

OPLOSSINGS- GERICHTE THERAPIE IN DE PRAKTIJK

Wonderen die
werken



STEVE DE SHAZER *en* YVONNE DOLAN
met HARRY KORMAN, TERRY TREPPER,
ERIC McCOLLUM *en* INSOO KIM BERG

Oplossingsgerichte therapie in de praktijk

Wonderen die werken

Steve de Shazer en Yvonne Dolan

HOGREFE



> Inhoudsopgave

> Voorwoord	7
> Voorwoord bij de Nederlandse vertaling	10
1 > Een korte samenvatting	11
2 > Ik ben helemaal in de war	27
3 > De wondervraag	51
4 > De wonderschaal	75
5 > Het vriendschappelijke gesprek over de buik	87
6 > Denk niet na, maar observeer	117
7 > Mijn echte ik	129
8 > Privé-ervaring en het werkwoord 'zijn'	153
9 > Oplossingsgerichte therapie en emoties	163
10 > Vragen, misvattingen en gelukzaligheden	173
> Conclusie	187
> Verwijzingen	189
> Over de auteurs	191

> Voorwoord

Waarschuwing: dit boek is intellectueel uitdagend. U zult na het lezen ervan op een andere manier over taal, oplossingsgerichte therapie (OT) of psychotherapie denken.

De drijvende kracht achter *Oplossingsgerichte therapie in de praktijk* was mijn vriend en mentor, de overleden Steve de Shazer. Hij stierf kort na de afronding van dit boek. Het lijkt me dan ook passend om eerst iets over hem te vertellen.

Over Steve de Shazer

Steve de Shazer, iconoclast en creatief genie, stond bekend om zijn minimalistische filosofie, zijn visie op het veranderingsproces als een onontkoombaar en dynamisch onderdeel van het leven, en zijn inzicht dat oplossingen niet per se in verband hoeven te staan met problemen.

Samen met zijn vrouw, partner en collega, Insoo Kim Berg ontwikkelde en verfijnde De Shazer vanaf het einde van de jaren zeventig dertig jaar lang de oplossingsgerichte therapie, het onderwerp van dit boek. Hij gaf wereldwijd lezingen en zat in de redactie van een aantal internationale tijdschriften. De Shazer publiceerde naast talloze hoofdstukken en artikelen vijf grensverleggende boeken die in veertien talen zijn vertaald. Hij was medeoprichter van het Milwaukee Family Brief Therapy Center, van 1978 tot 1989 directeur ervan en de laatste zestien jaar van zijn leven senior onderzoeker bij het Center.

Ik heb bijna twintig jaar met Steve de Shazer onderzoek gedaan en elke keer weer was het een openbaring om hem een cliënt te zien interviewen. Hij deed iets wat heel eenvoudig lijkt, maar wat eigenlijk heel moeilijk is: hij was respectvol, gaf mensen hoop en koos zijn woorden weloverwogen. En (net als zijn partner en vrouw Insoo Kim Berg) leek het alsof dat heel gemakkelijk was.

Het ligt voor de hand om de manier waarop De Shazer communiceerde minimalistisch te noemen, want hij was heel precies en voorzichtig in zijn woordkeus. Maar de manier waarop hij met aandacht luisterde, geconcentreerd en gedisciplineerd, zou ik anders willen omschrijven: als zeer respectvol. Hij ging niet alleen uit van het beste in de mens, maar deed iets wat nog moeilijker is: hij onthield zich doelbewust van interpretaties op basis van vooronderstellingen, en van vooronderstellingen gebaseerd op interpretaties.

Ik heb de therapiesessies van De Shazer vaak geobserveerd en kreeg de indruk

dat hij van stiltes hield en dat hij die heel goed gebruikte. OT staat bekend om een toekomstgerichte aanpak waarmee problemen vooral vanaf de buitenkant worden bekeken, maar de vragen van De Shazer ontlokken een gedetailleerde en specifieke analyse van iemands leven. Cliënt en therapeut gaan uitgebreid in op alle ervaringen van de cliënt om cruciale uitzonderingen (de momenten waarop de problemen minder of helemaal verdwenen zijn) en belangrijke hulpmiddelen bij de oplossing van het probleem boven tafel te krijgen.

Over dit boek

Steve de Shazer en ik praatten voor het eerst over het schrijven van dit boek in juli 2003, maar het begon eigenlijk pas echt een paar maanden later, toen sommigen van ons (Trepper, McCollum, Korman en Dolan) hem vroegen hoe het er met de oplossingsgerichte therapie voor stond. We waren nieuwsgierig, als ervaren oplossingsgerichte therapeuten, hoe de grensverleggende ideeën van De Shazers favoriete filosoof, Ludwig Wittgenstein, in de oplossingsgerichte behandeling pasten. En hoe we er in de praktijk gebruik van konden maken met cliënten, supervisanten en studenten. Ons doel was praktisch en helemaal in lijn met de denkwijze van OT: we wilden beter in ons werk worden.

Steve was bereid om met ons tijdens maandelijkse seminars in een informele sfeer van gedachten te wisselen. We waren opgetogen! We kwamen zo vaak we konden bij elkaar en ontmoetten elkaar nog vaker via het internet. Insoo Kim Berg was zo vriendelijk om ons een videoband van onschatbare waarde te geven van haar eigen werk, inclusief opmerkingen, en we spraken met haar af zodra haar drukke agenda dat toeliet. Harry Korman woont in Malmö, Zweden, en 'ontmoette' ons via videobanden en e-mail. Onze persoonlijke ontmoetingen vonden plaats in ons huis (van mijn man Terry Trepper en mij) in Hammond, Indiana.

Ons groepje (De Shazer, Berg, McCollum, Trepper en Korman) bestudeerde en besprak urenlang de therapiesessies op de videobanden. Vaak gingen deze besprekingen door tot 's avonds laat en dan gingen we wel eens wandelen, koken (als we niet werkten, gingen Steve en ik de keuken in om te koken), de tafel afruimen en afwassen, en later theedrinken bij de open haard. Omdat de bandrecorder ondertussen aan stond kon ik de gebeurtenissen tijdens die lange gesprekken goed reconstrueren. U kunt het resultaat daarvan in de uitwerkingen van de therapiesessies in verschillende hoofdstukken terugvinden.

Tijdens het lezen zult u zien dat onze stemmen elkaar geregeld overlappen, net als in een normaal gesprek. We hebben ervoor gekozen om de verschillende spreekstijlen niet weg te werken, maar om de originele 'stemmen' te laten klinken, zodat de verschillende manieren waarop wij communiceren duidelijk naar voren komen, net als tijdens een echt seminar. Dit komt onder andere tot uit-

drukking in de beknoptheid van sommige hoofdstukken en de lengte van andere, in de toon van de verschillende stukken en natuurlijk in de woordkeus.

Degenen die aan onze workshops hebben meegedaan, zullen bijvoorbeeld de legendarisch ingetogen, elegante zinnen en rake humor van De Shazer herkennen. U kunt ook de warmte, de bedreven observatie en het respectvolle optimisme van Berg 'horen', de intellectuele nieuwsgierigheid van Korman, de praktische benadering van Dolan, de visie van Trepper en de kritische overdenkingen van McCollum. Om onnodige afleiding te voorkomen hebben we niet steeds aangegeven wie van ons aan het woord is, behalve in gevallen waarin dat relevant is voor de inhoud.

Pak er een stoel bij, want we nodigen u uit om samen met ons dit ongebruikelijke en boeiende seminar over de stand van zaken van OT en haar band met de filosofie van Wittgenstein bij te wonen. U zult in dit boek verrassende therapiesessie bijwonen, meeluisteren met het commentaar van de auteurs en af en toe zelfs een aantal woorden van de filosoof zelf horen.

Ik zal eerst alle teamleden aan u voorstellen. We zijn allemaal al heel lang vrienden en collega's van elkaar. De man met de baard in de Ierse visserstrui die een beetje op Sean Connery lijkt, is Steve de Shazer. De mooie, tengere vrouw met een rode jas aan die vredig in de grote, leren stoel zit is Insoo Kim Berg, medeoprichter van het Milwaukee Brief Therapy Center, internationaal erkend trainer, spreker en auteur van verschillende boeken en tijdschriftartikelen over oplossingsgerichte therapie. Aan de andere kant zitten Eric McCollum en Terry Trepper. Eric geeft les op Virginia Tech in Falls Church en Terry is hoofd van het Family Studies Center aan de Purdue universiteit. Degene met wie we aan het 'praten' zijn via het internet op de computer in de hoek is Harry Korman, MD, kinderpsychiater, trainer en supervisor in de oplossingsgerichte therapie, met een bijzondere interesse voor literaire werken aan de hand waarvan de oplossingsgerichte benadering gemakkelijker geleerd kan worden. O, en de vrouw die zojuist uit de keuken komt met een dienblad met dampende kopjes thee ben ik, Yvonne Dolan. U kunt zien dat ik het naar mijn zin heb terwijl ik naar op video vastgelegde therapiesessie kijk en geniet van het heerlijke eten, terwijl ik omringd ben met een paar dierbare vrienden en collega's, van wie mijn man, Terry Trepper, er een is. (Terwijl ik dit opschrijf, voel ik me dankbaar omdat ik altijd naar dit seminar zal kunnen terugkeren door dit boek te herlezen. En u bent natuurlijk altijd van harte welkom om mee te gaan.)

Ik hoop dat u, terwijl u dit leest, in een comfortabele stoel zit, misschien zelfs een die al een tijdje meegaat. En als laatste wens ik u tijdens het lezen (zoals Steve de Shazer ook vaak zei wanneer we aan iets nieuws begonnen): 'Veel plezier!'

> Voorwoord bij de Nederlandse vertaling

Dit boek is een uniek document door de inhoud er van en door het gegeven dat het het laatste werk is waar de inmiddels overleden grondleggers van de Oplossingsgerichte Therapie (OT), Steve de Shazer en Insoo Kim Berg, samen met enkele van hun dierbare collega's en vrienden vertellen over de huidige stand van zaken wat betreft OT.

De opzet van het boek is ietwat ongebruikelijk. Als lezer worden we uitgenodigd aanwezig te zijn bij een gemoedelijke samenkomst van de auteurs waarbij er casuïstiek wordt besproken. Deze besprekingen worden afgewisseld met overwegingen uit het werk van de filosoof Ludwig Wittgenstein. Aan het eind van het boek wordt er aandacht gegeven aan actuele kwesties zoals de vraag welke plaats emoties hebben binnen oplossingsgericht werken.

Met veel plezier heb ik op verzoek van de uitgever de vertaling gesuperviseerd. Al doende leek het soms net of ik in gedachten aanwezig was in de kamer bij de auteurs. Ik hoop dat u als lezer eveneens dergelijke indringende momenten zult beleven.

drs. Herman de Hoogh,
GZ-psycholoog en oprichter in 1999 van het Netwerk Oplossingsgericht
Werkenden (NOW), zie www.solution-focused.nl

Oktober 2008

1 > Een korte samenvatting

Oplossingsgerichte Therapie (OT) is een toekomst- en doelgerichte, zo beknopt mogelijke vorm van gesprekstherapie. Deze benadering is aan het begin van de jaren tachtig ontwikkeld door Insoo Kim Berg, Steve de Shazer en hun collega's en cliënten in het Milwaukee Brief Family Therapy Center. Oplossingsgerichte Therapie heeft een duidelijk gedefinieerde en pragmatische — en niet zozeer een theoretische — aanpak omdat ze inductief in plaats van deductief is ontwikkeld (Berg & Miller, 1992, Berg & Reuss, 1997; De Shazer, 1985, 1988, 1991, 1994). Gedurende enkele jaren hebben de grondleggers honderden uren aan therapie-sessies bestudeerd en zorgvuldig gelet op de vragen, gedragingen en emoties aan de hand waarvan cliënten stabiele en realistische oplossingen bedachten en toepasten.

De vragen die het meest verband hielden met verhalen van cliënten over vooruitgang en oplossingen werden nauwkeurig vastgelegd en in de oplossingsgerichte therapie opgenomen. De vragen die daarmee geen verband hielden, werden met opzet genegeerd. Sindsdien is oplossingsgerichte therapie uitgegroeid tot een van 's werelds meest gebruikte vormen van kortdurende therapie. Daarnaast heeft het ook grote invloed gehad op uiteenlopende gebieden, bijvoorbeeld management, sociaal beleid en onderwijs.

De belangrijkste principes van de oplossingsgerichte behandeling

Oplossingsgerichte therapie baseert zich niet op theorie, maar op pragmatiek. De wortels van de oplossingsgerichte therapie zijn te herkennen in het vroege werk van het Mental Research Institute in Palo Alto, Californië, in het werk van Milton H. Erickson, in de filosofie van Wittgenstein en in het boeddhistische gedachtegoed. De benadering kan aan de hand van een aantal principes worden beschreven. Deze kunnen bovendien als leidraad dienen voor de praktijk van oplossingsgerichte therapie.

Repareer niet iets wat niet stuk is. Dit is het overkoepelende principe van oplossingsgerichte therapie. Theorieën, modellen en filosofieën over interventies zijn niet relevant als de cliënt het probleem zelf al heeft opgelost. Niets is zo on-

zinnig als ingrijpen in een situatie die al is opgelost. Dit lijkt overduidelijk, maar er zijn scholen van psychotherapie die ondanks verbetering therapie aanmoedigen — bijvoorbeeld om ‘te groeien’, om ‘vooruitgang te consolideren’ of om ‘diepere betekenissen en structuren te bloot te leggen’. Oplossingsgerichte therapie doet precies het tegenovergestelde: als er geen probleem is, is therapie onnodig.

Als iets werkt, doe het dan vaker. Dit principe is van gelijke orde als het eerste. Het onderschrijft ook de ‘met rust laten’ benadering. Wanneer een cliënt bezig is met het oplossen van het probleem moet de therapeut in de eerste plaats de cliënt aanmoedigen om meer van datgene te doen wat al goed werkt. Oplossingsgerichte therapeuten beoordelen niet de kwaliteit van de oplossing van een cliënt, maar alleen de effectiviteit ervan. Daardoor krijgt de therapeut een andere rol: hij of zij helpt de cliënt met het in stand houden van de gewenste veranderingen. Dit kan bereikt worden door nauwkeurig te kijken hoe de cliënt tijdens periodes van verbetering zich anders heeft gedragen of heeft gereageerd. Op deze manier kan worden vastgesteld wat goed heeft gewerkt, zodat de cliënt deze succesvolle gedragsopties kan herhalen en de oplossing verder kan ontwikkelen.

Als iets niet werkt, probeer dan iets anders. Dit is een aanvulling op de voor de hand liggende eerste twee beginselen. Dit uitgangspunt stelt dat hoe goed een oplossing ook lijkt, het is geen oplossing als zij niet werkt. Merkwaardig genoeg is het mensen eigen om problemen op te lossen door dingen te blijven doen die in het verleden niet werkten. Dit geldt vooral in de psychotherapie, omdat daarin veel theorieën stellen dat wanneer de cliënt niet vooruitgaat (dat wil zeggen, het probleem niet oplost), de schuld bij de cliënt ligt en niet bij de therapie of de theorie. Maar als een cliënt tijdens oplossingsgerichte therapie een tip niet oppakt of niet meewerkt aan een oefening, dan wordt die bepaalde taak afgesloten en iets anders aangeboden.

Kleine stapjes kunnen tot grote veranderingen leiden. Oplossingsgerichte therapie heeft een minimalistische benadering, waarbinnen problemen worden opgelost in een reeks kleine, overzichtelijke stapjes. De veronderstelling is dat zodra een kleine verandering in gang is gezet, dit tot een reeks van andere veranderingen zal leiden, die ook weer aanleiding geven tot andere veranderingen. Dit zal uiteindelijk resulteren in een meer systematische verandering zonder dat rigoreus ingrijpen nodig is. De kleine stapjes in de goede richting zullen de cliënt helpen geleidelijk en voorzichtig de gewenste veranderingen in zijn dagelijks leven door te voeren, waardoor hij op een gegeven moment ‘voldoende hersteld’ is om de therapie af te sluiten.

De oplossing hoeft niet per se in verband te staan met het probleem. Vrijwel alle andere invalshoeken benaderen verandering met een probleem-leidt-tot-

oplossing-volgorde als uitgangspunt. Oplossingsgerichte therapie komt tot oplossingen door eerst in kaart te brengen wat anders zal zijn wanneer het probleem is opgelost. De therapeut en de cliënt werken vervolgens vanuit die situatie terug om dit doel te bereiken. De dagelijkse ervaringen van de cliënt worden grondig onderzocht om de momenten te signaleren waarop de gewenste oplossing al voor een deel aanwezig is of in de toekomst aanwezig zou kunnen zijn. Dit leidt tot een therapiemodel waarin weinig tot geen tijd wordt besteed aan de oorzaak of aard van het probleem, de pathologie van de cliënt of een analyse van disfunctionele interactie. Deze factoren zijn wellicht interessant en waarschijnlijk van invloed op het gedrag van de cliënt, maar oplossingsgerichte therapie richt zich bijna uitsluitend op het heden en de toekomst. Hiermee wijkt oplossingsgerichte therapie af van andere psychotherapeutische benaderingen.

De taal van de oplossingsbeschrijving is anders dan die van de probleem-beschrijving. De taal van problemen is heel anders dan die van oplossingen. Zoals Wittgenstein zei: 'De wereld van een gelukkige is een andere dan die van een ongelukkige (T, #6.43).' Gesprekken over problemen zijn meestal negatief en gericht op het verleden (om de oorzaken van problemen te beschrijven), en wekken vaak de suggestie dat problemen blijvend zijn. De taal van oplossingen is daarentegen meestal positiever, hoopvoller, meer gericht op de toekomst en benadrukt de vergankelijkheid van problemen.

Geen enkel probleem is er altijd; er zijn altijd uitzonderingen die gebruikt kunnen worden. Dit basisprincipe hangt samen met het besef van de vergankelijkheid van problemen en betreft de belangrijkste en meest gebruikte interventie van oplossingsgerichte therapie. Er zijn altijd uitzonderingen op problemen en die kunnen gebruikt worden om kleine veranderingen in gang te zetten.

De toekomst is maakbaar en onderhandelbaar. Dit principe vormt de basis van oplossingsgerichte therapie. Het suggereert dat mensen niet vastzitten aan een aantal houdingen en gedragingen die bepaald worden door het verleden, een sociale bevolkingslaag of psychologische diagnose. Dit principe gaat, ondersteund door het sociaal constructivisme, ervan uit dat de toekomst een hoopgevende plek is, waar mensen hun eigen koers en toekomst kunnen bepalen.

Oplossingsgerichte therapie is gebaseerd op de systeemtheoretische gezinstherapie van de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw, en op het werk van Milton H. Erickson (Haley, 1973). Zowel Insoo Berg als Steve de Shazer hadden sterke banden met het Mental Research Institute in Palo Alto, Californië. Terwijl de onderzoekers daar zich voornamelijk richtten op het ontstaan van problemen en het probleemoplossen (Watzlawick, Weakland & Fish, 1974), begon men zich bij het Brief Family Therapy Center in Milwaukee toe te leggen op het onderzoeken van oplossingen. De huidige invalshoek van oplossingsgerichte therapie kan

worden omschreven als systeemtheoretisch, omdat de therapeuten systemen behandelen: stellen, families en individuen. Ten tweede is het systeemtheoretisch, omdat de oplossingen van oplossingsgerichte therapie interactioneel van aard zijn, dat wil zeggen, bij iemands problemen en uitzonderingsgevallen zijn vaak anderen betrokken, zoals gezinsleden, collega's, partners en vrienden. De kleine veranderingen zijn een derde reden waarom oplossingsgerichte therapie systeemtheoretisch genoemd kan worden. Zodra kleine veranderingen in gang zijn gezet, volgen vaak grotere veranderingen. Die grotere veranderingen zijn meestal interactioneel en systeemtheoretisch van aard.

De rol van de therapeut

Een oplossingsgerichte therapeut heeft een andere rol dan een therapeut die een andere therapievorm hanteert. Er is wel een hiërarchische structuur in de oplossingsgerichte therapie, maar de hiërarchie is eerder egalitair en democratisch dan autoritair. Een oplossingsgerichte therapeut zal vrijwel nooit een cliënt veroordelen en vermijdt het om verklaringen te zoeken achter de wensen, behoeftes of gedragingen van een cliënt. In de oplossingsgerichte therapie is het de taak van de therapeut om de keuzemogelijkheden te vergroten in plaats van te verkleinen (Berg & Dolan, 2001). Een oplossingsgerichte therapeut leidt de sessie, maar doet dat op een subtiele manier en blijft steeds 'één stap achter' (Cantwell & Holmes, 1994, pp. 17-26). De therapeut 'tikt op de schouder' van de cliënt (Berg & Dolan, 2001, p. 3) en suggereert een ander pad in plaats van de cliënt te becommentariëren, om te praten, terecht te wijzen of op te juttten.

Therapeutische principes en technieken

Algemene interventietechnieken

Een positieve, collegiale, oplossingsgerichte houding. Een van de belangrijkste aspecten van de oplossingsgerichte therapie is de houding die de therapeut aanneemt. Zijn houding is over het algemeen positief, respectvol en hoopvol. Hij gaat ervan uit dat mensen van nature veerkrachtig zijn en die veerkracht kunnen gebruiken om te veranderen. Daarnaast is hij ervan overtuigd dat de meeste mensen de kracht, wijsheid en ervaring hebben om veranderingen te bewerkstelligen. Wat andere therapiemodellen als weerstand zien, ziet de oplossingsgerichte therapeut als (a) een natuurlijk verdedigingsmechanisme of realistische wens om voorzichtig en langzaam te werk te gaan of (b) als een fout van hemzelf, dat wil zeggen dat hij een interventietechniek gebruikt die niet bij de

Dertig jaar geleden realiseerde Steve de Shazer zich dat oplossingen niet per se in verband hoeven te staan met problemen. Hiermee legde hij de basis voor een grensverleggende nieuwe therapievorm: Oplossingsgerichte Therapie (OT). Intussen is de oplossingsgerichte benadering door toedoen van hemzelf, zijn vrouw en collega Insoo Kim Berg en talloze internationale collega's uitgegroeid tot een veel gebruikte en uiterst effectieve methode.

Een van de grote krachten van OT is de door en door praktische inslag. Deze schuilt niet alleen in de concrete en heldere toepassingen, maar ligt ook aan het ontstaan van de benadering ten grondslag. Belangrijke technieken zoals de Wondervraag zijn letterlijk tijdens therapiesessies ontstaan.

Oplossingsgerichte therapie in de praktijk – het laatste boek van Steve de Shazer en Insoo Kim Berg – is geheel in lijn hiermee opgezet. Na een overzichtelijke weergave van de basisveronderstellingen worden de laatste ontwikkelingen en inzichten aan de hand van concrete voorbeelden besproken. Zes van de meest vooraanstaande auteurs – Steven de Shazer, Yvonne Dolan, Insoo Kim Berg, Harry Korman, Terry Trepper en Eric McCollum – bespreken uitgebreid elkaars casussen. Door de integrale en levendige weergave, kunnen lezers als het ware meeluisteren met de gevoerde discussies.

- Schuif aan bij verrassende psychotherapeutische sessies
- Luister mee met de commentaar van de auteurs bij deze sessies
- Leer de basistechnieken van OT
- Krijg een compleet beeld van de huidige staat van OT
- Leer specifieke interventies zoals de wondervraag toepassen

Dit prachtige boek zal zonder twijfel uitgroeien tot het standaardwerk voor iedereen die met OT aan de slag wil. Door de heldere en verrassende opzet is het niet alleen de ideale kennismaking, maar biedt het ook ervaren professionals een schat aan informatie om direct in de praktijk toe te passen.

ISBN 978-90-79729-04-3



WERKWIJZER OPLOSSINGSGERICHTE THERAPIE