

INHOUD

Inleiding	9
1 De ontstaansgeschiedenis	13
Verspreiding van de provocatieve therapie	17
2 Wat is provocatief coachen?	21
Therapie en coaching	22
De basiselementen van provocatief coachen	22
Gedragingen van de provocatieve coach	26
3 De kracht van de provocatieve filosofie	33
De voordelen van provocatief coachen	35
Wanneer levert provocatief coachen je geen voordelen op?	38
Maatschappelijke voordelen	40
4 Het gebruik van humor in coaching en therapie	43
Wat maakt humor zo effectief?	43
Verschillende soorten humor	48
Jij en het gebruik van humor	53
Vergroot je humorfactor	54
5 Vijf belangrijke pijlers voor de provocatieve coach	57
Er een schep bovenop doen	57
Je bent je eigen instrument	61
Oprecht contact met je cliënt	65
Leiding nemen in het gesprek	67
Kunnen kietelen en weerstand kunnen verdragen	68
6 Interviews met provocatieve coaches	71
Jeffrey Wijnberg	72
Jaap Hollander	77

Frank Farrelly	82
Noni Höfner	85
7 De werking in de praktijk	91
Hoe leid je een provocatief coachgesprek in?	91
De sessie met Jannie: het moordcomplot op Helga	93
Na de sessie	99
Wanneer is provocatief coachen iets voor je cliënt?	104
8 Provocatief coachen en andere methoden	105
Drama- en improvisatietechnieken	105
De Roos van Leary	108
Kernkwaliteiten	118
Rationeel Emotieve Therapie	121
9 Jij als provocatieve coach	133
Bevorderende eigenschappen van de coach	134
Hoe moet je het aanpakken?	135
Wanneer coach je niet provocatief?	140
Oefeningen	143
Hoe merk je dat het werkt?	147
 Over de auteur	 151
 Literatuur	 153

2

WAT IS PROVOCATIEF COACHEN?

Lachen is het beste medicijn. Deze uitdrukking geeft de kracht aan die in provocatief coachen schuilt. De kracht komt uit de bevrijdende lach. Die lach gaat samen met het inzicht hoe je jezelf saboteert en wat de absurditeit hiervan is. Eenieder die om zichzelf kan lachen, is voor een groot deel op weg om zijn problemen op te lossen. De humor en uitdaging in de humor geeft kracht, opent nieuwe deuren naar een oplossing. Het geeft je de mogelijkheid met een afstand naar je problemen te kijken en creatief te werk te gaan.

Deze coachingsmethode lijkt de spot te drijven met een aantal aannames uit de reguliere coaching, zoals:

- Je moet meer luisteren dan praten.
- Je mag niet lachen.
- Problemen zijn altijd serieus.
- Je moet een diagnose stellen voordat je kunt beginnen.
- Je bewaart afstand.
- Je blijft objectief.
- Je mag de ander niet onderbreken.
- Jij bewaakt de structuur en het doel.

Provocatief coachen is een manier om cliënten te helpen bij het oplossen van hun problemen. Het doel van provocatief coachen is om tegengas uit te lokken en deze in de goede richting om te buigen, namelijk tegen het eigen zelfbeschadigende gedrag. Maar zeker niet tegen je cliënt zelf. De reactie op de provocatieve handwijze is direct en zeer gunstig. Door je cliënt aan de staart te trekken, wordt hem duidelijk gemaakt wat zijn gevoelens, denkpatronen en gedrag op dat moment zijn. Je maakt dit helder door op overdreven en zeer beeldende manier terug te geven wat je ziet en merkt. Ook maak je je als coach schuldig aan ernstige vertekeningen die je je cliënt voorspiegelt. Dit doe je met een doel: je wilt de absurditeit van het probleemgedrag aan de ander duidelijk maken, weerstand uitlokken en je cliënt aan het lachen brengen. Deze lach om zichzelf geeft je cliënt zijn vrijheid terug. Alleen wie zichzelf een beetje kan relativeren, kan om zichzelf lachen.

Doordat lachen en rebellie nauw verbonden zijn met intense gevoelens heeft het provocatief coachen zeer snel effect. Dat gebeurt namelijk doordat de heftige emoties die je cliënt ervaart direct aanhaken bij zijn eigen denkpatronen en gedrag. Daarmee ben je als coach verzekerd van een cliënt die emotioneel betrokken is. Een emotioneel betrokken cliënt is gemotiveerd om zijn gedrag te veranderen. Anders blijft het alleen cognitief in het hoofd, maar verandert er weinig.

THERAPIE EN COACHING

Zelf maak ik niet zo erg veel onderscheid tussen therapie of coaching, omdat het er in beide gevallen om gaat iemand te helpen en te beïnvloeden. Doelstelling is een gedragsverandering aan te gaan. In sommige literatuur is het onderscheid als volgt gemaakt: bij therapie of hulpverlening is de therapeut meer de expert. De relatie is meer hiërarchisch en ook meer gericht op behandeling. Coaching is gelijkwaardiger en de coach ziet de cliënt als expert van zijn eigen vraagstuk.

Wat ik als het verschil zie, is het volgende. Bij coachen behandelt de coach mildere problemen, die vaak met de werksituatie te maken hebben. Je hebt minder diagnostische kennis nodig, dat wil zeggen kennis van ziektebeelden: DSM-IV, mentale stoornissen, persoonlijkheidsstructuren enzovoort. Kennis van psychologie draagt wel bij tot inzicht van de coach in hoe cliënten reageren.

Therapie kan over dezelfde problematiek gaan, alleen zijn de problemen complexer, de symptomen heftiger en kunnen mensen vaak minder goed functioneren in het dagelijks leven. De problemen zijn mogelijk hardernekkiger. Maar zoals geschetst loopt een en ander door elkaar. In mijn praktijk bied ik ook beide aan: therapie en coaching.

Voor provocatieve coaching maakt het in feite weinig uit of je therapeut, coach, psycholoog, trainer, psychiater of maatschappelijk werker bent. De principes kun je toepassen in elk werkveld. Zoals eerder gezegd, houd ik de term provocatief coachen aan omdat die ook bekend is in Nederland.

DE BASISELEMENTEN VAN PROVOCATIEF COACHEN

De drie hoofdelementen van provocatief coachen zijn humor, liefde en uitdaging. Provocatief coachen is uniek door juist de combinatie van deze drie-eenheid. Provocatie zonder de liefdevolle houding wordt agressie. Contact zonder provocatie leidt tot krachteloos mee-lijden. En humor zonder contact wordt sarcasme. Na de uitleg van deze drie elementen zal ik een aantal gedragingen en houdingen specificeren die belangrijk zijn voor een provocatief coach.

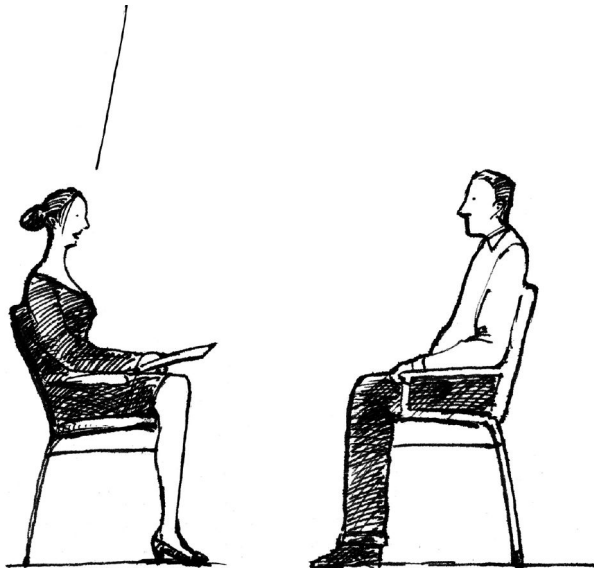
HUMOR

De provocatieve coach maakt liefdevol een karikatuur van het wereldbeeld van de cliënt. Dat betekent dat zij eerst in de wereld van de cliënt stapt, daar met hem rondkijkt, en dan ervaart waar de cliënt zichzelf mee in de weg zit. Daar waar de cliënt zichzelf saboteert, vergroot de coach dit uit met een flinke dosis humor. Het gedrag dat ertoe leidt dat hij zijn doelen niet meer bereikt, anderen of zichzelf schade berokkent, wordt flink op de hak genomen. Niet de cliënt zelf, maar het niet-effectieve gedrag is aanleiding om er een karikatuur van te maken. Die karikatuur maakt de coach, zodat de cliënt die niet meer verder komt, kan lachen om zijn eigen situatie. Lachen maakt vrij. Het is ongelooflijk bevrijdend om te lachen om dingen waar we onszelf mee dwarszitten. Als er een gulle lach ontstaat, komt er ruimte om anders naar je situatie te kijken. Op dat moment ben je in staat om reactiepatronen te veranderen en de vrijheid te voelen dat je een feilbaar mens bent. Lachen relativeert enorm.

LIEFDE

Het liefdevolle aspect bij het maken van de bovengenoemde karikatuur is van wezenlijk belang. Een collega zei eens tegen mij dat de term 'liefdevol' wel een beetje te dichtbij is.

MAAR JIJ BENT HELEMAAL NIET HET TYPE OM SUCCESVOL TE ZIJN



Hij zou het eerder ‘respectvol’ noemen. Ik dacht daarover na. Misschien schrikt het mensen af? Maar hoe meer ik erover nadacht, hoe beter ik wist: het moet ‘liefdevol’ zijn. Want dat aspect van nabijheid is juist een belangrijk onderdeel van de provocatieve coaching. Het woord ‘respect’ brengt afstandelijkheid met zich mee en is te plaatsen in de categorie van mooie coachingstaal. Ik blijf bij de term ‘liefdevol’, want een goed provocatief gesprek is als twee vrienden op een bankje die met elkaar praten, lachen en elkaar plagen. Dat kan niet zonder liefde. Hoe minder afstand er is in provocatief coachen, hoe meer je de ander kunt ‘liefhebben’, en hoe meer je je kunt permitteren provocatie en uitdaging in te zetten. En hoe meer effect het zal hebben.

Er is een onderzoek gedaan naar de voorspellende factor van het succes van therapie. Een van de uitkomsten was dat als zichtbaar is dat de therapeut en de cliënt elkaar veel nadoen (zoals mensen die intiem zijn en liefdevol met elkaar omgaan), de succesfactor van therapie beduidend hoger is dan wanneer dit niet het geval is. In een artikel van Wasylyshyn (2003) is volgens coachees de relatie tussen coach en coachee een van de belangrijkste succesfactoren in coaching (8,3 op tienpuntsschaal).

UITDAGING

Het woord ‘provocatie’ in het provocatieve coachen wordt nooit gebruikt in de zin van sadisme, uitschelden of bewust pijn doen. Zelfs niet in de context van snoeihard confronteren. Het wordt bedoeld in de zin van uitlokken, wakker maken en prikkelen.

De manier waarop de coach uitdaagt, kan twee kanten opgaan. Of zij geeft de cliënt veel te veel gelijk of zij raadt hem af het probleem op te lossen.

1. De cliënt meer gelijk geven dan hem eigenlijk lief is

De coach zegt ‘ja’ tegen het wereldbeeld van de cliënt, kijkt door de bril die hij op heeft en vergroot nog eens de manier uit waarop hij de wereld ziet. Dat kan er zo uitzien:

Ton is gestuurd door de werkgever omdat hij te weinig projecten afmaakt op het werk.

Ton: Mijn baas heeft een onrealistisch beeld van hoeveel werk ik moet verstouwen.

Coach: Dat is nu altijd het onredelijke van bazen: ze zadelen je met twee keer zoveel werk op als je aankunt. Dan hoeven ze zelf niets te doen.

Ton: Precies, ik heb geen idee wat hij de hele dag doet in zijn gesloten kantoor.

Dit antwoord van de cliënt geeft je een goed beeld van hoe de cliënt denkt over de situatie en waar hij denkt dat het probleem ligt. De cliënt zou ook iets anders kunnen zeggen:

Ton: Nou ja, twee keer zo veel werk ... Ik neem zelf ook wel eens een beetje te veel hooi op mijn vork.

VERSCHILLENDE SOORTEN HUMOR

We hebben allemaal de beschikking over een onuitputtelijke lachbron, gewoon in onszelf. We kunnen altijd lachen, dat droogt nooit op. Als die bron aangeboord wordt, dan voelen we ons goed, plezierig en soms een beetje boven het leven uit getild. Het voelt prettig om te lachen, zeker als het vanuit je tenen komt. Maar het is niet alleen vrolijkheid die je voelt. Bij een gezonde lach kunnen ook nog andere gevoelens naar boven komen, zoals verbinding, veiligheid, liefde en mildheid voor jezelf en anderen als feilbaar mens. Als de lachbron wordt aangeboord, wordt het contact met je omgeving verstevigd, je voelt je minder alleen. Lachen zorgt ervoor dat je op een lichte manier herinnerd wordt aan het feit dat we allemaal zo onze zwakheden hebben en dat dit ons juist mooi en menselijk maakt. Er zit al zoveel humor in ons dagelijkse leven, gedrag dat we tentoon spreiden en oplossingen die we bedenken. Je hoeft alleen je hart nog open te maken en je nieuwsgierige aagje naar voren te toveren om de humor ook te ervaren. Mensen om je heen voelen zich ontspannen en op hun gemak als wij zelf kunnen lachen om onze (on)mogelijkheden. Cliënten dus ook. Ze voelen dat je compassie hebt met je eigen tekortkomingen, en dat is veilig.

Als je dit, in welke hulpverlenerssetting dan ook, mee naar binnen kunt nemen, dan ben ik ervan overtuigd dat je de meest plezierige en doeltreffende weg naar een oplossing aan het bewandelen bent. De coaching (of therapie) is geen plek waar je een intellectuele discussie moet voeren, maar het is een plek waar verandering tot stand komt.

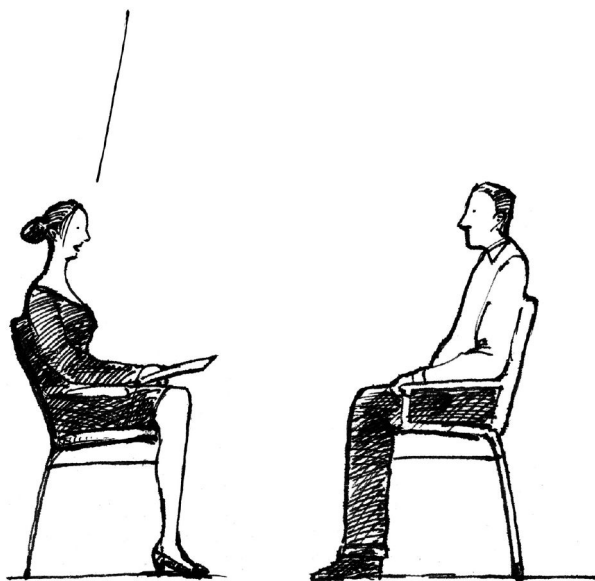
Veel collega's hebben de terechte opmerking gemaakt dat je wel de 'goede' humor moet gebruiken als je provocatief coacht. Daar ben ik het mee eens. Ik zal hieronder proberen uit te leggen welke soort humor je kunt gebruiken bij provocatief coachen en in welke mate. Soms hoor ik om me heen dat voor provocatief coachen veel toneelspel nodig is. Als mensen voor het eerst naar een instructie-dvd kijken, vinden ze vaak dat het provocatief coachen wat gekunsteld overkomt. Maar het is zeker niet alleen toneelspelen wat erbij komt kijken. Er kunnen best elementen in het provocatief coachen zitten die je doen denken aan een toneelstukje of een comedyshow. Maar als je goed provocatief wilt coachen, zul je verschillende soorten humor moeten kunnen onderscheiden en weten wanneer je wat inzet. Dat is nog een hele kunst. Maar dat zegt niets over dat je dit niet kunt leren, want de meest natuurlijke en persoonlijke humor zit in ons allemaal. We hebben het gratis meegekregen bij de geboorte. De kunst is alleen om het eruit te durven halen. Je te 'laten zien' aan mensen.

DRIE HUMORSTANDEN

Er zijn drie manieren om mensen aan het lachen te maken of om de humor te bedrijven:

1. met het hoofd (hersenhumor)
2. machtsgericht
3. in verbondenheid

MAAR SLAPPE
KARAKTERLOZE
ZAKKEN ZIJN
VAAK JUIST
ERG PRETTIG
VOOR HUN
OMGEVING



De drie humorstanden hebben allemaal een verschillend effect op de emotionele bankrekening die jij met je cliënt hebt. De emotionele bankrekening is een metafoer voor de mate van vertrouwen die er in een relatie bestaat en is beschreven door Stephen Covey. Een emotionele bankrekening werkt als een gewone bankrekening. Je kunt storten, opnemen, rood staan, reserves opbouwen, je kunt haar aanspreken, ongemerkt laten groeien of bijvoorbeeld opheffen.

1. Hersenhumor

Hersenhumor gaat over het leuker zijn dan iemand anders. Je doet er als het ware een schepje bovenop. Beeld je een kroegscène in waar vrienden met elkaar een biertje drinken en waar moppen worden getapt. Al snel probeert de volgende nog wat leuker en 'gewiekster' te zijn om zo zijn status van opperaap te bevechten. Ook wij vrouwen doen dat geregeld. Hersenhumor is erop gericht om anderen te imponeren.

LEIDING NEMEN IN HET GESPREK

Het belangrijkste bij het nemen van de leiding in het gesprek is dat je ook dingen zegt die in een normaal gesprek niet aan de oppervlakte zouden komen. Dat komt onder andere door de manier van leiding nemen in het gesprek. Bij non-directieve manieren van coachen volgt de coach onopvallend de cliënt. Maar bij provocatief coachen lopen beiden gelijk op. De coach begeleidt de cliënt een tijdje, maar dan veranderen ze de richting, soms ook gezamenlijk. En daarbij is het niet zelden de coach die daartoe een eerste aanzet maakt. Dus zij is duidelijk meer 'in charge'. Ze heeft net iets meer de vinger in de pap, ze leidt de beïnvloeding zonder overmatige kracht. De grondhouding daarbij is dat je goed in de gaten houdt of jouw leiding ook in verbinding is met de ander. Is dit niet het geval, dan krijg je autoritaire overheersing.

De provocatieve coach lijkt heel directief op het eerste gezicht. Zij heeft de leiding en ook de stemming en het tempo worden door haar bepaald doordat ze met humor, verrassing of stereotyperende uitspraken reageert. Inhoudelijk laat de coach zich echter door de cliënt leiden. Steeds heeft ze ook ingezoomd op hoe haar provocaties landen bij de cliënt. Zoals eerder genoemd, heeft de provocatieve coach geen zendingsdrang en stevent niet op haar doel af.

De provocatieve coach doet altijd iets met niet-uitgesproken stemmingen of non-verbale aanwijzingen. Als de cliënt bijvoorbeeld aangeeft dat hij wil werken aan een probleem, maar er van het begin af aan moeilijk bij kijkt, dan doet de coach hier direct iets mee. Elke incongruentie in verbale en non-verbale houding wordt aangepakt. Het verschil met reguliere coaching is dat de provocatieve coach dit niet op een directe of confronterende manier duidelijk maakt. 'Ik hoor dat je wilt veranderen, maar je lichaam zit helemaal ingezakt in de stoel, hoe zit dat?' De coach bedient zich eerder van het ophevelen van de incongruentie, zij merkt het op en spreekt haar bewondering ervoor uit.

Het volgende voorbeeld is een deel uit een sessie met Johan die zijn depressie wil aanpakken.

Johan: (kijkt mistroostig en met futloze stem) Ik wil graag uit deze toestand. Het kost me te veel energie.

Coach: (ook lage energie) Ik vind het zo goed dat je niet gelijk hard van stapel loopt bij je probleem. Je hebt een reëel inschattingsvermogen van je krachten.

Johan: (in de war) Wat bedoel je daarmee?

Coach: Dat je met gepaste stemming je probleem aanpakt. Ik vind het altijd zo ongeloofwaardig als depressieve mensen heel vrolijk en monter hun probleem willen aanpakken. Ik vind je stemming héél congruent. Kijk, een depressieve

man moet ook wel laten zien dat het hem heel veel moeite kost. Dat hoort bij je ziektebeeld. Het zou niet normaal zijn als je hier met verve zou ...

Johan: (wat geprikkeld) Ja ja, ik begrijp het. Ik zou er wel aan willen werken, maar ik voel me zo verlamd. (iets meer kracht) Maar ik wil werkelijk mijn probleem aanpakken.

KUNNEN KIETELN EN WEERSTAND KUNNEN VERDRAGEN

Beginnende provocatieve coaches hebben soms een negatieve ervaring in het begin. Ze zijn vol van wat ze geleerd hebben in de opleiding en willen het graag in de praktijk toepassen. Ze zien het de trainer doen, zien dat het geweldig effect heeft en willen aan de slag. Maar ze zijn – terecht – bang dat ze de cliënt voor het hoofd zullen stoten. Dat was ik ook. Maar het lastige is dat je in het begin vaak nog niet genoeg provocatieve munitie hebt om ook werkelijk lang door te drukken. Hoe het bij mij afliep, is dat ik een klant verloor. Shit happens. De aanleiding was dat de cliënte haar huiswerk niet had gemaakt. Ik nam dat nog een beetje persoonlijk op en kon niet helemaal liefdevol zeggen dat dit een hele mooie uitwijkmanoeuvre was. Maar het belangrijkste was dat ik niet kon blijven doordrukken. Als een cliënt geïrriteerd op je opmerking reageert, dan heb je waarschijnlijk raak geschoten. En dat moet je kunnen verdragen en toch nog door blijven plagen, het thema weer durven aan te snijden. Dat is lastig in het begin.

Voorbeeld 1

Coach: Hoe is het gegaan deze week?

Maria: Goed, ik heb alleen mijn huiswerk weer niet kunnen maken.

Coach: (zet provocatief in) Ik zie hier wel een verband met vorige week. Je zult wel nóóit je huiswerk maken. Ik weet al wat voor type ik in huis heb.

Maria: (geïrriteerd) Hoe kom je daarbij? Ik heb het gewoon erg druk, want mijn man is twee weken op zakenreis.

Coach: (een beetje bevreesd, maar zij denkt: ik ga nog even door) Nee, want vrouwen zoals jij, met een man op zakenreis, die kunnen nooit hun huiswerk maken. Je bent er gewoon het type niet voor.

Maria: (nu echt geïrriteerd) Hoor eens, ik heb drie kinderen die ik naar school en allerlei clubs moet brengen en het kwam er gewoon niet van.

Coach: (denkt: ik ga op de gewone toer verder, anders raak ik het contact kwijt; doet niets met de irritatie) Wat goed van je dat je dan toch nog hierheen kon komen. Laten we kijken wat we vandaag kunnen doen.

Maria: Ik wil het hebben over zelfverzekerder zijn zonder dat ik anderen voor het hoofd stoot.

Coach: En welke competenties denk je daarbij nodig te hebben?