



## Actueel

[« Naar het overzicht](#)

### *Recensies Counselling Magazine mei 2016 (deel 1)*

vr 20 mei 2016 -

#### **47 redenen om niet in therapie te gaan... en één om het wel te doen**

Martin Appelo

Uitgeverij Lucht BV. ISBN 978 94 91729 386

Het valt niet mee om de 47 redenen te lezen om niet in therapie te gaan. De toon is cynisch en negatief. Appelo meldt dat hulpverleners veel last hebben van burn-out en depressie door het werken met mensen die ja zeggen en nee doen, of die alle suggesties aan hun laars lappen. Het boek is, zoals hij schrijft, niet alleen handig voor de lezer, maar ook voor therapeuten: als je alleen in therapie gaat als die ene reden geldt, help je niet alleen jezelf, maar ook de beroepsgroep.

Voorbeeld van redenen om niet in therapie te gaan: therapeuten zijn niet te vertrouwen (seksueel misbruik), er zijn toch pillen (slik ze dan, veel makkelijker dan therapie), we zien wel (slap karakter).

Ik ben zelf psycholoog, maar ik herken de redenen uit het boek niet. Als mijn klant bij me komt met een probleem dan neem ik dat serieus en werken we toe naar een oplossing. Als ik bij Appelo zou komen en hij zou vinden dat ik een slap karakter heb, dan voel ik die vooronderstelling. Dat motiveert me niet. Zo zitten we in een vicieuze cirkel, want mijn gebrek aan motivatie slaat terug op de therapeut: zie je wel.

Wat is dan wel een reden om in therapie te gaan? Appelo meldt dat duurzame gedragsverandering een functie is van innerlijke drang, discipline en interne attributie. Voor deze factoren geeft hij per factor drie vragen om ze te toetsen. Bijvoorbeeld bij discipline: ben ik in staat om me niets aan te trekken van de druk die andere mensen op me uitoefenen? Alle vragen moeten met 'ja' beantwoord worden om in therapie te gaan. Fascinerend is hoe Appelo vervolgens met de 'ja' omgaat: het mag ook betekenen dat het geen 'nee' is, 'ik ga het proberen' is ook goed. Zo krijgt Appelo alsnog de klanten die ja zeggen en wellicht nee doen.

*Joke Tacoma, psycholoog en loopbaancoach, gespecialiseerd in mensen met een technische achtergrond*