

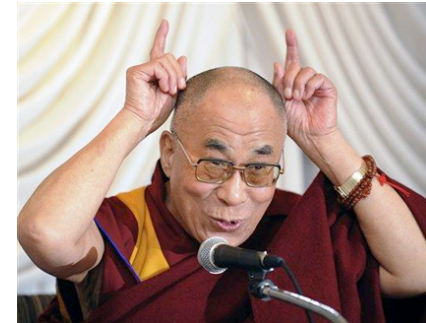
Provocatief Coachen

de coach als advocaat van de duivel.

artikel uit "Spiegeloo" juli 2009 door Freek Sarink van VoorZ

Provocatief coachen is anders. Provocatief coachen is tegendraads. Maar provocatief coachen is ook eerlijk. Speciaal voor Spiegeloo doet psycholoog en coach Freek Sarink uit de doeken wat deze manier van coachen inhoudt en wat de voordelen van provocatief coachen zijn boven de meer traditionele vormen. 'Als je de ezel vooruit wil laten lopen, moet je hem aan zijn staart trekken'.

Eén van de dingen die de provocatieve stijl het meest onderscheidt van andere methoden, is de reactie op doelen en plannen van de cliënt. Provocatief coachen is protesttherapie. In tegenstelling tot traditionele vormen van coaching biedt de coach de cliënt geen warm luisterend oor aan. Hij moedigt de cliënt niet aan om zijn verhaal voor de zoveelste keer te herhalen. Nee, een provocatieve coach daagt de cliënt uit. Als advocaat van de duivel prikkelt hij de cliënt, kan hem zelfs op humoristische wijze irriteren. In zijn verzet laat de cliënt zijn kracht en zijn ware aard zien.



Door de problemen van de cliënt af te schilderen als 'fantastische eigenschappen', als 'een gave' en door tegelijkertijd de doelen van de cliënt te bestempelen als onhaalbaar of als 'zeer onwenselijk', daagt de provocatief coach de cliënt uit om op te komen voor zijn probleem. Het is daarmee zowel een motivatietest (wil de cliënt wel echt werken aan zijn probleem?) als een eerste stap om de cliënt sterker te maken. Bovendien wordt er in elke sessie veel gelachen. Want een provocatieve coach combineert altijd goed contact met humor en provocatie. Sterker nog, het contact met de cliënt en de humor zijn onmisbaar om effectief te kunnen provoceren. Wat vaak vooral blijft hangen bij mensen die iets lezen of horen over de provocatieve stijl van coachen of therapie, zijn de sappige anekdotes, de humoristische voorbeelden en de pittige uitspraken. Waar het uiteindelijk om gaat is natuurlijk wat de provocatieve stijl oplevert en vanuit welke aannames provocatieve coaches werken. In dit artikel zal ik met name ingaan op deze twee punten. >>>

Wat levert provocatieve coaching op?

Verandering in korte tijd

Grondlegger van de provocatieve therapie, Frank Farrelly, ontdekte in de 91e sessie met een schizofrene patiënt, Bill, de sleutel tot de provocatieve stijl. Tot dan toe werkte hij volgens de non-directieve manier die hij hoogstpersoonlijk van Carl Rogers had geleerd. Hij merkte echter in de sessies met Bill dat empathisch begrip, feedback, warme aandacht en oprechte congruentie niet voldoende waren om ooit verder te komen met Bill. Bill bleef maar volhouden dat hij waardeloos was, dat hij nooit zou kunnen veranderen en dat zijn leven één lange therapeutische ellende zou blijven. Farrelly 'gaf het op', zei dat ook tegen Bill en gaf hem zelfs ronduit gelijk: "Je hebt gelijk, je bent ook hopeloos. Bereid je maar voor op een leven lang in allerlei klinieken". Wat in 90 sessies niet lukte, gebeurde nu binnen een paar seconden wél. Bill protesteerde: "zo slecht ben ik toch niet, en ik ben toch echt niet zo hopeloos!" Na zes sessies verliet Bill de kliniek. Farrelly kreeg binnen de kliniek de naam als 'degene die zelfs met de lastigste patiënten het meest succes boekte'

(Farrelly & Brandsma, Provocative Therapy, 1974).

Patroon doorbreken

Als mensen naar een traditionele coach gaan dan verwachten ze over het algemeen dat ze eerst uitgebreid de tijd en ruimte krijgen om hun verhaal te doen. Wat is het probleem, wat zijn de omstandigheden, hoe heeft het toch allemaal zo kunnen gebeuren?

De rol van de coach is om goed te luisteren, te onderzoeken en uiteindelijk met een doordachte analyse en een effectieve aanpak te komen.

Wat er gebeurt door de directe uitdagende manier van werken in de provocatieve stijl, is dat het verwachtingspatroon van cliënten over hun rol en die van de coach razendsnel onderuit wordt gehaald. Daardoor wordt de cliënt meteen al gedwongen om zichzelf en zijn probleem serieus te nemen. Een manier van werken waardoor je soms al in één sessie tot een duidelijke gedragsverandering kunt komen. Waar sommige 'hopeloze gevallen' een eindeloze hoeveelheid coachingssessies nodig hebben om aan het einde toch net niet helemaal geholpen te zijn, daar lukt het met provocatieve coaching vaak om binnen een paar sessies een daadwerkelijke verandering te bereiken.

Confrontatie met de praktijk

De provocatieve coach geeft de cliënt de gelegenheid om in de coachingssessies op een realistische wijze om te gaan met zijn frustrerende gedrag en om dit gedrag aan te passen of het te leren accepteren. Het doel is niet om zijn gedrag van a tot z te verklaren en analyses te maken, maar om te leren omgaan met de realiteit van het hier en nu.

Hierin zien we bijvoorbeeld een verschil met de rationeel emotieve therapie (RET). Binnen de RET probeer je als coach om door logica de belemmerende overtuigingen van de cliënt om te buigen. Door de cognitieve exercitie probeer je op affectief vlak resultaat te boeken. >>>

Binnen de provocatieve stijl richt je je meteen op het affectieve vlak. De provocatieve coach vergroot de belemmerende overtuigingen van de cliënt uit. Hij maakt ze levend door ze letterlijk ten tonele te voeren om het geheel te dramatiseren. Hij beveelt ze aan en noemt het juist een 'gave'. Dusdanig dat de cliënt op affectief niveau in verzet komt tegen zijn belemmerende overtuigingen en ze daadwerkelijk verandert.

Vanuit welke aannames werkt een provocatieve coach?

Iedere coach of therapeut werkt vanuit een bepaald mensbeeld en laat zich beïnvloeden door aannames over de aard van mensen en de manier waarop zij omgaan met problemen en kansen. Zo was Freud van mening dat zijn patiënten 'slachtoffer' waren van onderbewuste processen die het gedrag van de patiënten bepaalde. En dacht Rogers dat ieder mens zijn eigen waarheid in zich draagt en dat je als therapeut 'alleen maar' door zeer empathisch te zijn het gedrag en de gevoelens en cognities van de cliënt hoefde te spiegelen.

Ook provocatieve coaches en therapeuten werken vanuit een bepaald mensbeeld om te komen tot een provocatieve aanpak. Hollander en Wijnberg (2006, Provocatief Coachen De basis) hebben een achttal aannames benoemd. Ik zal er hier een paar toelichten.

Mensen zijn veerkrachtiger dan ze lijken

Cliënten worden vaak als uiterst kwetsbare zieltjes gezien en overeenkomstig behandeld. Dat is veelal ook het gedrag dat zij bewust of onbewust in stand willen houden.

Vanuit de provocatieve praktijk blijkt dat cliënten heel goed tegen een stootje kunnen. Sterker nog, juist het feit dat je als coach niet meegaat in het patroon van de cliënt zorgt ervoor dat de cliënt zich gedwongen voelt om zijn gedrag nu toch echt te veranderen. Dit leidt tot de volgende vooronderstelling.

Uitdaging schept een band

Wanneer je als coach reageert op basis van je intuïtie en je direct feedback geeft op het gedrag van de cliënt, dan maak je jezelf ook kwetsbaar. Je kan het helemaal mis hebben! Doordat je als provocatieve coach leert om steeds beter op je intuïtie te vertrouwen blij je vaak toch goed te zitten. Fout of goed, meestal is de provocatieve coach één van de weinigen in de omgeving van de cliënt die hem in alle eerlijkheid en directheid durft uit te dagen. Dat is iets waardoor cliënten zeggen terug te komen. "Jij zegt tenminste waar het op staat. Ik weet dat jij te vertrouwen bent, al kan ik je soms niet uitstaan!"

Mensen lachen eerder dan je denkt

Niet alleen zijn mensen veerkrachtiger dan je denkt, ze kunnen vaak ook heel goed lachen om hun eigen ellende of ziekelijke gedrag. Ze worden er alleen meestal niet toe uitgenodigd. De provocatieve coach zal zich soms nog gekker voordoen dan de cliënt. Door als een 'hofnar' de spot te drijven, kan de cliënt zijn gedrag vaak in een ander perspectief plaatsen, wordt de 'pijn' van zijn problemen verzacht en het levert in bijna elke coachingssessie een hoop vermaak op voor zowel coach als cliënt. >>>

Als je de ezel vooruit wilt laten lopen, moet je hem aan zijn staart trekken

Zowel in mijn praktijk als trainer als in mijn praktijk als coach heb ik de laatste jaren gemerkt dat er maar weinig mensen zó gemotiveerd zijn, dat ze uit eigen beweging hun gedrag blijvend veranderen. De gemiddelde trainer of coach (zoals ik) gaat zich dan bepakt en bezakt met allerlei sociaal psychologische interventies 'uit de naad zitten werken' om die mensen in beweging te krijgen. Veelal met het resultaat dat die mensen je na afloop bedanken, het erg leerzaam vonden, maar het toepassen in de praktijk is "toch wel lastig hoor".

De provocatieve coach doet helemaal geen pogingen om de cliënt in beweging te krijgen. Sterker nog, met de beste argumenten die hij heeft zal hij de cliënt afraden om te veranderen. Hij benoemt de voordelen van het probleem en benoemt het onbereikbare van de doelen die de cliënt stelt. En wat gebeurt er als iemand je zegt dat je het niet kan? Juist, je denkt "dat zullen we nog weleens zien!". En de ezel komt in beweging.

Tot slot

Dit artikel is te kort is om alle belangrijke en interessante facetten van het provocatief coachen te belichten. Wat hopelijk in ieder geval duidelijk is geworden, is dat het een totaal andere manier van werken en denken is dan traditionele vormen van coaching. De provocatieve aanpak is ondanks het tegendraadse karakter een aanpak die heel direct en eerlijk is door de combinatie van het contact, de humor en de provocatie. <<<

Freek Sarink is psycholoog. Na zijn studie heeft hij voor de VU en de UvA gewerkt als trainer en docent. Daarna is hij gaan werken voor KSG Berenschot, als trainer/adviseur. Sinds 2008 werkt hij voor VoorZ en richt hij zich steeds meer op het coachen. Wil je meer informatie of heb je interesse in coachingsessies, neem contact op met Freek via freesarink@voorz.nl of 06-17433438.



Praktische info

- ✓ *coachingsessies duren 1 uur*
- ✓ *kosten per sessie zijn € 120,- ex btw*
- ✓ *er wordt doorgaans gestart met 3 sessies*
- ✓ *daarna wordt bekeken of het gewenst is door te gaan*
- ✓ *de ervaring leert dat er in totaal 5-10 sessies nodig zijn*
- ✓ *bij deelname aan coachingsessies krijgt kandidaat 30% korting op de workshop 'provocatieve coaching' die in het najaar van 2009 zal plaatsvinden*