

Lach om je probleem



DOOR: ANNEKE ISEGER

"Tijdens mijn studie organisatiepsychologie kreeg ik te horen, dat ik geen geschikte groepstrainer was: ik had het niet in me. Deze opmerking heeft er juist voor gezorgd, dat ik extra mijn best deed om goed te worden!"

BILTHOVEN - Adélka Vendl is een van de ongeveer tien provocatieve therapeuten in Nederland. Ze heeft niet alleen een praktijk in Bilthoven en Amsterdam, maar geeft ook trainingen in de strategieën van provocatieve therapie. "Deze therapie veegt de vloer aan met de heili-

ge huisjes in de gewone therapieën: geen 'soft gedoe', minder 'pamperend', geen tijdverslindende sessies, maar gebruikmaken van de kracht van liefde, humor en uitdaging."

Naast de humor zijn er nog twee principes die de provocatieve methode hanteert: uitdaging (het actief prikkelen en uit de tent lokken) en een goed contact. De gesprekken vinden plaats in een sfeer van betrokkenheid en waardering. "Ik neem de problemen van de cliënt niet voor lief aan: hij moet zijn problemen aan mij 'verkoopen'. Hij moet motiveren waarom het zo'n probleem is. Door zich assertief tegen de coach te verdedigen, leert de

cliënt voor zichzelf op te komen. Vergelijk het met iemand die te afgemat is om uit de put te klimmen. Ik zeg dan: 'Het is prima zo op de bodem, geen gedoe aan je kop.' Ik geloof in de kracht van de mensen. Als een cliënt echt wil, dan kan hij er zelf uitklimmen. Die kracht krijgt hij, doordat hij geprikkeld wordt. Je merkt het al bij kinderen die roepen: 'Dat kan ik niet!' Als je dan zegt, dat ze het zeker niet kunnen, dan zie je hen opveren. Dankzij de provocatieve methode leert de cliënt zichzelf en de wereld om zich heen realistischer te bekijken." Het is niet altijd aangenaam, maar goed voor degenen die vastzitten in dezelfde patronen, zich

Humor Trek ezel aan zijn staart

Provocatief coachen is als een confronterende, maar liefdevolle spiegel. "Ik ben nooit beledigend of kritiserend, maar daag de cliënt uit door diens zwakte punten tot in het belachelijke uit te vergroten. Ik draag zelfs absurde verklaringen en onhaalbare oplossingen aan. Provocatieve coaching gaat ervan uit dat je de ezel aan zijn staart moet trekken, als je hem vooruit wilt helpen. Humor is hierbij een belangrijke factor: lachen om je problemen is de beste remedie. Humor is een vrolijke, relativerende gemoedstoestand, waardoor je weer creatief kunt denken." Televisieomroep VPRO benaderde Vendl om mee te werken aan een thema-uitzending over depressiviteit wat dit najaar op tv komt. Ze zoekt nu mensen die hun verhaal voor dat programma willen vertellen.

Kijk voor meer informatie op: www.deprovocatievecoach.nl

zelf niet in beweging kunnen zetten. "Voor de hulpverlener is het ook gezonder: een cliënt heeft mij niet in de tang. Hij zal

zelf een beweging moeten maken. Ik wil dat hij zijn leven beter op de rails krijgt, maar ik doe het wel voorzichtig."