

‘Ik vind het onethisch om de cliënt geen professioneel oordeel te geven’

IN GESPREK MET JEFFREY WIJNBERG

Marie-José GEENEN en Maartje DE VRIES

Voor dit nummer over ethiek spraken we met Jeffrey Wijnberg, psycholoog, publicist en auteur van een groot aantal populairwetenschappelijke boeken. Wijnberg werkt als gezondheidspsycholoog en psychotherapeut en is met name bekend geworden met zijn bijzondere stijl van begeleiden: de provocatieve stijl. ‘Uitdagen met liefde en humor’, schrijft hij daar zelf over op zijn website. Het uitdagen bij provocatief behandelen gaat soms ver. Dat is de reden waarom we met hem van gedachten willen wisselen over de vraag: iemand helpen door te provoceren, kun je dat wel maken?

Voor we met Jeffrey Wijnberg in gesprek komen, bespreekt de eerste auteur van deze bijdrage provocatief coachen in een les met

deeltijdstudenten die in het justitiële veld werken. De groep bekijkt ook enkele filmfragmenten op YouTube, waarin Wijnberg provocatief coachen demonstreert. Veel studenten zijn verontwaardigd en vragen zich onder meer af of je het kunt maken om mensen, als ze in een kwetsbare positie zitten en steun zoeken bij een coach of therapeut, op deze manier in verwarring te brengen. We leggen het voor aan Wijnberg.

Dr. M.J. Geenen is docent, supervisor en onderzoeker bij de Hogeschool Utrecht en redactielid van dit tijdschrift. E-mail: mjm.geenen@home.nl.
Drs. M.E. de Vries is adviseur HRD bij de Hanzehogeschool Groningen, coach en hoofdredacteur van dit tijdschrift.

‘Het antwoord is ja: mensen vragen om geholpen te worden, omdat ze - weliswaar vaak heel impliciet - iets willen veranderen. En het is wetenschappelijk bewezen dat mensen überhaupt alleen in staat zijn om enige verandering teweeg te brengen vanuit een toestand van verwarring. Ik maak dagelijks mee dat mensen na een eerste keer hier geheel en al verward weggaan, nog net weten waar hun fiets staat en dan naar huis rijden en een eerste verplichte reflectie schrijven op het gesprek: “Tja, ik was ook wel een beetje boos, want ...” En: “Maar het heeft me toch aan het denken gezet, want ...” Dan denk ik: dat is een mooi begin.’

Je brengt dus mensen met opzet in verwarring. Maak je van tevoren afspraken met de cliënt over wat je gaat doen? Leg je de methode van provocatief coachen eerst uit?
‘Ik geef vaak opleiding in provocatief coachen en de meeste studenten vinden het dan veiliger en prettiger om een soort contractje af te sluiten met de cliënt: “We gaan nu provocatief coachen en dat voelt misschien vreemd en daarvan raak je wellicht in de war. Dan kun je denken: wat zegt die therapeut nu allemaal? Dat hoort er gewoon bij. Bedenk: ik sta achter je.” We zetten het zo in een kader. Er is een soort deal en de cliënt weet waar hij aan toe is; daar stemt hij mee in. Dat heeft uiteraard ook een ethisch aspect, die toestemming.’

Verdwijnt daarmee niet een deel van de verrassing?

‘Dat blijkt in de praktijk mee te vallen; mensen zijn toch verrast. Maar zelf stel ik geen contract op, ook omdat bijna alle verwijzers die patiënten naar mij verwijzen weten dat ik provocatief coach. De meeste cliënten weten het ook, hebben me al gegoogeld en mel-

den het best spannend te vinden. Maar na een paar minuten zeggen ze meestal: “Goh, u bent ook best aardig!”

Bij de verwijzers zie je heel duidelijk een trend van: deze persoon heeft elke hulpverlener al om zijn vinger gewonden, die moet iemand hebben die een beetje steviger in zijn schoenen staat. Dan is er een groeiende groep die al bij binnenkomst zegt: “Ik houd niet van dat meegehum. Ik hou niet van het samenvatten en dat ik het dan weer zelf moet invullen. Ik wil wat tegengas hebben.” Een groeiende groep is een beetje uitgekeken geraakt op de traditionele hulpverlening. Ik heb ook het idee - want we hebben sinds Rogers al ongeveer zestig jaar een bepaalde vaste vorm van begeleiding - dat mensen het kunstje nu wel kennen en denken: daar schiet ik niet zoveel mee op. Ze hebben behoefte aan meer uitdaging.’

Is het dan onethisch om juist niet provocatief te coachen?

‘Wat de therapiestijl betreft had ik zelf - want ik coach al veertig jaar - al na een jaar of wat het idee van: hoe ethisch ben ik eigenlijk bezig? Zit ik mee te denken met iemand die ontzettend graag x, y, z wil worden of x, y, z wil doen, terwijl ik ondertussen denk: dat kan jij niet, dat heb jij niet, dat gaat ’m niet worden. Ik heb niet alleen mensenkennis, maar ook heel wat ervaring en inschattingsvermogen wat betreft menselijke vermogens. Dan is het toch juist onethisch om het niet te zeggen?’

Maar zo waren de regels vroeger niet. Men ging uit van: “U wilt graag assertiever worden. Hoezo heeft u die vraag?” Maar ondertussen denk je: wat moet dit worden? Maar dat moest je dan allemaal binnenhouden, want het zou niet ethisch zijn, volgens de regels van toen, om daar een mening over te

hebben. Vreemd, want je oordeel wordt als psycholoog wel gevraagd.

Ik vind het juist onethisch om de patiënt geen professioneel oordeel te geven. Bij een preventief onderzoek naar darmkanker wil je ook niet dat als je de specialist vraagt: “Heeft u wat gevonden?”, hij antwoordt met: “Goede vraag! Hoezo vraagt u dat?” Dat zou toch belachelijk zijn? Maar wij leren dat wel aan onze therapeuten en coaches in opleiding: waardevrije vragen stellen, zoals Rogers het ons leerde. Dat vind ik zeer onethisch.’

Maar hoe zit het met de basiswaarden die Rogers formuleerde, als het gaat om provocatief coachen?

‘Inderdaad, dat heeft hij uitvoerig geformuleerd. Hij gaat uit van een bepaalde stagnatie in de emotionele groei. Als therapeut moet je dat proces op gang helpen, zodanig dat het groeiproces vanuit de patiënt zelf ontstaat. Daar moet je dan de voorwaarden voor scheppen als therapeut en verder niet. Dus in die zin moet je helpend zijn in het tonen van begrip en acceptatie, zodat de patiënt daardoor zijn ware ik kan ontdekken. Dat zit allemaal wel goed in elkaar, theoretisch gezien, maar in de praktijk blijkt er van alles niet aan te kloppen.’

Wijnberg vertelt: ‘Frank Farrelly, de grondlegger van provocatief coachen, was een leerling van Carl Rogers. Farrelly’s werkterrein was een psychiatrische kliniek. Van de directie van de kliniek kreeg Farrelly alle ruimte om provocatief coachen uit te proberen, met de woorden: “Onderzoek maar, doe maar wat je wilt. Het maakt allemaal niets uit, de mensen hier zijn toch niet te helpen. Je kunt dus je gang gaan”.’

Is provocatief coachen geschikt voor iedereen? Dus bijvoorbeeld ook voor mensen met

ernstige psychiatrische problematiek of een cognitieve beperking?

‘Farrelly vertelde eens over een patiënt die elke vorm van therapie had gehad, waarbij niets had geholpen. Zijn programma liep af, dus linksom of rechtsom, hij moest de kliniek verlaten. Hij was er slecht aan toe en overwoog zelfmoord. Farrelly moest het exitgesprek doen. De patiënt vertelde er erg tegenop te zien om weer de maatschappij in te gaan. Farrelly bevestigde dat en zei: “Het wordt ook niks. En ik zie dat perspectief ook niet.” En zo ging hij dus op de provocatieve toer. Die man reageerde daar zo heftig op, dat Frank niet alleen schrok, maar ook dacht: wacht eens even ... eindelijk komt er wat leven in die man!

Ongeveer een jaar later gingen Frank en zijn vrouw uit eten in een nieuw restaurant. De maaltijd was fantastisch. Bij het afrekenen zei de serveerster: “De eigenaar geeft het u cadeau. U hoeft niets te betalen.” Wie was de eigenaar? De man uit de kliniek. Hij zei tegen Farrelly: “Dit heb ik toch maar uit de grond gestampt. En dat heb ik aan jou te danken.”

Op jouw website staat dat ethiek onderdeel is van de opleiding provocatief coachen die je verzorgt. Wat wordt daarbij precies behandeld?

‘Zo’n beetje de meest gestelde vraag van mensen die met provocatief coachen bezig zijn is: “Waar ligt de grens van je handelen?” Het antwoord is, tenminste, dat is de bedoeling: daar waar de cliënt dat aangeeft. Het idee is dat je voldoende uitdaagt, zodat de cliënt zodanig uit de tent wordt gelokt dat hij denkt: nu ga je te ver. Ik zeg dingen die iedereen wel eens denkt, en dan zeggen cliënten: “Ik schaam me er een beetje voor, maar ja: ik dacht het wél.” Snap je? Zo

vreemd is dat helemaal niet.

Cynisme en echt afkraken zijn wat mij betreft echter ethisch verboden; dat mag niet. Vanuit een soort houden van de cliënt zeg je dan wel wat niemand durft te zeggen, maar het moet wel relevant zijn.

Ik had eens met iemand een wonderlijke therapiesessie van anderhalf uur. Op het intakeformulier stond: *Terug in de criminaliteit of niet?* Ik vroeg die man: “Wat is dit? Deze vraag?” Hij zei: “Ik zat jarenlang in de criminaliteit, drugshandel en vrouwenhandel. Maar ik was erop uitgekeken. Ik deed een aanslag op mijn gezondheid. En toen heb ik extreem voor de andere kant gekozen. Ik ging naar de pedagogische academie en werd onderwijzer. Ik geef nu les, ben getrouwd, heb twee kinderen en leid een deugdzaam leven.”

Ik zei: “Maar ...?” Hij zei: “Alles gaat zo langzaam! Waarop ik vroeg: Je bedoelt met name het geld verdienen?” Hij: “Vooral dat!” Waarop ik doorging: “Vandaar het opkomende verlangen om weer de criminaliteit in te gaan.” Hij: “Ja.” Toen zei ik: “Dat kan ik mij heel goed voorstellen.” En ik ging in die sessie helemaal op de toer van snelle deals, chique hotels, cruises, enzovoort. Dus wij zaten elkaar gewoon te voeren: “Wat zou dan de eerste deal zijn?” Hij: “Ik kan teruggaan naar Harry!” Ik: “Ja, want Harry is van ...” We smeadden samen een heel complot. En daarmee kwamen we een eind verder, want opeens zei hij: “Je hebt me echt goed geholpen!” Ik zei: “O ja? Wanneer ga je beginnen?” Hij: “Nooit!” Dat was een heel mooie uitkomst.

Als ik met enige vorm van begrip had gereageerd, was het een moeizaam gesprek geworden. Provocatief coachen was voor deze cliënt de enige manier. Hij zei ook: “Dit had ik nodig.” Hij moest even het gevoel hebben

van hoe het was, de herinnering herbelevend, om weer te weten waarom hij uit die wereld gestapt was.

Je kunt je afvragen hoe ethisch het is om tijdens een sessie criminaliteit te verheerlijken. Maar het gaat er niet om dat ik het standpunt huldig dat criminaliteit fantastisch is; het is een vorm van inleving en erkenning van wat ook bestaat. Je kunt wel doen alsof het er niet is, maar het bestaat wel. Dus met uitspraken als: “Dat zou niet zo moeten zijn”, doe je de werkelijkheid tekort. Dat vind ik de schoonheid van de provocatieve stijl. En daarbij is eigenlijk niets taboe.

Zelfs als iemand zegt: “Ik denk erover een eind aan mijn leven te maken”, kun je reageren met: “Dat is natuurlijk het overwegen waard. Het punt is alleen: hoe? En hoeveel mensen neem je dan mee in je aanpak? Kun je het ook zo doen dat niemand er verder last van heeft? Dat vind ik dan wel een voorwaarde.” De cliënt zegt dan misschien: “U staat er dus wel achter?” Dan zeg ik: Officieel niet, maar ...’

Je hebt een boek geschreven over depressie, Gebroken wilskracht. Zou provocatief coachen daarin ook een sleutel kunnen zijn?

‘Ik heb zelf twee zware episodes van depressie gehad. Bij de tweede episode werd ik opgenomen in het ziekenhuis te Assen en toevallig was Frank Farrelly toen in het land. Mijn collega en vriend Jaap Hollander belde naar het ziekenhuis en vroeg mij te spreken, waar ik bijna niet toe in staat was. Hij zei: “Frank is hier! Wij dachten even langs te komen.” Ik antwoordde: “Ja, maar ik ben gewoon helemaal niet goed!” Hij: “Dat weten we wel, maar we komen toch even op ziekenbezoek.”

En ze kwamen, met z’n tweeën en ik kreeg, zo depressief als ik was, een dubbele provo-

catieve sessie van een uur. Die beschrijf ik in dat boek en die vergeet ik ook nooit meer. Bij binnenkomst zei Farrelly al - ik kon toen wel janken, maar achteraf was het hilarisch - tegen Hollander: "Moet je kijken hoe Jeffrey het hier heeft. Hij heeft een eigen bed, een eigen kast. En wat een uitzicht! Tjonge, daar wil ik ook wel depressief voor worden." Toen kwam de verpleging binnen en die zei: "Heren, wilt u ook ...?" En Farrelly zegt: "Eigen bediening!" En tegen de verpleegkundige: "Schatje, hoe heet je? En als je de koffie brengt, doe dan de medicijnen in zijn kopje en niet in de mijne, ik heb mijn eigen medicatie namelijk." Toen moest ik heel erg lachen, maar het aparte was dat hij zei: "Jeffrey is in staking. Die heeft er gewoon helemaal geen zin meer in. Dat snap ik ook wel. Hij denk zeker: laat anderen het maar opknappen." Hij raakte steeds thema's waar ik veel mee bezig was, dus dat deed me ontzettend veel, hoe slecht ik me ook voelde. In die zin heb ik er dus zelf ervaring mee van hoe het is om, als je helemaal in puin ligt en op je kwetsbaarst bent, toch provocatief toegesproken te worden.

Dat hij zei dat ik in staking was raakte me. Ik had inderdaad heel sterk het gevoel: ik heb mijn best gedaan. De groetjes, jullie zoeken het allemaal maar uit. Ik doe niet meer mee. Dus dat heeft mij enorm op scherp gezet, met als gevolg dat ik hard ging werken aan mijn herstel; veel bewuster en veel constructiever. Vanuit de gedachte: ik kan het wel op anderen afwentelen, maar uiteindelijk gaat het erom mijn leven weer op poten te zetten. Dat gaat niemand anders voor mij doen.

Ik vind dat de kwetsbaarheid van mensen nogal overdreven wordt. Vooral omdat blijkt dat hun veerkracht vele malen groter is dan hun kwetsbaarheid. Mijn vader is op z'n zes-

tiende zijn hele familie kwijtgeraakt in de concentratiekampen. Maar hij had toch een mooi en succesvol leven; een bewijs van de veerkracht van de mens. Kwetsbaarheid is sowieso een populair woord. Mensen zeggen: "Ik ben kwetsbaar voor depressies." Ja, dat ben ik dus ook, maar ik weet ook dat je ervan kunt herstellen. Dus ik begrijp niet waar men zo moeilijk over doet.

Stel, je neemt een willekeurige steekproef van duizend mensen tegen wie je zegt: "Julie zijn gekozen voor een speciale psychologische behandeling en we gaan de groep in tweeën verdelen. Dat wil zeggen: er zijn twee vormen en jullie mogen zelf kiezen in welke groep je wilt gaan zitten. De ene groep is voor kwetsbare mensen die echt met zijden handschoentjes aangepakt moeten worden en in ieder geval wel zoiets krijgen als een warm bad van onvoorwaardelijke liefde. De andere groep is voor de mensen die ergens tegen kunnen. Die krijgen een pittigere aanpak en daar moet sterk voor in je schoenen staan. Willen de mensen voor de zachte groep rechts gaan staan? En willen de mensen voor de harde groep links gaan staan?" Dan gaat 99 procent van de mensen links staan, want zij willen gezien worden als mensen die wat kunnen hebben. Mensen willen gewoon op hun kracht worden aangesproken.'

Is het in jouw beroepsgroep gebruikelijk dat coaches met elkaar in gesprek gaan over ethische vraagstukken? Bijvoorbeeld tijdens intervisie?

'We hebben een eigen intervisiegroep die regelmatig bij elkaar komt. Het is niet zo dat ethiek als onderwerp op zich aan de orde wordt gesteld, maar het komt steeds voorbij. Zo is het de gewoonte dat, als je een provocatieve sessie doet, je vrij dichtbij de

cliënt gaat zitten, zodat je ook af en toe, als iemand zegt: "Ik ga volgende week beginnen", hem aanraakt en zegt: "Jij gaat volgende week beginnen? Nou, dat denk ik niet!" Daarbij dient uiteraard de ethische vraag zich aan hoe ver je kunt gaan met dat dichtbij zitten en aanraken.

Wat dat betreft heb ik ooit allerlei instanties ingeschakeld en mensen gebeld en geschreven, met de vraag: "Dit is wat de provocatieve stijl doet. Mag dat?" Ik kreeg toen heel ingewikkelde reacties, waarbij woorden vielen als: "Voor zover het functioneel is in de beoogde doelstelling van de therapeutisch geformuleerde ..." Er kwam niet echt een duidelijk antwoord of uitsluitel. Er valt ook geen eenduidig antwoord op die vraag te geven, maar hierbij vind ik dus ook dat de grens daar ligt waar de cliënt zegt: Wil je dat niet doen?

Vanuit onze opleiding zeg ik altijd: "Ervaar je enige vorm van twijfel en denk je: dit weet ik even niet of nu wil ik dat doen maar ik ben er wat onzeker over, bel dan ofwel iemand van de intervisiegroep ofwel mij. En er wordt inderdaad druk gebeld; gesprekken daarover voer ik veelvuldig."

Wat vind je ervan als iemand provocatief coacht, zonder daarvoor opgeleid te zijn? Niet wettelijk maar ethisch gezien?

'Je moet wel enige begeleiding en les hebben gehad, en toezicht hebben gehad of een certificaat hebben behaald. Daar zet ik mij voor in. Maar ik heb ook studenten gehad die alles officieel van ons geleerd hadden en alle ethische overwegingen meegekregen hadden, maar zichzelf toch uit de markt prezen, doordat ze fout bezig waren, het net niet he-

lemaal begrepen of het net niet goed toegepast hadden. Ze hadden de klok horen luiden, maar wisten niet waar de klepel hing. De belangrijkste fout was dat de warmte, de empathie, in het contact ontbrak. En dan hebben we het iemand bij wijze van spreken zestien keer uitgelegd. Maar uitleggen is niet genoeg, je moet het ook voelen. Het is als het ware een kunstvorm. Zoals je iemand wel kunt uitleggen hoe je een toonladder speelt, maar je muzikaal gevoel moet hebben om het te laten klinken. Je moet wel een bepaalde feeling, een begaafdheid of talent hebben. Tegen sommige studenten zeggen we ook wel: "Doe maar niet, dat provocatieve coachen." Ik heb bijvoorbeeld iemand individueel begeleid en vervolgens acht supervisiegesprekken gevoerd met de strekking: jij gaat niet provocatief coachen. Hij bleek gewone begeleiding al niet aan te kunnen. Daarom zei ik: "Leer eerst maar eens een normale vraag te stellen, dan drie vervolgvragen, en houd dan even je mond."

Wij stellen bij de opleiding als voorwaarde dat je eerst een aantal jaren, met een vooropleiding, gewoon gecoacht hebt. Het provocatieve is een verfijning ten opzichte van gewoon coachen, te vergelijken met: "Leer eerst maar eens de noten spelen. Daarna kun je die noten dan in verschillende tempo's spelen en kun je er misschien wat kleur aan geven."

Je moet eigenlijk bijna blindelings het contact kunnen leggen. Als je leert vliegen leer je ook eerst normaal vliegen; salto's maken komt later. Je kunt niet beginnen met de salto's, vanuit het idee dat de volgorde niets uitmaakt. Provocatief coachen is dus een soort hogere kunst.'