

Provocatief werken binnen ACT

Soms lijkt therapie te voorzichtig. We luisteren, spiegelen, valideren en toch beweegt er niets. De cliënt blijft hangen in hetzelfde verhaal, dezelfde overtuigingen, hetzelfde slachtofferschap. Precies daar ligt de kracht van het provocatieve werken, ontwikkeld door Frank Farrelly: een benadering die speels, direct, en liefdevol confronterend is.

Provocatief werk is geen “grapjes maken om te prikkelen”, maar een diep menselijke manier om iemand wakker te maken uit een vastgelopen perspectief. Het speelt in op iets wat ACT ook als kern ziet: psychologische flexibiliteit — de bereidheid om anders te kijken, te voelen en te handelen.

1. De essentie van provocatieve therapie

Frank Farrelly ontdekte dat cliënten niet altijd geholpen zijn met empathie alleen. In zijn werk aan het Mendota State Hospital (VS, jaren '60) zag hij dat sommige mensen juist veranderden wanneer hij hun overtuigingen over zichzelf overdreef of uitvergrootte:

“Je denkt dat je waardeloos bent? Ach joh, waarom zou iemand als jij ook maar iets kunnen bereiken?”

En wat gebeurde er? De cliënt begon zichzelf te verdedigen, in plaats van zijn probleem. Zo gebruikte Farrelly humor, omkering en empathische spot om het zelfbeeld van de cliënt aan het wankelen te brengen. Niet uit minachting, maar vanuit een diep geloof in diens kracht.

De onderliggende houding is liefdevolle rebellie: de therapeut zegt niet wat sociaal wenselijk is, maar wat de cliënt nodig heeft om uit zijn mentale lus te breken.

2. De overlap met ACT

ACT en provocatief werk delen dezelfde kernfilosofie: het gaat niet om het veranderen van gedachten, maar om de relatie met gedachten. Waar ACT dat doet via defusie, acceptatie en waarden, doet de provocatieve benadering het via humor, uitdaging en paradox.

ACT-principe	Provocatieve vertaling
Defusie: afstand nemen van gedachten	Door overdrijving en humor worden gedachten zichtbaar als karikaturen
Acceptatie: ruimte geven aan ongemak	Humor verlaagt spanning en maakt pijn draaglijk

ACT-principe	Provocatieve vertaling
Zelf-als-context: de observerende positie	Door de absurde spiegel van de therapeut ziet de cliënt zichzelf “van buitenaf”
Waarden: doen wat ertoe doet	De provocatieve stijl daagt uit om verantwoordelijkheid te nemen en te handelen
Toegewijd handelen	Spot zet in beweging; het haalt de passieve slachtofferpositie onderuit

Zo bezien is provocatief werken een ervaringsgerichte vorm van ACT: in plaats van uitleggen *dat* iemand vastzit in fusie, laat je hem het direct ervaren.

3. Humor als defusie

In *Provocative Therapy* schrijft Farrelly dat lachen in de therapieruimte geen afleiding is, maar een krachtig moment van contact. Humor breekt de ernst van het “probleemverhaal”. Waar iemand normaal “vecht” of “vlucht” voor ongemak, ontstaat er bij lachen een opening. ACT zou zeggen: het is een moment van aanwezigheid, de cliënt ademt, voelt, kijkt weer om zich heen.

De paradox: juist door niet te troosten maar te plagen met compassie, help je iemand zachter te worden naar zichzelf.

4. Liefdevol confronteren

De provocatieve houding vraagt moed en precisie. Het werkt alleen als het wordt gedragen door warmte, acceptatie en vertrouwen. De cliënt moet voelen: “Deze therapeut ziet mijn kracht, niet mijn zwakte.” Zonder die basis kan het cynisch of vernederend overkomen. Met die basis wordt het een dans, een spel waarin de cliënt zijn eigen overtuigingen doorziet, lacht om zijn drama en ineens weer ademhaalt.

5. Praktisch voorbeeld

Een cliënt zegt: “Ik kan niets goed doen, iedereen vindt me dom.”

Een klassieke ACT-reactie zou kunnen zijn: *“Merk eens op dat je die gedachte hebt, zonder te hoeven bepalen of ze waar is. Wat merk je op in je lichaam terwijl je dit zegt?”*

Een provocatief-ACT-reactie zou zijn: *“O, dus echt iedereen? Zelfs de postbode, de bakker, en de kat van de buren? Dat is nogal een unanieme stemming, je hebt indruk gemaakt!”*

De cliënt lacht en precies daar gebeurt iets wezenlijks. In plaats van te discussiëren over waar of onwaar, verschuift de relatie met de gedachte. De spanning zakt, het bewustzijn

opent, en er ontstaat een glimp van keuzevrijheid: *“Hé... dit is maar een gedachte — ik bén het niet.”*

6. De therapeut als mens

Farrelly beschreef zichzelf ooit als iemand die “met humor de ziel aanraakte”. Hij leerde van Rogers het belang van echtheid en empathie, maar voegde daar iets aan toe: de vrijheid om het ondenkbare te zeggen vanuit liefde. Dat is precies wat ACT ook vraagt: dat de therapeut *aanwezig* is, niet als rol, maar als mens.

Conclusie

Provocatief werken en ACT lijken op verschillende talen voor hetzelfde proces: het losweten van de identificatie met het probleemverhaal, via contact met de levende mens daarachter.

Of je dat nu doet door een zachte stilte of een goed geplaatste grap, het doel is hetzelfde: beweging, vrijheid, verantwoordelijkheid, en een sprankje lichtheid in het lijden.