# Provocatieve coaching &

# Provocatieve

# Therapie

****

Wat is provocatieve coaching?

Wat is provocatieve therapie?

Hoe werkt het?

Wat mag ik er van verwachten?

Waar kan ik het krijgen?

Wat is het?

Provocatieve therapie is een nieuwe methode die bestaat uit een combinatie van:

* *Humor* (een vrolijke, relativerende gevoelstoestand)
* *Goed contact* (een sfeer van betrokkenheid en waardering)
* *Uitdaging* (het actief prikkelen en shockeren)

Als de serieuze, goedbedoelende stijl van helpen vastloopt, kan de provocatieve stijl van therapie of coaching een uitkomst en een bevrijding zijn. Een provocatieve therapeut kan u eindelijk weer in beweging brengen. De provocatieve therapeut daagt u op speelse wijze uit om uw eigen aandeel in de problemen in alle eerlijkheid te bekijken.

Wat doet een provocatieve therapeut?

Uw provocatieve therapeut is geen zachte heelmeester en ook geen serieuze wijsgeer. Hij is eerder een vrolijke plaaggeest. Hij zegt wat hij denkt. Hij benadrukt het slechte om het goede te versterken. Uw provocatieve therapeut zal u vaak op humoristische wijze irriteren, schofferen of beledigen. Dat kan heel frustrerend zijn, maar hij heeft het beste met u voor. Hij zet u aan tot protesteren, omdat hij weet dat uw verzet u sterker maakt. Hij gelooft dat mensen veerkrachtiger zijn dan ze lijken. Zelfs u. De provocatieve manier van werken is onorthodox. Het is zeker niet wat de meeste mensen van een coach of therapeut verwachten.

Een voorbeeld

Traditionele therapeut:

*Cliënt: Mijn huwelijk is al jaren niks meer:*

Therapeut: Wat ellendig; hoezo niks?  
Cliënt: Tja, kijk het is begonnen toen ik...

Therapeut: (Een kwartier later) Hmmm, wat naar dat u zich zo gekleineerd hebt gevoeld.

Provocatieve therapeut:

*Cliënt: Mijn huwelijk is al jaren niks meer.  
Therapeut: Wat is het geworden... de drank of een vriendin?  
Cliënt: Allebei, maar die verhouding van mij...  
Therapeut: Is je overkomen... daar was je niet op uit.   
Cliënt: Precies, maar...*



Waar komt het vandaan?

Provocatieve therapie werd oorspronkelijk ontwikkeld door de Amerikaanse psychotherapeut Frank Farrelly en werd in Nederland verder uitgewerkt door het Instituut voor Eclectische Psychologie (m.n. door Jaap Hollander en Jeffrey Wijnberg).

Provocatief coachen en provocatieve therapie worden sinds enkele decennia toegepast in de particuliere hulpverlening, business coaching, het organisatieadvies, de hulpverlening en zelfs in gevangenissen.

Wat is het verschil tussen provocatieve coaching en provocatieve therapie? Dat zit hem vooral in de inhoud: Therapie richt zich meer op persoonlijke problemen. Coaching richt zich meer op werkproblemen.

****

Wat is het effect?

Als u wordt uitgedaagd, praat u sneller

over de wezenlijke problemen. Bovendien blijkt lachen om jezelf een ontspannend en helend effect te hebben. De provocatieve manier van therapie of coaching helpt u om te komen tot:

* Zelfwaardering
* Realisme
* Assertiviteit
* Het maken van nieuwe keuzes
* Zelfexpressie

Zelfs in gesprekken van 20 à 30 minuten kunnen mensen soms al zichtbaar veranderen en loskomen van knellende patronen.

Met wat voor problemen kan ik bij een provocatieve therapeut/coach terecht?

U zoekt pas een therapeut op het moment dat u hindernissen of mislukkingen tegenkomt. En dan moeten ze ook nog bewezen hebben dat ze niet vanzelf over gaan. Anders blijft u lekker op de bank zitten zappen. U kunt bij een provocatieve therapeut terecht met persoonlijke, zakelijke en relationele problemen. Denk aan problemen met uw partner, uw kinderen uw werkgever of uw werknemer. Maar ook individuele problemen zoals lage zelfwaardering, onzekerheid, angst, verslaving, eetproblemen, seksuele problemen, verlegenheid, stress, e.d. zijn geschikt voor een provocatieve aanpak.

***“De humor draagt de ziel over afgronden heen en leert ze met haar eigen leed te spelen”***(Anselm Feuerbach 1775-1833)