

Uitgepraat met een softe, luisterende, begripvolle therapeut? Ga naar de provocatieve coach. 'Ik zeg: dumpen, die vriendin.'

tekst Rinskje Koelewijn beeld Jacqueline Elich

Pik je dat?

Heus geen pretje hoor, therapeut zijn. Psycholoog of coach, of hoe je het ook noemt. Altijd dezelfde verhalen van mensen die denken dat ze uniek zijn in hun zieligheid. Die denken dat hun probleem het verdient om van alle kanten belicht te worden. Die maar praten en praten en nooit eens wat vragen. Die zo gehecht zijn aan hun probleem, dat ze niet eens willen dat je het voor ze oplost. Terwijl de oplossing zo voor de hand ligt: stoppen met zeuren. Maar dat is de bedoeling niet hè, dat jij ze vertelt wat ze moeten doen. Daar moeten ze zelf achter komen. Wat jij doet, is luisteren, samenvatten, doorvragen. Zo is het je geleerd. Al duurt het een jaar. Wat je zelf vindt of voelt of denkt, dat zeg je niet. Want dan heet het in eens *tegenoverdracht*, je eigen reactie op het gedrag van je patiënt. En dat mag niet van Freud.

Ach, kon het toch maar zó: de patiënt zegt: 'Ik wil er een einde aan maken.' En dat jij dan zegt: 'Moet je doen.'

Kijk eens naar Adélka Vendl (39), psycholoog en coach. In haar gehuurde praktijkruimte in een villa in Bilthoven ontvangt ze Thea. Zestig jaar, getrouwd, volwassen kinderen. Ze heeft een affaire gehad met een andere man. Dat is alweer een paar jaar geleden, maar ze kan hem niet vergeten. Dit is haar derde sessie. Adélka gaat dichtbij Thea zitten, misschien wel te dichtbij, vraagt waarmee ze haar van dienst kan zijn. Ze heeft ruzie gehad, zegt Thea, met haar beste vriendin. Adélka Vendl

zegt niet: 'Wat vervelend voor je.' Ze zegt ook niet: 'Vast je eigen schuld.' Adélka Vendl deinst achteruit in opmerste verbazing en roept: 'Wát! Laat ze jou nu ook al vallen? Net nu jij het zo moeilijk hebt? Waar haalt ze het lef vandaan?'

Thea: '„Nou, ik eis wel veel mischien...”'

Adélka: '„Ja, zeg, als jij het twee jaar lang over je verloren liefde wilt hebben, dan hoort ze er toch voor je te zijn. Ze moet niet zo egoïstisch doen. Ik zeg: dumpen.”'

Thea: '„Maar ik ken haar al veertig jaar...”'

Adélka: '„Ga je nu aan jezelf twijfelen? Niet doen, hoor. Zij zit fout. Ze is je niet waard.”'

Protesttherapie

Wat Adélka Vendl doet, heet provocatieve psychologie, in de jaren zeventig bedacht door de Amerikaanse psychotherapeut Frank Farrelly en in Nederland gebracht door Jaap Hollander en Jeffrey Wijnberg. Protesttherapie heet het ook wel. Adélka Vendl is een van de ongeveer tien provocatief therapeuten in Nederland. Ze geeft ook les in de strategieën van een provocatief therapeut. En dat zijn er nogal wat. Overdrijving, eindeloze herhaling, interruptie, nabootsen van gedrag of lichaamshouding van de patiënt, aanraken, lachen, absurde ideeën opperen, zijpaden inslaan.

Adélka, met haar hand losjes op de knie van Thea: '„En je ziet Wim niet meer?”'

Thea: '„Nee. Dat kan niet.”'

Adélka: '„Waarom niet?”'

Thea: '„Nou ehm, hij heeft een vrouw, ik een man.”'

Adélka: '„Dus...”'

Thea: '„Dus hij wil het nie meer.”'

Adélka: '„En dat pik jij?”'

Thea: '„Ik bel hem nog we eens.”'

Adélka: '„Waarom ga je niet naar hem toe?”'

Thea: '„Dat heb ik weleers gedaan. Vond hij niet leuk.”'

Adélka: '„Koop een geblindeerd busje. Stalk hem.”'

Alles is geoorloofd, zegt Adélka Vendl, zolang het gebeurt „met een liefdevol hart”. Want provoceren is niet hetzelfde als beledigen of kwetsen of uitschelden. „Het is een humorvolle, onverwachte manier om mensen zelf tot nieuwe inzichten te brengen.” Thea zegt zelf, in reactie op Vendls commentaar, dat ze wel erg vaak hetzelfde verhaal vertelt, en besluit zelf dat ze van haar liefdesverdriet geen dagbesteding wil maken.

En ja, zegt Vendl, het kan ook bij men-

sen met ernstiger ziekten dan liefdesverdriet. Bij depressies, misschien wel juist. „Mensen in een depressie kunnen jaren in dezelfde groef zitten, waar ze soms alleen maar uit komen door een volkomen onverwachte opmerking. Aan een suïcidale patiënt durf ik best te vragen: 'Wat zijn je plannen, moet het pijnloos, of wil je wat voelen?' Je weet dat iemand zijn eigen dood al honderd keer heeft bedacht. Het kan opluchten de plannen heel minutieus door te akkeren. Of juist heel bizarre manieren te verzinnen. Een patiënt die in de lach schiet om zijn eigen ellende, relativeert.”

Ze laat een fragment zien uit de film *Patch Adams*. Man ligt op sterven. Zijn beste vriend (Patch Adams) komt bij hem thuis om afscheid te nemen. Patch

Adams zit aan het ziekbed. Huilt zwijgend. Zegt dan: 'Je vrouw deed de deur voor me open. Wat een *beauty* is ze toch. Dus, als jij nou straks toch dood bent, zou ik haar graag een keertje...'. Patiënt lacht en zegt: 'Ik lach me dood.'

Zo moet het ook gaan in een provocatieve therapie, bedoelt Adélka Vendl. Dat contact, de warmte, het onverwachte, het ongestaste zelfs, de humor. Zelf vindt ze het ook een uitkomst, om zo te werken. „Ik kan alles wat ik zie of denk meteen gebruiken. Geen kilometerslange diagnostische boeken. Geen instemmend gehum meer als iemand eindeloos vertelt. Nu zeg ik het als iemand zichzelf herhaalt, want ik ben vast niet de enige die dat vindt.”

Thea, de vrouw van in de zestig, weet nog niet wat ze van deze thera-

pievorm moet vinden. Ze zegt het aan het begin van de sessie met Adélka en erna. „Het brengt me in de war. En dat was ik al.” Eerder was ze bij een reguliere psycholoog, en ook nog bij een relatietherapeut. „Die praten met je mee. Maar wat ik zelf vind, weet ik nu wel. Pas als iemand je tegenspreekt, scherp je je gedachten.”

Adélka, na vijftig minuten: „Zo, dan zijn we rond. Jij zoekt ander werk, koopt een geblindeerde bus en je gaat op zoek naar een nieuwe vriendenkring: mensen met karakter, zoals jijzelf. Verder nog problemen?”

Thea: „Nee, ik geloof het niet.”

Adélka: „Die nieuwe vrienden, waar vind je die?”

Thea: „Weet ik niet.”

Adélka: „Triest is dat.”

Thea: „Mja?”

Adélka: „Ja. Al die karakterloze mensen die jou omringen. En dan moet jij in therapie. Dat is toch triest?”

Thea: „Nou...”

Adélka: „...en dat ik daar dan m'n geld mee verdien. Echt triest.”

Thea, schudt giechelend van nee: „...”

Adélka: „Je vindt het genoeg voor vandaag? We stoppen ermee.”

Thea overhandigt een usb-stick. Adélka pakt haar opnameapparaat en kopieert het gesprek op de stick. Voor thuis. Kan Thea nog eens terugluisteren met welke oplossingen ze het afgelopen uur zelf is gekomen.

Aan een suïcidale patiënt vraag ik rustig: 'Wat wil je, moet het pijnloos, moet je wat voelen?'

➤ meer informatie op:
deprovocatievecoach.nl
provocatiecongres.nl
provocativetherapy.com

