



Provocatieve therapie en ik-grensbewustzijn

Jacqueline Vergeer

Jacqueline Vergeer laat zien dat provocatieve therapie met warmte, respect en humor ingezet goed te combineren is met het ruimtelijke aandachtsmodel. Aan de hand van een voorbeeld toont zij in vier sessies hoe beelden zoals een put of de tuin gebruikt kunnen worden om tot nieuwe inzichten te komen en belemmerende gedragspatronen te veranderen.

In het navolgende hoofdstuk vind je een voorbeeld van hoe ik het grenswerk combineer met mijn provocatieve manier van werken.

Om niet van schrik achterover te vallen bij het lezen van dit verslag is een korte uitleg met betrekking tot de werkwijze, uitgangspunten en het effect van provocatieve therapie niet overbodig:

De wens van een cliënt om te veranderen is belangrijk, maar ingesleten patronen laten zich niet zomaar veranderen.

Een provocatieve therapeut is een moderne, therapeutische nar. Hij rammelt, altijd respectvol, goedmoedig en met een vette knipoog aan de grondvesten van beperkende overtuigingen en patronen. Speurend naar hardnekkige patronen in denken, voelen en gedrag houdt hij de cliënt vervolgens een lachspiegel voor en steekt vrolijk de draak met het geloofssysteem waarin deze gevangen zit. Dit gebeurt altijd met warmte, respect, humor en uitdaging. Evengoed is het werken met provocatie onגעensureerd en indringend. Het ontmaskert. De cliënt wordt ontwapend en kan niet ontsnappen. Of zoals een cliënt het een keer mooi verwoordde: "jij bent zó eerlijk, dat het mij ook dwingt om eerlijk te zijn."

Een belangrijk uitgangspunt van provocatieve therapie is dat mensen veerkrachtiger zijn dan ze lijken. Je doet als therapeut dus een beroep op de aanwezige veerkracht van de cliënt en de neiging tot zelfbehoud als reactie op je humorvolle provocaties. Door de patroononderbreking en de ruimte die dan ontstaat wordt de cliënt op onnavolgbare wijze in beweging gezet.

Verslag van een traject van vier provocatieve sessies waarin ik het grenswerk integreerde.

Cliënt komt bij mij voor provocatieve therapie. Ze heeft al jarenlang vele soorten therapie ondergaan. Ze heeft naar eigen zeggen veel aangepakt en opgelost. Het probleem blijft dat ze door angst nog niet echt in beweging komt. Ze blijft initiatie loos en haar bedrijf komt niet echt van de grond.

De vader van cliënt is vroeger als kind misbruikt en heeft PTSS. Zij heeft zich zodanig geïdentificeerd met het leed van haar vader dat het voelde alsof zij zelf misbruikt was. Haar leven lang is ze ofwel



gevlucht (geëmigreerd voor een paar jaar) ofwel is ze voortdurend bezig geweest met haar ouders. Ze probeerde hen constant zo ver te krijgen dat zij het leven konden leiden waarvan zij vond dat ze dat zouden kunnen leiden met hun capaciteiten, indien zij het verleden maar zouden verwerken en achter zich zouden laten.

Tijdens het provocatieve werk noemde ik haar schertsend Icarus. Iemand die met veel hoogmoed dacht zich los te kunnen scheuren van haar familie-roots om er zelf bovenuit te stijgen en te kunnen excelleren. Maar Icarus' hoogmoed werd hem fataal. Wie denkt dicht bij de zon te kunnen vliegen komt bedrogen uit. De was van de vleugels smelt en Icarus stort ter aarde. Zo zal het haar ook vergaan als zij denkt haar familie te kunnen ontvluchten. Je kunt nu eenmaal niet zomaar je familie en hun traditie van lijden achter je laten. Wie denk je dan wel dat je bent? En waar is je loyaliteit?

Na de eerste twee provocatieve sessies meldt ze dat ze heeft geaccepteerd dat zij is wie ze is en los van haar ouders mag excelleren. Ze is al erg in beweging gekomen. Ze heeft de website voor haar bedrijfje gelanceerd en is veel meer in rust in contact met haar familie.

In de derde sessie werk ik wederom provocatief. Zij komt zelf met het beeld dat haar ouders in een put zitten en zij er met één been nog in staat. Volgens haar eigen zeggen wordt ze daarin gezogen door de hoop dat haar ouders ooit nog zullen veranderen in de mensen waarvan zij denkt dat ze dat kunnen zijn.

Op provocatieve wijze draai ik het verhaal om. (Voor mij is de put waarin de ouders zitten hun tuintje, waar zij maar in bezig is). "Ja," zeg ik, "dat is lekker, je ouders ook nog eens te schuld geven van het feit dat jij met je been in hun put staat. Alsof zij aan jouw been staan te trekken. Helemaal niet. Jij staat jouw been er maar in te duwen. Tegen je vaders hoofd aan te schoppen. Zij moeten van alles van jou; de ouders worden die jij wilt dat ze zijn. Laat die mensen nou toch eens met rust. Mogen ze gewoon een keer zijn wie ze willen zijn zonder dat jij ze opjaagt met een hete pook in hun rug." Cliënt moest hierom vreselijk lachen en gaf aan dat het zo precies was.

Ze besloot haar been uit de put van haar ouders te trekken. Ze zei: "vorige keer ging ik hier weg met de realisering dat ik moest accepteren dat ik ben wie ik ben. Nu wordt me duidelijk dat ik moet accepteren dat zij zijn wie ze zijn" (en dus niet gered hoeven worden). Dit gaf haar een gevoel van vrijheid en ze kon in het beeld zien dat het haar ouders ook lucht gaf.

De volgende keer dat ze kwam meldde ze dat ze voor de eerste keer in haar leven een echt gesprek had gehad met haar vader, waarin hij zich zelfs voor haar opende en gevoelens met haar deelde. Ze gaf aan dat ze daarbij helemaal niet de behoefte had gevoeld hem te moeten veranderen of hem daartoe aan te sporen. Ze had een echt moment van verbinding met haar vader gedeeld. Dat vond ze zeer bijzonder.

Verder was ze bezig leiding over haar eigen leven terug te nemen. Ze vertelde dat ze jarenlang allerlei middeltjes, bepaalde zoutoplossingen, had geslikt die een vrouw haar therapeutisch had voorgeschreven. Deze vrouw had haar ook verteld dat ze hoog gevoelig was en daarom bepaald werk en omgevingen beter kon vermijden. Jarenlang had ze het huis niet durven verlaten zonder deze middeltjes. Deze vrouw kon zelfs uit cliënts mails opmaken welke zoutoplossingen zij op dat moment nodig had. Mijn cliënt schafte dat vervolgens braaf aan en begon dat te slikken.

Na de vorige sessie was ze daarmee gestopt. Ze gaf aan dat ze het nu eigenlijk heel gek vond dat ze dat jarenlang had gedaan.



Ze vertelde tevens dat ze nog steeds uit de put van haar ouders was, maar er nog wel naast stond. Opnieuw begon ik op provocatieve wijze haar grensbewustzijn te prikkelen. Ik vertelde haar dat het heel goed was dat ze er nog steeds naast stond en voortdurend een oogje in het zeil hield, want die mensen konden het natuurlijk nog steeds niet zelf. Bovendien; zij had de leiding over haar eigen tuintje veilig uit handen gegeven aan het zoutvrouwtje, dus daar hoefde ze niet te zijn. Dat werd adequaat voor haar waargenomen. Hierdoor was het natuurlijk wel heel gevaarlijk om zomaar te stoppen met al die zoutoplossingen. Wie had er anders de leiding over haar tuintje, zolang zij nog naast de put van haar ouders stond? Ik gaf aan dat het verstandig zou zijn direct maar weer te beginnen met die zoutoplossingen, tenslotte wist haar zoutvrouwtje, die haar tuintje beheerde, precies wat ze nodig had.

Cliënt kwam hiertegen mooi in opstand en stribbelde tegen dat ze nu eindelijk eens in haar eigen tuintje wilde; dat dat wel eens tijd werd. Ik prikkelde haar opnieuw door te vragen of ze überhaupt wel een hekje om haar tuin had, want er zaten allerlei mensen in. Die had ze al die tijd haar tuin laten beheren en runnen terwijl zij met de tuin van haar ouders bezig was.

Cliënt gaf toe dat dat inderdaad zo was. Met name de vrouw met de zoutoplossing had ze leiding gegeven over haar leven. En haar zus. Het hek van haar tuin en die van haar zus stonden wagenwijd open en haar zus kwam te pas en te onpas binnenlopen. Dan moest er weer gezamenlijk gewied worden in de tuin van hun ouders.

Ik plaagde dat ze haar zus natuurlijk niet alleen kon laten wieden in de tuin van haar ouders. Dat dit niet loyaal zou zijn. "Je kunt het je zus niet alleen op laten knappen." Cliënt ageerde weer tegen dit statement en gaf aan het zoutvrouwtje uit haar tuin te hebben gezet. Haar zus stuurde ze terug naar haar eigen tuin en het hek deed ze dicht. Dat gaf haar een vrij en krachtig gevoel.

Ze besloot aan het eind van de sessie nog deze week sollicitaties de deur uit te doen voor een baan die ze heel graag wilde, maar waar ze door de waarschuwingen (m.b.t. haar hoog gevoeligheid) van de vrouw met de zoutoplossingen tot op heden vanaf had gezien.

Vijf weken na de laatste sessie ontving ik een ontroerende bedankmail van cliënt:

'Hey Jacqueline, even een update.... Ik heb een baan. Eigenlijk heb ik er gelijk twee en moet ik kiezen. Ook ben ik weer gaan paardrijden. Dat was al zo lang mijn wens, maar dat durfde ik de afgelopen jaren niet meer.

Zo fantastisch wat ik heb mogen bereiken met de provocatieve therapie. Het voelt net of ik volwassen ben geworden en daar horen ook volwassen dingen bij. Ik ben eindelijk uit dat gat of die vicieuze cirkel gestapt die mij zolang beperkte en klein hield. Waarmee ik ook andere mensen om mij heen en mijn relaties klein hield. Ik ben echt dankbaar voor dit proces.'

Met de kaart op schoot van de driedimensionale grensvisualisaties was het voor mij heel helder hoe ik de benodigde stappen in het grenswerk op provocatieve wijze kon zetten:

Het werd in de eerste sessie duidelijk dat cliënt een zware koffer droeg die niet van haar was, maar van haar ouders. Met name van haar vader. Ook duidelijk was dat ze angst voelde de koffer terug te geven. Die angst verlamde haar en weerhield haar van initiatieven nemen teneinde haar leven naar eigen wens vorm te geven. De loyaliteit, het plichtsbesef en verantwoordelijkheidsgevoel waren zo groot dat ik het nodig vond me eerst daarop te richten. Op provocatieve wijze duwde ik haar in haar



patroon. Het resultaat was dat zij daartegen in opstand kwam en zichzelf als persoon los kon gaan zien van haar ouders. Er kwam bewustzijn over de grenzen tussen haarzelf en haar ouders. In de derde sessie, waarin zij haar ouders in de put verbeeldde en zichzelf er met één been in zag staan, daagde ik cliënt zodanig uit dat zij zich ten slotte terugtrok uit het tuintje van haar ouders. Ze realiseerde zich dat haar ouders hun eigen leven en eigen tuin hadden. Nu moest er nog bewustzijn over haar eigen tuin en grenzen komen. Bij aanvang van de vierde sessie stond ze immers nog naast de put. Ik moedigde haar vrolijk aan de leiding over haar tuin uit handen te blijven geven. Hierdoor werd zij er zich bewust van dat ze haar eigen tuintje nog niet had ingenomen noch effectief had begrensd. Ze claimde haar ruimte terug en begrensd haar tuin naar behoefte. Dit stelde haar in staat leiding te nemen over haar leven. Het is heel mooi om te ervaren dat beide werkwijzen krachtiger worden door ze te combineren.

Samenvatting

De provocatieve therapeut spiegelt met humor, warmte en respect de beperkende overtuigingen van de cliënt. Hierdoor kunnen nieuwe perspectieven ontstaan en daarmee een nieuw grensbewustzijn zonder dat de therapeut de grens van diens cliënt overschrijdt.

Literatuur

- Hollander J. & Wijnberg J. (2006), Provocatief coachen, De basis, Scriptum, Schiedam.



Jacqueline Vergeer, provocatief, relatie- en hypnotherapeut

Vergeer training en therapie
www.vergeertrainingetherapie.nl
vergeerjacqueline@gmail.com
06 14 350 718