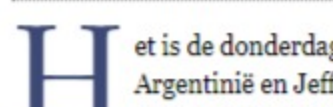


U bent bang, boos of verdrietig: nou en?

Interview: psycholoog Jeffrey Wijnberg

Psychotherapeut Jeffrey Wijnberg moet niets hebben van geitewollensokkenpsychologie; hij zweert bij de provocatieve therapie. In plaats van zijn patiënten te pampere, ontregelt hij ze. Wat drijft deze tegendraadse psycholoog?

SUZANNE WEUSTEN 19 juli 2014, 00:00



Het is de donderdag na de nederlaag van het Nederlandse elftal tegen Argentinië en Jeffrey Wijnberg heeft nog een beetje als hij aan die ondraaglijk spannende wedstrijd denkt. Hij voelt zich verdrietig maar ook opgelucht. Nu kan hij tenminste aandacht geven aan zijn kleindochters, die net over zijn uit Sint Maarten. We zitten in zijn spreekkamer aan de Groningse Radebinnensingel, omringd door de tientallen boeken die hij schreef. Zo keurig naast elkaar gerangschikt valt de overeenkomst in de licht ironische titels des te meer op: Hoe erger hoe beter, De zin van onzin, Gezond egoïsme.

Wijnberg is behalve psychotherapeut, schrijver en columnist ook voetbalfanaat. Hij kan niet zonder een psychologische bril naar voetbal kijken, schrijft hij in zijn - inmiddels 39ste - net verschenen boek, Voetbal is psychologie. Dezelfde psychologische fenomenen die bij zijn patiënten een cruciale rol spelen, vormen ook op het voetbalveld de basis voor succes: vertrouwen, concentratie, bevestiging.

Hij gelooft heilig in het belang van oefenen, eindeloos herhalen, en weer oefenen. 'Je hebt van die spelers die eigenlijk middelmatig zijn, maar die zo hebben geoefend op de beheersing van specifieke spelsituaties, dat ze absolute toppers worden.' Het is eigenlijk zijn eigen verhaal, vindt hij. Hij was ook altijd middelmatig, blonk nooit uit, maar door oefening en herhaling is hij goed geworden in wat hij doet.

En Wijnberg is goed geworden. Zijn praktijk floreert, van zijn boeken zijn er meer dan vijftigduizend verkocht en elk jaar komen er gemiddeld twee nieuwe titels bij. De rode draad in zijn boeken is, net als in zijn provocatieve therapie, de aandacht voor het paradoxale, voor de ongerijmdheid. Een therapie bij Wijnberg betekent geen simpele oplossing of een 'quick fix' voor je problemen. Nee, alleen door zelfdiscipline en toewijding kun je een beter, gezonder of constructiever leven krijgen, vindt de psychotherapeut. Wijnberg daagt zijn patiënten uit, ontregelt ze, maakt grapjes, legt hun ambivalenties bloot. Hij vraagt maar door om aan het eind van een ellendig verhaal te zeggen: 'Nou en?'

'In mijn spreekkamer gaat het meestal zo', zegt Wijnberg: 'De patiënt zit met een probleem en wil dat ik hem ga redden. Dat is pure vermijding en luiheid, heel menselijk, maar ik laat me niet voor zijn karretje spannen. Een voorbeeld: er komt een man bij me wiens vriendin er net vandoor is. Hij voelt zich boos en verdrietig.

'Was het een leuke vriendin', vraag ik.

'Ja, een erg leuke', zegt de man.

'Heeft ze een ander?'

'Ja.'

'Vind je het erg?'

'Ja.'

'Nou, gefeliciteerd, je gevoelsleven is normaal. Wat is het probleem?'

Psychologen zijn volgens Wijnberg te empathisch. De pijn die bij het leven hoort, poetsen ze weg. Ze pakken hun cliënten met fluwelen handschoenen aan, maar dat hoeft niet. Mensen zijn helemaal niet zo kwetsbaar, ze kunnen meer hebben dan je denkt. Bovendien houden ze er niet van om te veranderen en kunnen ze eindeloos volharden in de levenspatronen die ze gewend zijn.

Mensen, en dus ook de patiënten in zijn spreekkamer, zijn eigenlijk ongelooflijk opportunistische profiteurs. Het doel van zijn aanpak is niet om een oplossing te zoeken, maar om door te dringen tot de kern van het probleem en de motivatie van de patiënt. Vervelende gevoelens zijn niet erg, vindt hij. De negatieve basisemoties van de mens: angst, boosheid, verdriet, zijn er niet voor niets. Angst maakt alert, boosheid zet aan tot actie en door verdriet ga je nadenken over wat echt van waarde is.

In zekere zin was Jeffrey Wijnberg als kind al een buitenbeentje. Hij werd geboren in Amerika en kwam op zijn zevende naar Nederland. Het was eind jaren vijftig en in Leiderdorp, waar het gezin neerstreek, werden de kinderen Wijnberg uitgelachen. Jeffrey droeg bermudashorts, hij sprak geen woord Nederlands. 'Ik was onder de indruk van Nederland. Ik vond alles geweldig: slootje springen, boterhammen met kaas, drop, maar tegelijkertijd was ik ontworteld, ik moest veranderen, ik was bang. Mijn ouders waren met zichzelf bezig: mijn vader met zijn carrière - hij werd later hoogleraar scheikunde in Groningen - en mijn moeder, ach, die kon het niet aan en deed ook maar wat.'

Waar was u bang voor?

'Ik was bang om naar school te gaan, bang voor de leraren, voor bijna alles bang. Een middelmatige leerling, zesjes. Het meest verlegen jongetje van de klas. Ik was braaf, een padvinder, hielp mijn moeder in de keuken. Op de middelbare school droeg ik de tas van het meisje dat te veel boeken in haar tas had. Verder mocht en durfde ik niks.'

Hoe is het bange jongetje een goedgebekte psycholoog geworden?

'De lijdensdruk was op een bepaald moment zo groot dat ik verlossing zocht. Ik vond meisjes leuk, maar dorst ze niet aan te spreken. Met zelfdiscipline en opdrachtjes om vreemden aan te spreken, oefende ik om mijn verlegenheid te overwinnen. Het verbale contact werd een obsessie voor me. Zo merkte ik dat mensen met mij wilden praten als ik maar belangstelling toonde. Mijn zelfvertrouwen groeide. En toen ik tijdens mijn studie psychologie gesprekstechnieken kreeg, ging het nog beter. Ik durfde anderen aan te spreken, ze in de ogen te kijken. Mijn geheim is dat mijn beroep - psycholoog - mijn alibi is geworden voor wat ik zo graag wil: contact maken met andere mensen.

'In alle fases van mijn leven heb ik één of twee goede vrienden gehad. Ik had een goede neus om vriendjes te zoeken die meer konden dan ik. Ik ging ook altijd met opzet vooraan in de klas zitten, naast een slimme jongen. Later putte ik kracht uit het contact met meisjes. En toen leerde ik Tatiana kennen (hij aarzelt en zucht) en dat was de redding voor mij. Alleen ben ik niet zoveel. In relaties des te meer, dan durf ik wel.'

Wat hebben uw ouders u meegegeven?

'Tets nieuws doen, je willen onderscheiden. Mijn grootvader was de uitvinder van het bandenplakspul, Simson, en ook mijn vader was heel ondernemend, hij heeft na zijn pensionering nog een bedrijf opgericht. Dat ik psychologie ging studeren, vond mijn vader maar niets; ik heb altijd veel strijd met hem gehad.'

Zei u toen al: nou en?

'Nee, dat durfde ik niet. Als kind was ik geïmponeerd door mijn vader, die heel dominant was. Ik was ook bang voor hem. Op een geven moment niet meer, toen voelde ik dat ik me verbaal kon weren. Pas jaren later attendeerde een vriend me erop dat ik - onbewust - de provocatieve therapie heb moeten leren om tegen mijn vader op te kunnen.'

U bent tien jaar gedragstherapeut geweest, wat gebeurde er daarna?

'Ik volgde een sessie bij Frank Farrelly, de grondlegger van de provocatieve therapie, en eerlijk gezegd vond ik het eerst niets. Typisch Amerikaans, oppervlakkig, een soort one-manshow ten koste van de patiënt. Ik luisterde, gaf kritiek en merkte dat Farrelly me heel irritant vond. 'Als je me wilt afkraken, kun je beter weggaan', zei hij, 'maar je kunt ook hier op de patiëntenstoel komen zitten. Dan maak je het zelf mee.' Ik ging zitten en vertelde dat ik wat problemen in mijn huwelijk had. Farrelly onderbrak me meteen en vroeg:

'Waar komt zij oorspronkelijk vandaan?'

'Zij komt uit Tsjechoslowakije.'

'En waar kom jij vandaan?'

'Uit Amerika.'

'Nou', zei Farrelly, 'dan weet ik het probleem al. Zij is niet met jou getrouwd om jou, maar om je paspoort, dus dat is geen echte liefde. Geen wonder dat jullie problemen hebben.'

En toen (hij lacht onbedaarlijk) heb ik vol vuur uitgelegd waarom Tatiana en ik zoveel van elkaar hielden. Toen ik klaar was, dacht ik: verdomme, heeft hij me erin geluisd. Maar het had me erg goed gedaan. Daarna heb ik me op de provocatieve therapie gestort, alle videobanden bekeken, alle teksten bestudeerd, uit mijn hoofd geleerd, een schrift aangelegd.'

Is de provocatieve therapie ook geschikt voor mensen met ernstige klachten?

'Ook bij psychische ziekten zoals een depressie of een angststoornis zijn provocatieve technieken heilzaam. Oorspronkelijk is de provocatieve stijl ook ontwikkeld bij patiënten met zeer ernstige problematiek, vooral omdat bij deze mensen weinig leek te helpen. De aanpak is dan wel wat subtieler en rustiger van karakter. De depressieve patiënt zegt bijvoorbeeld:

'Ik kom tot niets, zie het allemaal niet zitten.'

De provocatieve therapeut: 'Mooi, in staking gaan is prima, laat anderen de boel maar regelen.'

Hebt u nooit het gevoel dat u onoprecht bent?

'Als je het maar vaak genoeg doet, voelt het ook echt. Hoe meer je het jezelf eigen maakt, hoe echter het voelt. Het belangrijkste in mijn vak blijft vaak onderbelicht, namelijk dat je echt begaan bent met mensen, dat je van ze houdt. Ik lok ze weliswaar uit de tent, maar met een ondergrond van liefde. Het geeft me kracht om te zien hoe mensen tijdens de therapie opbloeien en veranderen. Ik heb het mooiste beroep van de wereld.'

Bent u thuis ook zo tegendraads?

'Als het nodig is. Als Tatiana zich bijvoorbeeld afvraagt of ze iets wel of niet zal doen, dan zeg ik: 'Als je nu al bedenkingen hebt, zou ik het maar afzeggen.'"

Jeffrey Wijnberg: Voetbal is psychologie, waarom winnen en verliezen tussen de oren zit

Scriptum; 126 pagina's; euro 10

JEFFREY WIJNBERG

1951 Geboren in Madison, Wisconsin (VS)

1962-1968 Gymnasium, Groningen

1970-1972 Studie muziek en psychologie, Oberlin College (VS)

1972-1977 Studie klinische psychologie in Groningen

1977-heden Psychotherapiepraktijk in Groningen

1979 Eerste boek: Wat je denkt dat ben je zelf, samen met zijn vrouw

1990 Introduceert samen met Jaap Hollander de provocatieve therapie in Nederland

1996-heden Wekelijkse column in De Telegraaf

Wijnberg is getrouwd met psycholoog en beeldend kunstenaar Tatiana Kratochvil. Hij heeft twee zonen: Martin, architect, en Rob, hoofdredacteur van De Correspondent.

Dit is een artikel van Volkskrant Plus. Volkskrant Plus artikelen zijn exclusief voor abonnees.



Volg en lees meer over:

★ ARCHIEF | ★ NEDERLAND