8 april 2021 Tim De Ridder

INTERVIEW MET ADELKA: “PROVOCATIEF COACHEN IS INCORRECT, MAAR SUPER EFFECTIEF”

10 mins

Hoe mooi zou het zijn als jouw problemen niet meer zo zwaarbeladen hoeven te zijn? Als je er met humor en speelsheid naar zou kunnen kijken en het ook nog eens effectief zou kunnen oplossen door middel van confronterend coachen? Je kunt echter niet simpelweg gaan lachen om problemen, dat werkt averechts. Toch is er een psychologische methode ontwikkeld die effectief en efficiënt in te zetten is: provocatieve psychologie. Provocatieve psychologie is op een andere manier kijken naar problemen. Iemand die daar alles van weet is psychologe en UNLP-trainer Adelka Vendl. Wij spraken met Adelka over hoe provocatieve psychologie in de praktijk werkt, hoe je het wel maar vooral ook niet inzet.

PROVOCATIEF COACHEN IN DE KROEG

Adelka is provocatief psychologe en onder andere werkzaam bij UNLP als trainer bij de opleiding

Provocatief Coachen. Haar interesse in een andere manier dan de "standaard" psychologie is begonnen in Nederland, maar ze vertelt dat haar "guru" uit Duitsland komt: "Op een gegeven moment ben ik verder in Europa gaan kijken, om te zien wat er nog meer is op het vlak van provocatieve psychologie. Toen kwam ik terecht bij Noni Höfner, zij was mijn vrouwelijke voorbeeld op provocatief gebied. Ik heb veel verschillende opleidingen bij haar gedaan, dat doe ik trouwens nog steeds. Op die manier heb ik provocatieve coaching mij eigen gemaakt. Ik snapte dat het iets was dat heel goed werkt. Maar hoe dan? In die zin ben ik wel echt een wetenschapster in hart en nieren. Ik zit niet alleen maar in de boeken, maar ik wil heel graag begrijpen waarom iets werkt. Ik wil het goed begrijpen en dat vervolgens kunnen uitleggen. Dus daarom is dat stukje wetenschappelijk onderzoek zo interessant."

Haar interesse in provocatieve coaching was er als ze er nu op terugkijkt onbewust al op jonge leeftijd: "Ik denk dat ik altijd al een beetje zo was. Klagende mensen uitdagen, een beetje uitlokken… Alleen was ik nog een ruwe diamant, het was op dat moment nog veel te vroeg om het te gebruiken in coaching of in therapie. Maar voor in de kroeg was het fantastisch, hartstikke leuk. Tot het mijn vriendinnen helemaal tot waanzin dreef als ik weer iemand een beetje aan het uitdagen was. Ik heb vaak gehoord dat ik daar eens mee moest stoppen, haha! Je kunt zeggen dat het in die tijd niet rustig was als ik mee naar een feestje ging. Het zat dus wel in mij." Volgens Adelka is provocatieve psychologie dan ook op het randje, zoals bij elke kwaliteit: "Je moet mensen niet gaan beschadigen. Omdat het vaak op het randje is, denken mensen vaak dat provocatieve psychologie niet kan. Ik krijg ook wel eens de vraag of je met Provocatieve Coaching mensen kapot maakt… Dat is natuurlijk nooit de bedoeling. Dat kan ook niet, want anders zou mijn spreekkamer leeg zijn."

PSYCHOLOGISCH INCORRECT

Het is dus heel belangrijk dat je weet wat je doet en dat is de reden dat Adelka na jaren zelf toepassen, ook trainingen geeft in provocatieve coaching: "Eigenlijk was ik eerst trainer. Ik stond al voor groepen voordat ik interesse had in provocatieve coaching. Weten wat iemand nodig heeft om iets aan te leren, is anders dan heel goed in je vak zijn." Iets wat Adelka interessant vindt, zijn de fases die mensen mee maken als zij iets in hun leven willen veranderen. Vooral in de fase waarin mensen denken dat iets niet gaat lukken, liggen kansen. Dit zijn juist de mooiste momenten, vindt ze: "Ze zijn dan heel kwetsbaar, maar eigenlijk betekent het dat het de goede kant op gaat. Al voelt dat soms niet zo."

Provocatieve Coaching is een vorm van cognitieve gedragstherapie, wat betekent dat je aan de slag gaat met iemands gedachten, ideeën en overtuigingen. Het is niet de situatie die je verdrietig maakt, maar het is hoe je er tegenaan kijkt legt Adelka uit: "Het is vaak ontzettend leuk om dingen van een afstand te bekijken. Als bijvoorbeeld een relatie stopt en één van de twee denkt dat het nóóit meer goed komt met zijn of haar liefdesleven… Ja, dat is natuurlijk onzin. Bij cognitieve gedragstherapie ga je dus aan de slag met die gedachtes".

Traditionele coaching is volgens Adelka psychologisch heel correct. Iets waar weinig mis mee is, maar soms heb je iets anders nodig om doorbraken te creëren: “Bij de meeste therapieën of coaching zeg je tegen de cliënt om eens naar die gedachten te kijken en probeer je diegene in te laten zien dat het niet klopt. Ik noem dat psychologisch correct… Bij provocatieve psychologie gaan wij echter in die negatieve gedachtes mee! Dan maak ik opmerkingen als: ja klopt, wie wil jou nog? Je bent nu een afgelikte boterham, er is toch niemand meer die dat wil? Je zou kunnen zeggen dat het psychologisch heel incorrect is! Helemaal als je het op schrift leest, kan het heel hard overkomen. In de praktijk zul je merken dat het vaak wel meevalt. ”

Door deze uitspraken heel gechargeerd te zeggen, met heel veel liefde en respect, bereik je dus wel de verandering en de doorbreking van patronen die nodig is. Als het vanuit een goede plek komt, is het heel efficiënt. Het is incongruent, maar juist omdat het de persoon aan het denken zet, zal de coachee zich tegen die uitspraak gaan verzetten. Adelka denkt nooit “dat is ook echt zo”, vertelt ze: “Juist omdat ik provocatieve psychologie doe, ben ik veel toleranter geworden. Ik weet wel dat het voor bepaalde mensen moeilijker is om bepaald gedrag te vertonen, maar ik heb altijd geloof in dat je het kan. Maar ook als het je niet lukt… Ik vind je echt geen slappeling.”

GEEN MAXIM HARTMAN

Toch kan het gebruik van provocatieve technieken ook wel eens mis gaan, vertelt Adelka: “Je mag het nooit inzetten als een wapen. Dat is ook een kwestie van oefenen en daar maak je wel eens fouten mee. Maar dat geeft niet dat…” Iemand die gebruik maakt van provocatieve technieken is bijvoorbeeld Maxim Hartman: “Hij doet dit om te shockeren en dat werkt goed op tv… Je kunt er van houden of niet. In de media scoort Maxim hiermee, maar het zou in de coachkamer niet werken. Ik ben er voorstander van om humor en provocatie zo in te zetten dat je mensen niet beschadigd, door cliënten te beledigen of cynische opmerkingen te maken. Dat is iets wat Maxim wel eens kan doen op tv. Provocatieve technieken werken alleen als je het met respect doet zonder jezelf boven iemand te zetten. Om te leren hoe je die technieken kunt inzetten komen ze bij mij.”

Er zijn wel eens mensen die denken dat ze met provocatieve coaching eindelijk de waarheid kunnen zeggen tegen mensen, vertelt Adelka: “Dat komt dan vaak uit een plek van gemeenheid of wraak, dat werkt totaal niet! Je zet niet iemand te kakken… Je zet af en toe iemand zijn patroon te kakken, dan kun je er samen om lachen. Het is dus belangrijk om iemand niet te gaan uitschelden, keihard te confronteren of eindelijk de waarheid te willen zeggen. Je gebruikt deze techniek niet om jouw waarheid naar boven te krijgen of de leukste te willen zijn. Je merkt dat als mensen de intentie hebben om met humor te laten zien dat ze grappiger en leuker zijn dan anderen, de humor dan averechts werkt. Iedereen moet door zo'n fase heen waar je wel eens te ver gaat. Misschien herken je het wel dat in een vrienden groep over en weer grappen worden gemaakt, maar dat het op een gegeven moment te ver gaat. Dat voelt iedereen dan ook vaak wel."

PROVOCATIEF COACHEN IS TE LEREN

Om die juiste balans te vinden kan dus nog best wel eens lastig zijn. Daar zijn de provocatieve opleidingen ook op gericht volgens Adelka: "Het is best een sensitieve tool, je moet er dus wel mee om kunnen gaan. In provocatieve coaching is het belangrijk dat jij de leiding hebt. Bij gewone coaching ga je samen met de cliënt kijken naar hoe hij of zij het probleem ziet. Vaak kom je dan in een vast patroon terecht. Bij provocatieve coaching neem jij meer de leiding, je moet durven in te breken als dit in een coachingsgesprek gebeurt. Daarnaast moet je ook jezelf op de hak durven nemen, dat is iets wat je in de Provocatief Coachen opleiding heel erg leert. Je moet je eens voorstellen dat je iemand op de hak wilt nemen, maar je neemt jezelf altijd heel erg serieus. Dat werkt niet! Dat is best confronterend voor mensen, want dat betekent dat je ook kwetsbaar moet durven zijn. In tegenstelling tot wat mensen denken, dat provocatief coachen heel erg hard is, is het eigenlijk heel erg kwetsbaar. Je kunt je voorstellen dat als jij je kwetsbaar opstelt, je eigenlijk veel steviger in je schoenen staat."

U LIJKT ME EEN VRIJ HOPELOOS GEVAL

Een goede eerste stap om provocatief coachen toe te voegen is volgens Adelka het lezen van een boek of het doen van een korte opleiding: "In het begin leer je vooral de basisvaardigheden. Je hoeft een probleem niet te zien als een probleem, maar leert dat er ook voordelen aan zitten. Door verschillende manieren van interventies te gaan bekijken, leer je hoe je daar mee om kunt gaan. Het probleem is namelijk ook iets moois, anders houdt het probleem geen stand. Ook leer je te zeggen tegen cliënten dat ze dingen nooit gaan kunnen (als provocatieve techniek). Dat leer je op verschillende manieren en vanuit verschillende invalshoeken. We doen veel kleine dramaoefeningen, dat is iets wat ik in Duitsland heb geleerd. Het maakt het provocatieve wat makkelijker, het maakt wat losser in het hoofd. Als je die basis onder controle hebt, leer jij vervolgens jouw eigen stijl te ontwikkelen. Mijn stijl is beeldend, maar bij anderen ligt de kracht meer bij het gebruik van woorden."

Provocatieve coaching is niet voor iedereen, geeft Adelka aan: "Als je bijvoorbeeld het boek 'U lijkt mij een vrij hopeloos geval' hebt gelezen of een Provocatief Coachen Masterclass hebt gevolgd, heb je vaak wel een goede indruk of het iets is wat je toe wilt passen in jouw coaching. Mensen die super empathisch zijn, vinden dit vaak niet zo leuk. Je moet namelijk een beetje kunnen stoeien. Als coach moet je daarnaast aardig wat zelfinzicht hebben, zoals ik al zei moet je ook zwaktes durven laten zien. Sommige coaches vinden dat niet leuk. Maar als je het doet, bereik je wel meesterschap in jouw coaching. Juist omdat je intolerante dingen zegt, word je toleranter."

Als laatste boodschap geeft Adelka mee dat of je nu wel of geen provocatieve opleiding gaat doen, zij hoopt dat mensen de speelsheid in hun leven wat meer toe gaan laten: "Laat het er zijn! Het is zo mooi en het mag er ook als volwassene gewoon zijn"

Ben jij geïnteresseerd in provocatieve coaching? Het is mogelijk om je in te schrijven voor een informatieavond om kennis te maken met Adelka en de opleidingen die zij geeft bij UNLP. Weet jij zeker dat jij je coaching toolbox wilt uitbreiden? Neem dan eens een kijkje op de pagina van de Provocatieve Masterclass (2 dagen) of de Provocatief Coachen opleiding (12 dagen). Zien we je dan?