Coachen met helende humor

© 2026	Sergio van der Pluijm
Titel	Coachen met helende humor
Ondertitel	Ontwikkel jezelf van iets te brave coach tot speelse sparringpartner
ISBN (hardcover)	978-90-837530-2-7
Druk	Eerste druk, 2026
NUR	808 Leidinggeven, coachen
BISAC	BUS106000 - Business & Economics / Mentoring & Coaching
Auteur	Sergio van der Pluijm
Vormgeving en omslag	Het Boekenschap
Auteursfoto	Floor Jeuken
Illustraties	Sophie Keijser
Idee en concept illustraties	Sergio van der Pluijm
Illustratie omslag	Achterwand bohlam - stock.adobe.com
Boekproductie	Het Boekenschap
Trefwoorden	provocatief coachen, coaching

HET BOEKEN SCHAP

© 2026. Alle rechten voorbehouden. Datamining van dit gehele werk of gedeeltes ervan is uitdrukkelijk niet toegestaan. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever, noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

SERGIO VAN DER PLUIJM

COACHEN MET



Ontwikkel jezelf van
iets te brave coach tot
speelse sparringpartner

Ik draag dit boek op
aan mijn vader en stiefvader.

Voor Daan,

Sinds ik jouw creatieve genen
de vrije loop geef,

voel ik mij
een gelukkig mens.

Voor Donald,

Jouw provocatieve opvoedstijl
maakte mij weerbaar.

Je was een ‘rolling stone’,
maar je was er.

Inhoud

	Voorwoord	**8**
	Inleiding	**10**
1	**Speels sparren? Moet ik dan een clown worden in karatepak?**	**21**
	Speelsheid in coaching	32
2	**De basishouding: wees een husky!**	**43**
	Humor	48
	Uitdaging	52
	Speelsheid	55
	Kinderlijke spontaniteit	56
	'Yes, and'-mindset	58
3	**In het hoofd van de geniale goeroes (en in die van mij)**	**63**
	De leraar van je leraar van je leraar	65
	Hoe dacht Frank Farrelly?	70
	De 9 basisaannames van de speels sparrende coach	73
4	**Omdat je zo aandringt: speels sparren in 7 stappen**	**87**
	De 7 stappen	91
	De eerste 4 stappen verdiept	97
	Vragen en antwoorden	107
5	**Liefdevol uitdagend motiveren (LUMmelen)**	**111**
	Motiverende gespreksvoering voor beginners	113
	Moedig het onwerkbare gedrag aan!	121
	Extra tips en tricks	122
	Vragen en antwoorden	130

6	**HOOO! Heel ontspannen oplossingen ontdekken**	**135**
	Wie was Milton Erickson?	137
	Oplossingsgericht coachen (OGC)	139
	De wisselwerking tussen actie en inzicht	141
	Wanneer de coachee wanhopig een verklaring zoekt	145
	Wanneer de coachee om een oplossing 'bedelt'	148
	Extra tips en tricks	151
	Vragen en antwoorden	157
7	**Acceptatie of verzet, de coach heeft toch wel pret**	**163**
	Acceptatie en Commitment Therapie (ACT)	165
	Acceptance or commitment, the provocative way	170
	De pop-ups van ons brein	176
	Extra tips en tricks	179
	Vragen en antwoorden	186
8	**Lachen met lastige lieden: 10 boeiende cases**	**191**
	Waarom werkt 'gewone' coaching of therapie soms niet?	194
	Laat je inspireren: 10 waargebeurde cases	196
	Tot slot: wat ga je hier nu mee doen?	**208**
	Literatuur en andere bronnen	**212**
	Over de auteur	**215**
	Verder leren	**217**
	Dankwoord	**220**
	Eindnoten	**223**

Voorwoord

Mijn eerste kennismaking met Sergio was via LinkedIn. Hij vertelde dat hij een boek schreef over de kracht van humor in coaching en nodigde me uit om te linken. Vlug zegde ik toe, want collega's die de kracht van humor doorgronden en ook nog eens kundig toepassen zijn schaars. Ik kom graag met hen in contact.

Zelf werk ik al ruim twintig jaar als wetenschapper, sociaalpsycholoog en humoronderzoeker aan de universiteit. Uit dat onderzoek blijkt dat humor belangrijke functies vervult in het sociale verkeer. Grofweg zijn er vier te onderscheiden: humor verbindt, speelt met status, ontlaadt spanning en schept afstand. Ik noem humor daarom wel eens het *Zwitserse zakmes van de communicatie*. Je kunt er werkelijk van alles mee doen: sfeer scheppen, iemand gunstig stemmen, het water testen voor een nieuw idee of juist subtiel kritiek geven. Noem maar op.

Het boek dat je nu in handen hebt laat zien hoe humor ook functies kan vervullen die essentieel zijn voor coaching, zoals het scheppen van een goede werkrelatie en het bevorderen van creativiteit en betrokkenheid. Anders dan je misschien zou verwachten, kan humor juist een manier zijn om je coachee serieus te nemen. Je behandelt de ander niet als een zielig slachtoffer, maar als iemand die zelf verantwoordelijkheid draagt en regie kan nemen over de oplossing.

Niet lang na ons eerste contact nodigde Sergio me uit om over mijn onderzoek te vertellen in zijn podcast *Coachen 3.0*. Tijdens de opname viel het me meteen op hoe behendig hij een prettige en uitnodigende sfeer schept. En hoe makkelijk hij voorbeelden van humor in professionele situaties uit zijn mouw schudt. Ik weet veel van de theorie, maar ik ben nog altijd onder de indruk van experts die humor door jarenlange ervaring spontaan

en passend weten toe te passen en het effect ervan echt doorvoelen. Die ervaring merk je ook in dit boek: Sergio verweeft theorie en ervaringskennis op een overtuigende, vlotte en ongedwongen manier.

Helende humor staat gelukkig vol heerlijke voorbeelden en humortechnieken die je morgen al kunt toepassen. Tijdens het lezen heb ik ervan gesmuld. Ik betrap mezelf erop dat ik sommige technieken meteen ben gaan gebruiken in gesprekken met mijn studenten en collega's aan de universiteit. Ook daar blijken ze uitstekend te werken. En er is nog een bonus: ik heb er zelf ook veel plezier in om ze toe te passen.

Als wetenschapper heb ik natuurlijk ook naar de wetenschappelijke onderbouwing gekeken. Ik zou geen voorwoord kunnen schrijven bij een boek dat aan alle kanten rammelt. Ook op dit punt kan ik je geruststellen: de basis is stevig en ook nog eens helder en toegankelijk vertaald naar praktijkcasussen. Ik las het boek op kantoor te midden van collega's. Soms schaamde ik me omdat ik hardop zat te lachen om de voorbeelden én de leuke cartoons.

Het wordt tijd dat we humor serieuzer gaan nemen. Dus leg dit boek straks niet keurig in de kast, maar gebruik het. Plaag je coachee eens liefdevol, kom met een absurde oplossing en zet het eens lekker dik aan. Wedden dat er van alles in beweging komt? Maar eerst wens ik je veel leesplezier en een paar flinke lachbuien.

Dr. Madelijn Strick

Universitair Hoofddocent Sociale Psychologie en
humoronderzoeker aan de Universiteit Utrecht

Auteur van *Humor is een van de vier pijlers
onder het universum (de andere drie ben ik vergeten)*

Inleiding

‘Wil jij deze nieuwe cliënt begeleiden? Hij heet Winston en is wel een beetje bijzonder. Hij is nogal klein van stuk, maar heeft een heel sterke persoonlijkheid en een flinke dosis narcisme, dus je moet wel sterk in je schoenen staan…’

Ik werkte inmiddels een tijdje bij de reclassering en het werd tijd dat ik ook de wat meer complexe cliënttypes zou gaan begeleiden. Deze cliënt was *an offer I couldn’t refuse*. Toen ik zijn dossier las, werd het er niet beter op: ‘Veroordeeld voor een gewapende overval, een vechtpartij tijdens het uitgaan en huiselijk geweld tegen zijn inmiddels ex-vriendin. Stelt zich zeer dominant op in sociale contacten en kan intimiderend overkomen. Vermoeden van een narcistische persoonlijkheidsstoornis.’

Een week later zit ik tegenover een man van een meter vijfenvijftig. En hoewel ik zelf ruim twee meter lang ben, weet hij mij het gevoel te geven dat ik kleiner ben dan hij. Hij trekt meteen van leer: waar ik het lef vandaan haal om hem vijf minuten te laten wachten terwijl hij zelf stipt op tijd aanwezig was. Ik zou toch zeker het goede voorbeeld moeten geven? En of ik wel genoeg diploma’s bezit om iemand te behandelen met complexe problematiek? En wat een ontzettend muffe ruimte. En als klap op de vuurpijl: ‘Trouwens, hoog tijd voor een kappertje, of kun je dat niet betalen met jouw salaris?’

Tja, wat zeg je dan? Een deel van mij wil deze cliënt heel graag inruilen voor een ander, gemakkelijker type. En tegelijk wil ik me graag bewijzen in dit werk en houd ik wel van een uitdaging. Ik verras mezelf met de woorden ‘Zohee, de toon is gezet! Wat dacht jij: de aanval is de beste verdediging? Ik zou nu natuurlijk terug kunnen slaan met een grap over kabouters, maar dan heb ik vast meteen een klacht aan mijn broek!’

Tot mijn verbazing verschijnt er een klein glimlachje rond zijn mond en hij mompelt: ‘Zeker weten!’ Ik weer: ‘Oké, wat als we even opnieuw beginnen met een bak koffie erbij en dan eerst maar eens rustig kennismaken?’

Dat was goed, zo geschiedde, en uiteindelijk ontwikkelden we zelfs een functionele werkrelatie. Maar die eerste minuten voelden als een soort test. Als ik op dat moment heel formeel of een beetje angstig had gereageerd, was dat zeker een valse start geweest, die de rest van ons contact geen goed zou doen. Hoe dit verder ging, lees je in het laatste hoofdstuk, maar het is een mooi voorbeeld van hoe 'speels sparren' een verschil kan maken.

Coachen is niet altijd rozengeur en maneschijn

Als je dit boek leest, weet je al dat coachen en mensen begeleiden een prachtig vak is. Maar je weet ook: het is niet altijd rozengeur en maneschijn, zeker niet als je veel cliënten ziet in een (semi-)verplicht kader, zoals de jeugdzorg, de reclassering of de verslavingszorg. Maar ook als je een eigen coachpraktijk hebt, zul je soms mensen zien die niet helemaal vrijwillig gekozen hebben voor jouw hulpverlening.

Kijk maar eens wat je van het volgende herkent:

- Misschien ben je diep vanbinnen bang om fouten te maken en coach je daardoor te braaf, te serieus of te pleasend.
- Wellicht ben je wel heel warm en empathisch, maar gebeuren er te weinig dingen die echt impact hebben.
- Ook al doe je nog zo je best: als jij je coachee weer terugziet, is er vaak (te) weinig veranderd.
- Als jij van nature wat ongeduldig bent, snel een oordeel hebt of een sterke persoonlijkheid hebt, moet je jezelf soms meer inhouden dan je zou willen.
- Sommige coachees zijn überhaupt heel lastig coachbaar, bijvoorbeeld omdat ze heel weinig zelfreflectie tonen, heel arrogant of uit de hoogte doen, of heel erg vastzitten in hun overtuigingen.
- Misschien merk je dat je bij de meer uitdagende cliënten zelf een beetje leegloopt qua energie.
- En ten slotte: misschien ben je zelfs een beetje bezorgd dat de chatbots het prachtige coachvak binnenkort van je afpakken!

Voor de helderheid: ik heb deze situaties niet verzonnen. Ik leid al ruim twaalf jaar bijna dagelijks coachende professionals op, en dit zijn de dingen die ik van hen hoor.

Maar stel nu dat je op een plezierige manier méér impact zou hebben. Dat je (veel) minder bang bent om fouten te maken en je vrijer voelt in je coachende rol. Dat je samen met je coachees kunt lachen om dat wonderlijke bestaan dat we op deze planeet hebben, in het besef dat we allemaal maar wat aanklooien. Dat je ook van betekenis kunt zijn voor mensen die jou uittesten omdat ze willen weten of jij stevig genoeg bent. En dat je een manier van coachen ontwikkelt die chatbots nooit zullen kunnen nabootsen.

Na ruim twintig jaar ervaring met de speelse, provocatieve stijl in allerlei uitdagende contexten, waaronder de reclassering, durf ik bovenstaande aan je te beloven, op twee voorwaarden:

1. Je moet dit boek wel echt uitlezen, ook al trekken er allerlei andere dingen aan je, zoals Netflix, de vuile vaat en huilende kinderen. Oké, nou vooruit. Die kinderen krijgen voorrang.
2. Je moet wel het lef hebben om dingen uit te proberen in de praktijk, ook al heb je het gevoel dat je het nog niet kunt. Ik houd enorm van het gezegde: 'Jump and grow your wings on the way down.'

Waarom moest dit boek er komen?

Dat is een terechte vraag, want er zijn in het Nederlands al meerdere heel goede boeken geschreven over de provocatieve coachingstijl, zelfs meer dan in elke andere taal. Dus waarom nog een boek? Het eerlijke antwoord is: ik houd van schrijven en vind dit een superleuk onderwerp. Ik geloof oprecht dat ik nooit een leuker boek zal schrijven dan dit. Voor mezelf dan, hè? Of dit voor jou als lezer ook geldt, mag je helemaal zelf bepalen.

Maar er is nog iets.

Ik heb gemerkt dat 'de provocatieve stijl' voor sommige mensen een negatieve klank heeft gekregen. Ik snap wel hoe dat komt, want provoceren is an sich niet heel moeilijk. Iedere puber, hooligan en politicus kan het.

Maar provocatie op therapeutisch verantwoorde wijze inzetten, dat is een hele kunst. Ik kan het niet bewijzen, maar ik vrees dat er best wel wat mensen zijn (geweest) die de puberale versie van provocatie hebben ingezet in een therapeutische setting, met alle gevolgen van dien.

Daar komt bij dat *kijken* naar een provocatief coachgesprek een totaal andere ervaring is dan dit daadwerkelijk zelf ondergaan. Het kan dus zomaar voorkomen dat je tijdens een workshop of een webinar getuige bent van een goede provocatieve coachingdemo en dat je als kijker denkt: oh mijn hemel, dat kun je echt niet maken! Maar dat de coachee in kwestie na afloop rapporteert dat het een heel fijn gesprek was en er echt een last van diens schouders is gevallen.

Het doet me een beetje verdriet dat die prachtige, liefdevolle, speelse en uitdagende stijl die ik al zo lang ken, voor sommige mensen een slechte naam heeft gekregen. Daarom wil ik de essentie van de provocatieve stijl weer in ere herstellen.

En eerlijk is eerlijk: ik heb ook gemerkt dat voor sommige liefdevolle, ondersteunende, geduldige coaches de hardcore provocatieve stijl een brug te ver is. Ik vind dat jammer, omdat juist zij er veel baat bij kunnen hebben om wat steviger en vrijer te worden in hun coachrol en soms net iets meer risico te nemen. Daarom hoop ik met dit boek een soort lightversie te beschrijven van de provocatieve stijl. Een versie die voor iedereen toegankelijk is en die je gemakkelijk kunt integreren in de stijl of methode waar je al vertrouwd mee bent. Vandaar dat ik vooral de speelse kant ervan benadruk. Dus als ik het in het boek heb over 'speels sparren', dan bedoel ik daarmee een lightversie van de provocatieve stijl.

Om het met een metafoor te zeggen: stel dat hardcore provocatief coachen 'whisky' is en jouw huidige coachingstijl 'cola'. Dan kan het heel veel plezier en extra pit geven als je een klein beetje whisky toevoegt aan je cola. De hoeveelheid daarvan mag je helemaal zelf bepalen. En je mag ook nog steeds pure cola drinken. Maar af en toe wil je misschien een beetje whisky toevoegen: soms een paar druppels en soms een flinke scheut. En wie weet, misschien krijg je zo de smaak te pakken dat je uiteindelijk voor pure whisky gaat. Daarom meteen even een disclaimer: mocht jij

door dit boek een alcoholverslaving oplopen, dan is dat volledig jouw eigen verantwoordelijkheid.

En wie ben ik om dit boek te schrijven?

Als je me kent, dan weet je misschien dat ik al vier boeken over het coachvak heb geschreven. De eerste drie vormen een trilogie in de serie *Coachen 3.0* en gingen respectievelijk over motiverende gespreksvoering, oplossingsgericht coachen en ACT (Acceptatie en Commitment Therapie). Mijn vierde boek is geïnspireerd op het Amerikaanse boek *Effective Psychotherapists* en heb ik met 'een eigen sausje' vertaald naar de Nederlandse coachingcontext. De titel daarvan is: 'Wat effectieve coaches anders doen'. Ik leerde de provocatieve stijl voordat ik de genoemde drie methoden leerde, dus ik heb die benaderingen ook altijd met een provocatieve bril bekeken. Daardoor zijn me in de loop der tijd allerlei leuke linkjes opgevallen. In dit boek neem ik je daar graag in mee.

Toen ik me voor het eerst verdiepte in de provocatieve stijl, werkte ik nog bij de reclassering op een dagtrainingscentrum voor ex-gedetineerde jongvolwassenen. Dat was best uitdagend en ik had sterk het gevoel dat ik de juiste tools miste om die jongvolwassenen echt te bereiken. Ik las het boek *De lachende therapeut* van Jeffrey Wijnberg en voelde meteen aan dat ik iets bijzonders te pakken had, dat weleens heel goed zou kunnen aansluiten bij die doelgroep. Ik volgde een tweedaagse training bij Frank Farrelly, de grondlegger van de provocatieve therapie. Hoewel hij al in de zeventig was, gaf hij nog steeds wereldwijd workshops. In 2004 volgde ik de training 'provocatief coachen' bij de psychologen Jaap Hollander en Jeffrey Wijnberg die Frank Farrelly elk jaar naar Nederland haalden. Ik probeerde alles wat ik leerde meteen uit en merkte dat ik totaal andere gesprekken kreeg: ik kreeg een beter contact, er werd meer gelachen en ik zag ook meer verandering. Het leek wel alsof ik opeens 'hun taal sprak'. Vele jaren later kreeg ik opnieuw de smaak te pakken en in 2023 volgde ik bij Jaap en Jeffrey het verdiepingsjaar provocatief coachen waarmee ik gediplomeerd provocatief coach werd.

Ten slotte noem ik hier graag dat het zenboeddhisme en het taoïsme al 35 jaar voor mij een belangrijke inspiratiebron vormen. Wat ik dus hoop toe te voegen, zijn de unieke brillen waarmee ik naar de provocatieve stijl kijk:

- Mijn reclasseringsbril, inclusief alle avonturen die ik daar beleefde.
- Mijn methodische bril, doordat ik allerlei interessante linken zie met motiverende gespreksvoering, oplossingsgericht coachen en ACT.
- Mijn 'oosterse wijsheid'-bril. Niet dat ik mezelf zo wijs vind, maar het beetje wijsheid dat ik denk te hebben, komt in mijn geval duidelijk uit het Oosten (en dan heb ik het niet over Almelo, met alle respect voor Herman Finkers, toch ook een heel wijs man).

Helendehumor.nl

Mijn allereerste bedrijfje, een side hustle naast het reclasseringswerk, heette helendehumor.nl. Ik had de provocatieve jaartraining succesvol afgerond en mijn handen jeukten om daar nog meer mee te doen. Met hulp van een buurman maakte ik een logo van een clown met oranje haren, waarin 'helende' stond te lezen, en een grote, groene strik waarin je het woord 'humor' kon zien. Maarten Beernink, mijn uitgever, was zo vriendelijk om mijn website van die tijd uit de krochten van het internet op te graven. Hij maakte er een screenshot van en bezorgde mij via WhatsApp een mengeling van plezier en schaamte. Schaamte vanwege de wat minder subtiele kleurkeuze: een combi van pimpelpaars en knalgeel. Plezier vanwege de foto van een lachend nijlpaard, met daaronder een tekst waar ik nog steeds volledig achter sta: 'Ontdek je kracht als je lacht met helende humor! Wat doet Helende Humor (HH)? HH verbindt, inspireert, relativeert, verlicht en daagt uit. De lach is daarbij geen doel op zich, maar een prettig middel tot een hoger doel: een verhoogde vitaliteit, creativiteit en effectiviteit, en dit gaat meestal gepaard met veel hilariteit.'

Misschien vind je de term 'helende humor' een beetje pretentieus? Ik snap dat, en toch zit er een kern van waarheid in. Wanneer is humor helend? Mijns inziens is humor helend als het je, in verbinding met een ander mens, in contact brengt met het besef dat je allang heel was. Dat je überhaupt nooit 'stuk' was, ook al voelde dat misschien zo. Je zult in het boek zien dat humor de kracht heeft om ons tijdelijk wat afstand te geven

tot onze misère, zodat we de dingen in een verfrissend, nieuw perspectief kunnen zien. Soms geeft dat nieuwe perspectief ons ideeën voor een andere manier van doen, denken of voelen. Soms geeft het de drive die nodig is om ergens onze schouders onder te zetten. En soms geeft het ons het inzicht dat we überhaupt geen probleem hebben, maar dat wat we meemaken, simpelweg een normaal onderdeel is van mens-zijn op deze planeet en in deze nogal bizarre tijd.

Er speelt trouwens nog iets wat ik het beste kan uitleggen met een metafoor. Ik heb me laten vertellen dat Thaise massage zó is ontwikkeld dat het zowel heilzaam is voor de masseur als voor degene die wordt gemasseerd. Natuurlijk hebben beiden tijdens de massage een geheel andere ervaring, maar de masseur handelt zo dat hij of zij het werk nog heel lang kan volhouden. Precies zo werkt provocatief coachen: het is heilzaam voor de coach én voor degene die wordt gecoacht, en de coach handelt zo dat hij of zij het werk nog heel lang kan volhouden. Anders gezegd: het is zelfzorg en effectiviteit in één.

De routekaart

In dit boek maken we een rondreis langs speelse, provocatieve en onorthodoxe pioniers, langs moderne wetenschappers, langs mijn eigen avonturen en die van fijne collega's.

Ik heb dit boek zo proberen te schrijven dat je het in een weekendje uit kunt lezen, maar eerlijk gezegd hoop ik dat je er veel langer over doet. En dat je af en toe de 'verder leren'-tips volgt en bijvoorbeeld een podcast luistert of een YouTube-video kijkt. Ik denk dat je er dan nog veel meer uithaalt, want de speelse, provocatieve stijl is onmogelijk helemaal te vangen in enkel zwarte letters op wit papier.

Aan het eind van elk hoofdstuk vind je een podcast die op de een of andere manier raakt aan het thema van het hoofdstuk. En achterin vind je nog een lijst met inspirerende TED-talks over humor en speelsheid.

Voor mijn *Coachen 3.0 De Podcast!* heb ik al vele interviews met provocatieve coaches uit Nederland (en één uit Wales) gevoerd. Het leuke is

dat deze coaches allemaal weer een heel eigen visie en stijl hebben. Dat hoor je uiteraard terug in hun verhalen, maar zul je ook terugzien in de minisessies die zij mij geven. Bij wijze van experiment heb ik veel van hen gevraagd mij ongeveer tien minuten te coachen, waarbij ik telkens hetzelfde probleem inbreng: mijn eeuwige boekenkoopverslaving. Je zult zien dat ze daar allemaal weer héél anders mee omgaan. Op die manier kun je, al luisterend en waarschijnlijk lachend, ontdekken welke stijl het beste bij *jou* past. En het mooiste: op die manier wordt dit boek echt een soort cursus. Hoe cool is dat, voor nog geen drie tientjes?!

Oh, en ten slotte een korte, liefdevolle waarschuwing: ik ga jou als lezer ook een beetje plagen en uitdagen! Dat doe ik uiteraard met de beste bedoelingen. Ik wil graag dat je de inhoud van dit boek een beetje aan den lijve kunt ervaren. Wil je dat niet? Tja, dan vind ik dat natuurlijk superjammer, maar stop dan nú met lezen en zet dit boek in zo'n weggeefboekenkastje. Of je dan je geld terugkrijgt? Eh, nee, sorry, mijn schoorsteen moet ook roken!

Terminologie

Je zult merken dat ik in dit boek de termen speelse coach en provocatieve coach door elkaar gebruik. Het verschil tussen die twee is voor mij niet heel groot, maar kan voor jou wel relevant zijn. Als ik de term 'speelse coach' gebruik, dan verwijs ik naar een coach die misschien wel in de basis op een meer congruente manier werkt, maar die hier en daar wat speelsheid wil toevoegen (whisky-cola, dus). Als ik de term 'provocatieve coach' gebruik, dan verwijs ik meer naar een coach die volledig toegewijd is aan de provocatieve stijl (pure whisky). Voor beide opties valt iets te zeggen, en jij mag zelf kiezen wat op dit moment het beste bij je past. Zelf werk ik lang niet altijd provocatief, maar ik ben heel blij dat ik ook deze manier van kijken, denken en doen tot mijn beschikking heb.

Ook zul je zien dat ik de termen 'cliënt' en 'coachee' door elkaar gebruik. Dit komt doordat de provocatieve stijl therapeutische wortels heeft en in de therapiewereld is de term 'cliënt' het meest gebruikelijk. In de coachingwereld daarentegen is de term 'coachee' gebruikelijker. Mocht je daarvan in de war raken, bedenk dan dat het in beide gevallen gaat om de persoon

die de coaching of therapie ondergaat. En wat mij betreft kan dat ook een leerling, student, medewerker, collega of supervisant zijn.

Ten slotte wil ik zo inclusief mogelijk schrijven. Ik droom van een rechtvaardige wereld waarin iedereen mag zijn wie die is en waarin elk mens gelijkwaardig wordt behandeld en er helemaal bij hoort. Tegelijk wil ik dit boek prettig leesbaar houden en kies er daarom voor niet telkens hij/zij/hen te gebruiken. Ik zal hij en zij door elkaar gebruiken en hoop op je begrip als je dat minder prettig vindt. Weet dat ook non-binaire mensen en andere genders er voor mij helemaal bij horen!

Dan rest mij jou veel leesplezier toe te wensen. Over mijn eerdere boeken krijg ik weleens het compliment dat het net is alsof ik naast de lezer op de bank zit te vertellen. Dat vind ik een van de mooiste complimenten die ik kan krijgen, en ik hoop van harte dat je dit boek zo zult ervaren. En bovenal hoop ik dat dit boek je zal helpen om coachende gesprekken te voeren die aan de ene kant licht, speels en plezierig zijn en aan de andere kant vol betekenis, impact en effect. Als dat lukt, dan winnen jij, ik en al die lieve mensen die op de een of andere manier zijn vastgelopen.

Sergio van der Pluijm

Maarn, najaar 2026

1


HOEVEEL SESSIES DENK JE DAT IK NODIG HEB?
EEEHHHHH... MOMENTJE... EVEN DENKEN...
WAT KOST DIE REIS NAAR HAWAÏ OOK ALWEER?

Speels sparren? Moet ik dan een clown worden in karatepak?

The opposite of play isn't work.
It's depression.

Brian Sutton-Smith

Het is vier uur 's middags en ik heb een afspraak met Suzanne voor wandelcoaching. Omdat het regent, gaan we niet wandelen, maar voeren we ons gesprek in een gezellige lunchroom. Nu is deze lunchroom een halve delicatessenwinkel, dus de koekjes zijn hier allerlekkerst. Bovendien heb ik op dit tijdstip al best trek.

Ik bestel twee gemberthee en bij beide kopjes ligt zo'n heerlijk koekje. Halverwege het gesprek, ik heb mijn eigen koekje al op, valt het me op dat zij haar koekje niet opeet. Natuurlijk doe ik mijn best om met mijn volle aandacht naar haar te luisteren, maar ik hoor ook het koekje fluisteren: 'Eet mij, eet mij, want zij lust me niet!' Ik betrap mezelf op gedachten als: waarom eet ze dat overheerlijke koekje niet? Probeert ze soms suiker te vermijden? Kan ik het maken om haar koekje te vragen?

Het gesprek gaat erover dat ze vaker collega's wil coachen. Dat is niet haar hoofdtaak, maar ze is daarmee begonnen om coachervaring op te doen

voor de opleiding die ze bij ons volgt. Ze vindt het heel leuk en ze heeft het gevoel dat ze er best goed in is. De collega's die ze al heeft gecoacht, zijn haar heel dankbaar, dus dit smaakt naar méér. Ze heeft dit zelfs met haar fijne manager besproken en die lijkt er wel voor open te staan dat zij permanent een deel van haar tijd besteedt aan het coachen van collega's. De werkdruk is hoog en hij is als de dood dat er mensen uitvallen.

Helaas, dat zul je net zien, is deze fijne manager inmiddels vertrokken. Suzanne is bezorgd dat er straks een nieuwe manager komt die zichzelf nog moet bewijzen. Vast weer zo'n rigide type dat zich sec aan functieprofielen wil houden. En de manager van de manager is langdurig ziek, dus daar kan ze ook niks mee.

En opeens weet ik het! Ik weet hoe ik het lekkere koekje kan bemachtigen en tegelijk een effectieve coachinterventie kan doen.

Ik onderbreek haar vriendelijk: 'Mag ik je iets geks vragen?'

'Ja.'

'Mag ik jouw koekje?'

'Oh, ja, tuurlijk', zegt ze.

En voor ik begin te eten, vraag ik haar: 'Zie je wat ik doe?'

Ze kijkt verbaasd en ik licht toe: 'Ik zie een lekker koekje en ik gá ervoor! Hoe zou jij ook voor jouw lekkere koekje kunnen gaan?'

Haar ogen beginnen te glimmen en samen bekokstoven we een plan. Dat ze in dit 'niemandsland' juist nog méér collega's zou kunnen coachen, zodat dit bij een nieuwe manager straks allang vanzelfsprekend is. We fantaseren hardop hoe dat zal gaan: 'Waar Suzanne is? Oh, ja, die kon niet komen naar dit overleg, want die is een collega aan het coachen die dreigt uit te vallen met burn-outklachten… Dus ja, logisch dat dat voorgaat!' Ze ziet het helemaal voor zich en vol goede moed verlaat Suzanne het gesprek.

Ik zou je graag vertellen dat ze nu die interne coachfunctie heeft, maar eerlijk gezegd weet ik dat niet. En voor ons voorbeeld doet het er niet toe. Want is het nu professioneel om je coachee te vragen of je haar koekje mag? Je zou zeggen van niet, toch? Het is toch schandalig dat je als coach bezig bent met het koekje van je coachee, nietwaar? En toch sta ik helemaal achter mijn interventie, omdat het getuigde van een zekere speelsheid én dienend was aan het proces van de coachee. Ik ben blij dat ik me tegenwoordig vrij voel om gekke of rare dingen te doen, zolang het de coachee dient. Tien jaar geleden had ik dat waarschijnlijk niet gedurfd. Inmiddels heb ik wel gekkere dingen gezegd en gedaan.

In dit hoofdstuk gaan we de term 'speelse sparringpartner' eens goed uitpakken. Eerst duiken we diep in het thema 'speelsheid'. Wat is het en waarom is speelsheid zo belangrijk voor een mens? We staan stil bij hoe dieren- en mensenkinderen leren, we kijken naar fascinerende onderzoeken en we gaan ontdekken wat de link is met creativiteit. Ook gaan we de term 'sparringpartner' uitpakken. Wat is dat en waarom zou je als coach een sparringpartner willen zijn?

Vervolgens zoomen we in op 'speelsheid in coaching'. Ten slotte maken we kennis met Frank Farrelly, de uitvinder van de provocatieve stijl. Hij wist speelsheid in therapie tot een ware kunst te verheffen en ook coaches kunnen daar veel van leren.

Hoe leren welpjes, puppy's en andere kleuters?

Jij wordt vast ook blij van spelende puppy's, kittens of welpjes? Behalve dat dit een leuk schouwspel is, vertelt het ons iets heel wezenlijks over hoe zoogdieren leren. Of het nu gaat over jonge otters, dolfijnen, leeuwen, olifanten of ratten: ze spelen allemaal. Het positieve gevolg hiervan is dat hun motoriek verbetert, dat ze grenzen leren kennen en dat ze sociale vaardigheden, zelfverdediging en jachttechnieken ontwikkelen. Het mooie is: dit alles vindt plaats binnen een veilige context, want de oudere dieren houden heus een oogje in het zeil. Daarnaast leren jonge dieren door de kunst af te kijken, door correcties van de ouders en natuurlijk door 'beloning en straf'. Een beloning kan zijn dat je een extra stukje vlees krijgt als

je de eerste bent. En de straf komt misschien in de vorm van een knauw als je een grens overgaat bij je broer of zus.

Wij mensen leren óók op al deze manieren. Een belangrijk verschil met dieren is wel dat wij ook leren door middel van taal en andere symbolen. Hopelijk heb je nooit zelf hoeven ervaren dat het pijnlijk is om een vork in een stopcontact te steken. Waarschijnlijk hebben je ouders of opvoeders je dat ooit met woorden verteld. Maar zeker in onze eerste jaren leren wij op manieren die niet zo heel veel verschillen van hoe welpjes en puppy's leren.

De onderschatte waarde van speelsheid

Wat denk jij: hebben kinderen *motivatie* nodig om te spelen? Nee, natuurlijk niet. Ze hebben enkel tijd, ruimte en vrijheid nodig. En natuurlijk moeten ze zich ook veilig voelen. Wat ze niet eens nodig hebben, is speelgoed. Kijk maar eens wat kinderen doen als ze aan het kamperen zijn: madeliefjes worden een prinsessenkroon, een tak wordt een zwaard en die omgevallen boom? Dat is natuurlijk het piratenschip!

Deze spontane neiging tot spelen vertelt ons iets wezenlijks: speelsheid is misschien wel onze natuurlijke staat. Ik stuitte op dit idee toen ik me verdiepte in het werk van Peter Gray. Hij is een bekende Amerikaanse evolutiepsycholoog en hoogleraar aan Boston College. Zijn kernboodschap is dat vrij spel de belangrijkste manier is waarop kinderen leren, socialiseren en mentaal gezond blijven. Volgens Gray onderdrukt het moderne, streng gereguleerde schoolsysteem de natuurlijke nieuwsgierigheid van kinderen. De sterke afname van vrije speeltijd in de afgelopen decennia is volgens zijn onderzoek direct gekoppeld aan de enorme stijging van depressie, angst en burn-out bij jongeren.

In zijn bestseller *Free to Learn* (2013) legt Gray uit hoe de mens is geëvolueerd om via spel essentiële levensvaardigheden te ontwikkelen. Voor dit boek sprak hij uitvoerig met antropologen die onderzoek deden bij stammen die nog steeds leven als jager-verzamelaars. Hij deed dit omdat hij als evolutionair psycholoog wist dat wij allemaal in zo'n 99% van onze voorouderlijke geschiedenis zelf ook jager-verzamelaars waren. En wat hij ontdekte, was dat in het jager-verzamelaarsbestaan kinderen vanaf hun

vijfde levensjaar een groot deel van de dag vrij aan het spelen, exploreren en ontdekken zijn. En 'vrij' betekent hier op veilige afstand van de volwassenen: dichtbij genoeg om hulp en bescherming te krijgen en ver genoeg om zelf vrij te kunnen exploreren. Zij doen dat bovendien in groepen kinderen van gemengde leeftijden, wat natuurlijk een bijzondere dynamiek geeft: het ene moment ben je de jongste en kijk je bij oudere kinderen de kunst af en het volgende moment ben je de oudste en neem je een jonger kind onder je hoede.

De psycholoog en onderzoeker Jaak Panksepp stelt zelfs dat speelsheid diep verankerd ligt in ons zenuwstelsel. Hij onderscheidt zeven basale emotionele systemen die alle zoogdieren met elkaar gemeen hebben: Play, Seeking, Grief, Fear, Rage, Lust en Care. Hij schrijft ze met opzet met hoofdletters, om ze te onderscheiden van de dagelijkse betekenis van die woorden. Zijn punt is: dit zijn geen aangeleerde reacties. Het zijn genetisch verankerde netwerken in ons brein met een zeer oude evolutionaire oorsprong. Overigens ontdekte hij dit door ratten te kietelen. Hij nam waar dat stoeiende ratten specifieke, ultrasone geluidjes maken die sterk lijken op lachen, vandaar dat zijn werk soms de 'rat tickling theory of emotion' wordt genoemd. Hij zag ook dat spelontbering werkt als een krachtige motivator, vergelijkbaar met dorst of honger. Een dier dat niet mag spelen, gaat er letterlijk naar hunkeren. Gezonde speelervaringen in de eerste jaren zijn ook volgens hem bepalend voor optimale cognitieve en emotionele ontwikkeling.

Hoe wordt iemand een psychopaat?

Oké, dus veel spelen als puppy of kind draagt sterk bij aan een gezonde ontwikkeling. Helaas werkt het ook de andere kant op. Jonge ratjes die bij wijze van experiment tijdens hun jeugd niet mochten spelen, bleken als volwassen ratten angstiger te zijn, minder assertief, minder nieuwsgierig en vooral minder sociaal. De Amerikaanse psychiater en speelexpert Stuart Brown onderzocht enkele tientallen ernstige misdadigers en moordenaars, onder wie Charles Whitman. Als 25-jarige student schoot Whitman in 1966 op zijn campus veertien medestudenten en universiteitsmedewerkers dood en verwondde 31 anderen. Naarmate Stuart Brown en zijn team meer ontdekten over Charles Whitmans levensloop, kwamen er steeds meer aanwijzingen voor een belangrijke factor: zijn levenslange gebrek aan

spel. De vader van Whitman had een zeer controlerende opvoedingsstijl en zijn zoon moest van hem altijd binnenblijven en 'nuttige' dingen doen, zoals studeren en piano spelen. Buitenspelen met vriendjes was er niet bij. Vermoedelijk zorgde dit isolement ervoor dat hij weinig tot geen sociale vaardigheden ontwikkelde en wellicht ook minder empathie. Hij leerde niet samenwerken, niet omgaan met afwijzing en zijn verbeelding werd niet gestimuleerd. Tijdens zijn studie raakte hij steeds meer geïsoleerd en emotioneel opgesloten en uiteindelijk laaide er vanbinnen een extreme woede op die zijn gruwelijke daad tot gevolg had (Brown, 2009).

Naarmate Stuart Brown en zijn team meer moordenaars onderzochten, werd een patroon steeds duidelijker zichtbaar. Deze misdadigers hadden allen te maken gehad met misbruik en verwaarlozing óf hadden zeer commanderende ouders die hen weinig ruimte gaven tot spelen. In een vervolgonderzoek ondervroeg Brown 8.000 volwassenen over hun speelgeschiedenis en constateerde een direct verband tussen vrij spel in de kindertijd en een gelukkig en succesvol leven.

In 1996 richtte hij het National Institute for Play op, een onafhankelijk onderzoeksinstituut dat zich richt op de bevordering van spel in de samenleving. In zijn bekendste boek, *Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (2009), beschrijft Brown de cruciale rol van spel. Overigens weigert hij in dit boek een definitie te geven van spel, want zo zegt hij: 'Dat is net zoiets als een mop uitleggen: de lol is er meteen af.'

Wel stelt hij dat 'spel' ontzettend veel activiteiten omvat en benoemt hij enkele typerende kenmerken:

- Het is vrijwillig
- Je vergeet jezelf
- Het heeft geen ander doel dan het spelen zelf
- Er is ruimte voor improvisatie
- Je wilt er graag mee doorgaan

Reflectiemomentje: welke van jouw dagelijkse activiteiten voldoen hieraan?

Mensch, durf te spelen!

Tot nu toe ging het vooral over het belang van speelsheid voor kinderen. Daar zullen weinig mensen tegen zijn. Dat volwassenen ook zouden moeten spelen, is minder vanzelfsprekend. Maar volgens Stuart Brown is speelsheid voor volwassenen net zo relevant als voor kinderen. Het stimuleert onze creativiteit en helpt ons de uitdagingen van elke levensfase het hoofd te bieden. Dagelijks spel is volgens Brown een randvoorwaarde voor een gezond, creatief en actief leven, ongeacht leeftijd. Idealiter worden spelen, leren en werken zo veel mogelijk geïntegreerd, zo stelt hij.

De Duitse psycholoog René Proyer heeft speelsheid bij volwassenen zelfs tot een meetbare persoonlijkheidstrek gemaakt. Hij definieert speelsheid als: 'het vermogen om alledaagse situaties zo te herkaderen dat je ze ervaart als amusant, intellectueel prikkelend en/of persoonlijk interessant.' Ook ontwikkelde hij het OLIW-model om vier vormen van volwassen speelsheid in kaart te brengen:

- **Other-directed.** Je zet speelsheid in om anderen op te vrolijken of spanning te doorbreken.
- **Lighthearted.** Je bekijkt het leven als een spel: je houdt van lichtheid en stelt improviseren boven plannen.
- **Intellectual.** Je geniet van spelen met ideeën, raadsels oplossen en onconventionele oplossingen zoeken en geniet van dit proces.
- **Whimsical.** Je hebt een voorkeur voor het rare, het ongebruikelijke, het absurde. Je weet humor te vinden waar anderen alleen maar saaie routine zien.

De meeste mensen scoren niet op één enkele letter, maar hebben een uniek profiel. En nu wordt het echt interessant. Volgens dit model hangt speelsheid samen met relatietevredenheid. Mensen kiezen deels partners met een vergelijkbaar speelsheidsprofiel, en vooral Other-directed en Whimsical spelen daarin een rol. Ook blijkt er een duidelijke samenhang te zijn tussen speelsheid enerzijds en welzijn, gezondheidsgedrag en levenstevredenheid anderzijds, ook bij ouderen. En misschien wel het beste nieuws: speelsheid ligt niet vast na je jeugd. Proyer toonde aan dat een simpele onlineoefening de speelsheid als persoonlijkheidstrek daadwerkelijk kan verhogen, met

een positief effect op welzijn en een dempend effect op depressieve klachten (Brauer, Proyer en Chick, 2021).

Het zal inmiddels duidelijk zijn: spelen is niet alleen iets voor kinderen. Comedian Jimmy Carr verwoordt het treffend in zijn boek *Before & Laughter*: 'Kijk wat mensen in hun weekeinde doen. Ze gaan ofwel zelf spelen of kijken hoe andere mensen spelen.' (Carr, 2021). En in navolging van Stuart Brown citeer ik hier graag George Bernard Shaw: 'We stoppen niet met spelen omdat we oud worden, maar we worden oud omdat we stoppen met spelen.'

Mijn eigen speelgeschiedenis

Om te begrijpen waar mijn fascinatie voor speelsheid en de provocatieve stijl vandaan komt, neem ik je graag mee in mijn 'speelgeschiedenis'. En wellicht vind je het interessant om ook eens op je eigen speelgeschiedenis te reflecteren.

In mijn jeugd heb ik grote contrasten ervaren in speelsheid. Aan de ene kant was er veel ruimte voor humor, spel, exploratie en avontuurlijkheid. En aan de andere kant waren er ook de nodige serieuze en moeilijke periodes. Mijn moeder kreeg mij toen ze 20 was en zelf nog een beetje kind. Dus als we naar de speeltuin gingen, speelde mijn moeder net zo hard mee. Vanaf mijn tweede jaar kwam mijn stiefvader in ons leven. Hij had veel gevoel voor humor en was nogal een kroegtijger. Dit betekende dat hij met van alles en nog wat thuiskwam uit het café: een goede mop, een sterk verhaal of een stuk in zijn kraag, wat natuurlijk minder leuk was. De provocatieve stijl wordt ook wel 'de hulpverleningsstijl van de kroeg' genoemd. Nou, daarvan heb ik genoeg voorbeelden langs zien komen, zowel goede als slechte.

Mijn beide ouders waren, net als Frank Farrelly, afkomstig uit grote, katholieke gezinnen en kenden heel goed het fenomeen 'plagen en geplaagd worden'. Aangezien ik enig kind was, dachten ze vermoedelijk: hmm, wie moet onze zoon nu plagen? Nu ja, laten wij het dan maar doen. Gelukkig plaagde ik hen net zo hard terug. Ik was een vaste klant bij de fopwinkel en ik herinner mij vele hilarische 1-aprilgrappen.

Mijn basisschooltijd was een groot walhalla van speelsheid. Ik kon gemakkelijk leren en woonde vlak bij een groot park, dus ik had volop tijd en ruimte om buiten te spelen en dat deed ik dan ook: mijn vriendjes en ik deden aan (boom)hutten bouwen, fikkie stoken, vliegeren, boemerangs maken, vissen en onze eigen uitvinding: fietstikkertje. Ook de basisschool zelf had een heel speelse insteek: we gingen ongelooflijk vaak naar de dierentuin en als het mooi weer was, gingen de leerboeken onmiddellijk aan de kant en speelden we softbal in het park. In die periode heb ik sterk ervaren dat speelsheid en nieuwe dingen leren uitstekend samen kunnen gaan.

Omdat ik zo goed kon leren, moest en zou ik van zowel mijn leraar als mijn ouders naar het gymnasium. Ik had daar zelf niet zo'n zin in, maar omdat mijn beide ouders nooit hebben kunnen doorleren, was het vanzelfsprekend dat ik dat wel zou doen. Dus zo geschiedde. Opeens zat ik op een school met de slimste kinderen van heel Rotterdam. Tja, zó slim was ik nou ook weer niet. En wie heeft er in vredesnaam bedacht dat kinderen van twaalf jaar Latijn en Grieks moeten leren? Dat klassieke gymnasium heb ik ervaren als een soort Harry Potter-school, maar dan zonder de magie. De talen waren dood en de leerkrachten waren al even stoffig als de boeken. Het kwam erop neer dat ik er zeven jaar over deed en hard moest blokken om mijn diploma te halen. Ik voelde me er niet thuis. De leuke vriendjes die ik had werden 'van school getrapt'. En voor de vrienden uit mijn buurt had ik geen tijd. Kortom, er was toen weinig ruimte voor speelsheid.

Gelukkig kwam dat tijdens mijn studie weer helemaal goed. Ik ben er niet trots op, maar ik heb zes jaar gedaan over iets wat nogal bekendstaat als een pretstudie: Algemene Sociale Wetenschappen. Dus je begrijpt, ik had plenty tijd voor andere leuke dingen, zoals in bandjes spelen en daarmee optreden, theatersport, buitenkunst, (vecht)sporten, uitgaan, reizen, liftavonturen, enzovoort.

Als ik nu terugblik, dan is het volkomen logisch dat speelsheid voor de rest van mijn leven een kernwaarde is geworden. Je begrijpt vast dat het diep bij mij resoneerde toen ik de speelse, provocatieve coachingstijl ontdekte. Ik rond dit persoonlijke stukje graag af met een citaat van Milton Erickson (over wie later meer): *'Life will bring you pain all by itself. Your responsibility is to create joy.'*

Sparren is ook een vorm van spelen!

In de ondertitel van dit boek verwijs ik naar de coach als *sparringpartner*. Voor mij is sparren de menselijke versie van het spelen en stoeien dat we bij jonge dieren zien. Hoewel het woord 'sparren' inmiddels zijn intrede heeft gedaan in de kantoortuin, komt het oorspronkelijk uit de vechtsportwereld. Ik heb meerdere vechtsporten beoefend en bij allemaal speelde het sparren een essentiële rol, naast het leren van allerlei technieken en het trainen van kracht, balans en souplesse. Een sparringsessie is geen echt gevecht, maar een oefengevecht. En als het goed is, is er vooraf aan een aantal voorwaarden voldaan. De grenzen qua tijd en plaats zijn duidelijk. De veiligheid is gewaarborgd, want je wilt natuurlijk allebei sterker uit de sessie komen en niet geblesseerd en dus zwakker. De sparringpartners zijn hopelijk aan elkaar gewaagd, zodat ze beiden kunnen leren en groeien. Ze houden rekening met elkaars grenzen. En natuurlijk speelt daarbij het leerdoel een grote rol. Als iemand als beginner traint met zelfverdediging als doel, dan is het sparren van een andere orde dan wanneer iemand traint voor een professionele kickbokswedstrijd.

In mijn ogen zijn er een paar dingen die 'sparren' bijzonder maken:

- Je leert ervaringsgericht, want je gaat sowieso dingen ervaren.
- Je deelt uit en incasseert en je leert letterlijk en figuurlijk met vallen en opstaan.
- Je krijgt heel directe feedback, dus als je dekking niet goed is, kom je dat zeker te weten.
- Het haalt je uit je hoofd, want denken gaat simpelweg te langzaam. Je moet het echt hebben van je reflexen en de wijsheid van je lichaam.
- Het is spannend, want er staan dingen op het spel, dus reken maar dat je goed oplet.

Laten we dit alvast naar coaching vertalen. Als coach ga je natuurlijk geen klappen uitdelen (tenzij je een bokscoach bent), maar je kunt wel degelijk figuurlijke plaagstootjes geven om te zien hoe je coachee daarop reageert.

Een klein voorbeeld. Ik coachte een vrouw die zei:

‘Mijn hemel, binnenkort word ik 60.’

Met een ondeugende lach zei ik: ‘Oh, dat zou ik niet zeggen… Ik dacht eerder 70.’

De vrouw weer: ‘Haha, ja, nu snap je waarom ik zo wijs ben!’

Touché! Met dit antwoord liet de vrouw zien: mij krijg je niet. Ik ben niet onder de indruk van dit plagerijtje, want ik weet heus wat ik waard ben.

In dit boek zul je ontdekken hoe je elk coachgesprek een beetje kunt laten lijken op de dynamiek van stoeiende welpjes of vriendelijk sparrende judoka’s. Nu we het toch over coachen hebben, laten we eens bekijken wat er bekend is over speelsheid in coaching.

Speelsheid in coaching

In het Nederlandse taalgebied hoor je nog niet zoveel over speelsheid in de context van coaching, maar in het Engels is dat anders. Zo verscheen in 2023 het boek *Playfulness in Coaching* van Stephanie Wheeler en Teresa Leyman. In dit boek citeren de auteurs professor David Clutterbuck, een internationale autoriteit op het gebied van coaching: 'Speelsheid is de kunst de dingen licht te houden. Het helpt ons om uit onze rigide denkpatronen en niet-helpende emoties te stappen, door gebeurtenissen net wat minder serieus te nemen. Vervolgens kunnen we die dingen aanpakken op manieren die getuigen van meer oog voor de context, meer creativiteit en het innemen van andere perspectieven dan die van onszelf' (Wheeler en Leyman, 2023). In een video op YouTube merkt Clutterbuck op dat hij in de loop van zijn carrière steeds meer de waarde van speelsheid in coaching is gaan inzien; daarom volgde hij zelfs een cursus stand-upcomedy. Wow, hoeveel professoren ken jij die dát doen?

In 2024 werd *Playfulness in Coaching* uitgeroepen tot *Coaching Book of the Year* door het Henley Centre for Coaching. Voor zover bekend is dit het eerste boek dat speelsheid neerzet als een volwaardig instrument in een effectieve coachbenadering. Wheeler ontwikkelde het concept doordat haar was opgevallen dat puur logisch, analytisch denken coachees juist kan vastzetten in de ernst van hun probleem. Ze vroeg zich af of het tegenovergestelde van die ernst, speelsheid, een positief verschil kon maken. Die vraag leidde tot twee peer-reviewed onderzoeksartikelen, en uiteindelijk tot het genoemde boek.

Het boek begint met de vraag: waarom zou iets wat klinkt als kinderachtig gedoe effect hebben op volwassenen met serieuze, complexe vraagstukken? Hun antwoord: speelsheid opent een ander soort denken. Waar analytisch denken convergent is (je versmalt naar één juist antwoord), is speels denken divergent: door middel van vrije associatie en exploratie probeer je samen ideeën en gedragingen uit die niet meteen logisch zijn. En precies dat kan het verschil maken als een coachee vastzit. Niet nog een rondje van hetzelfde denken, maar een andere invalshoek die plots nieuwe mogelijkheden in beeld brengt.

Wat me erg aanspreekt in het boek, is dat de auteurs een heel ruime definitie hebben van speelsheid. Zij zien mogelijkheden voor het gebruik van metaforen, storytelling, improvisatietheater, lichaamswerk, meditatie, film, muziek, schrijven, tekenen, klei, Lego en nog veel meer. Ook opperen zij dat je kunt spelen met perspectieven en zelfs met onze beleving van de tijd, bijvoorbeeld door in een denkbeeldige tijdmachine te stappen. Ter inspiratie citeren zij het beroemde karakter Ebenezer Scrooge van Charles Dickens: '*I will live in the Past, the Present, and the Future. The spirits of all three shall strive within me. I will not shut out the lessons that they teach.*'

Als het boek dat je nu leest naar meer smaakt en je leest gemakkelijk Engels, dan kan ik het boek van Wheeler en Leyman van harte aanbevelen.

De provocatieve therapie

De belangrijkste inspiratiebron voor dit boek is de Iers-Amerikaanse therapeut Frank Farrelly en zijn levenswerk. Hij is de grondlegger van de provocatieve therapie en in mijn ogen de onbetwiste kampioen van het 'speelse sparren' in de behandelkamer. Farrelly groeide op als middelste in een groot Iers-Amerikaans gezin in de jaren dertig. Hij had maar liefst vijf broertjes en zusjes onder zich en vijf boven zich. Tel daarbij op dat de Ierse cultuur bekendstaat om een groot gevoel voor humor en je begrijpt waarom liefdevol plagen voor hem een tweede natuur is geworden.

Toch duurde het nog vele jaren voordat Frank Farrelly zijn onorthodoxe therapiestijl ontwikkelde. Eerst werd hij opgeleid door Carl Rogers, de beroemde humanistische psycholoog die de non-directieve therapie ontwikkelde en onvoorwaardelijke acceptatie en empathisch luisteren op de kaart zette. Met deze basishouding kwam Frank te werken op een behandelafdeling voor verplichte opname. Hier trof hij patiënten aan met diverse psychiatrische problemen en een nogal wisselende motivatie. Natuurlijk zag Frank dat zijn rogeriaanse basishouding voor veel veiligheid zorgde, maar toch miste er iets. Bij sommige patiënten zag hij erg weinig vooruitgang, ondanks de vele gesprekken waarin hij geduldig luisterde zoals hij dat geleerd had.

Hoe de provocatieve stijl ontstond

In zijn boek *Provocative Therapy* (1974) beschrijft Frank zijn eenennegentigste gesprek met ene Bill. Negentig gesprekken lang probeerde hij Bill, in rogeriaanse stijl, ervan te overtuigen dat hij een mooi en waardevol mens is, en negentig gesprekken lang probeerde Bill hem te overtuigen van het tegendeel. In dit eenennegentigste gesprek besluit Frank het over een andere boeg te gooien. Hij zegt: 'Bill, in de komende negentig gesprekken ga ik proberen het met je eens te zijn… Misschien ben je wel helemaal niet zo mooi en waardevol als ik dacht… Nu ik erover nadenk: waarschijnlijk moeten we gewoon accepteren dat jij oud zult worden in dit gekkenhuis… Ik zie opeens voor me hoe jij je laatste dagen hier zult slijten met een luier om, terwijl ik je hapjes eten voer uit Olvarit-potjes.' Het verhaal gaat dat Bill zich spontaan begint te verzetten tegen deze ommezwaai van Frank en op verrassende wijze weer 'tot leven komt'. Hij gaat zienderogen vooruit en vier weken later wordt hij gezond verklaard en ontslagen uit de kliniek (Farrelly & Brandsma, 1974).

Frank is hierdoor zo blij verrast dat hij deze aanpak steeds vaker gaat hanteren en uitwerkt tot een methode. Aanvankelijk krijgt hij de nodige kritiek, maar hij houdt vol en uiteindelijk ontvangt hij wereldwijde erkenning voor zijn bijzondere aanpak. In een interview zegt hij het zelf als volgt: 'Provocatieve therapie is advocaat van de duivel spelen, terwijl ik zelf stevig aan de kant van de engelen sta. We hebben allemaal een negatieve kant (negatieve overtuigingen over onszelf, anderen en het leven) en met die kant ben ik het altijd heel erg eens. Ik moedig de cliënt aan om vooral door te gaan met zijn of haar afwijkende, zelfdestructieve gedragspatronen. Cliënten beginnen hier dan vrijwel altijd tegen te protesteren en zeggen dingen als: "Ik ben niet zo hopeloos" of "Ik zal je laten zien dat ik het kan!", enzovoort.'

Het bijzondere is dat Frank niet schroomt om de vreselijke dingen te zeggen die cliënten over zichzelf denken. Doordat hij dit bovendien enorm overdrijft, ontstaat er vaak een moment van bevrijding. De cliënt schiet in de lach of zegt: 'Zo erg is het nu ook weer niet!' Het volgende voorbeeld laat dat mooi zien. Frank werkte eens met een depressieve cliënte die vond dat zij, in vergelijking met haar zus, zeer onaantrekkelijk was. Ze had het

gevoel dat mannen alleen maar bereid waren om met haar uit te gaan omdat ze hoopten op een seksueel avontuurtje. Haar, in haar eigen ogen, lelijkheid zouden ze dan wel op de koop toe nemen. Frank vond haar in veel opzichten een prettige persoonlijkheid, en bovendien knap om te zien, maar het was duidelijk dat ze dat zelf heel anders ervoer.

Frank: 'Tja, ik snap wel waar je het over hebt. Mijn hemel, iemand die met jou uit wil, moet wel echt een seksmaniak zijn. Met je grote voeten, dikke enkels, ballonkuiten en O-benen…'

Cliënte: 'Niet waar, ik heb X-benen!'

Frank: 'Oké, oké, je hebt X-benen. En verder heb je blubberbillen, een bolle buik, een platte borst, brede schouders, een puntkin, flaporen, een neus als een bloemkool, borstelige wenkbrauwen, twee varkensoogjes en een bos haar die eruitziet als een leeg rattennest. Maar één ding moet ik je nageven: je hebt mooie tanden.'

Cliënte (barst in lachen uit): 'Ik heb een kunstgebit!'

Beiden schaterden het uit. Vervolgens, zo vertelt Frank, veranderde zij stap voor stap haar dertig jaar oude overtuiging dat ze onaantrekkelijk was in een realistischer zelfbeeld.

Frank is hierdoor zo blij verrast dat hij deze aanpak steeds vaker gaat hanteren en uitwerkt tot een methode. Aanvankelijk ontvangt hij daarbij nogal wat kritiek, maar hij houdt vol en ontvangt uiteindelijk grote erkenning voor zijn bijzondere aanpak. In een interview zegt hij het zelf als volgt: 'Provocatieve therapie is advocaat van de duivel spelen, terwijl ik zelf stevig aan de kant van de engelen sta. We hebben allemaal een negatieve kant (negatieve overtuigingen over onszelf, anderen en het leven) en met die kant ben ik het altijd heel erg eens. Ik moedig de cliënt aan om vooral dóór te gaan met zijn of haar afwijkende, zelfdestructieve gedragspatronen. Cliënten beginnen hier dan vrijwel altijd tegen te protesteren en zeggen dan dingen als: "Ik ben niet zo hopeloos", of "Ik zal je laten zien dat ik het kan", enzovoort.'

Plagen, zoals goede vrienden doen

Een van de belangrijkste instrumenten van provocatieve therapie is humor. Denk hierbij aan allerlei vormen van humor, zoals overdrijving, grapjes, het belachelijk maken en parodiëren van de ideeën en overtuigingen van de cliënt. Veel mensen denken dan dat je de spot drijft met de cliënt zelf. Frank Farrelly: 'Nee, ik maak geen grapjes over mensen. Ik maak grapjes over de ideeën of overtuigingssystemen die hen gevangenhouden en beperken. En naast het uitdagen is er ook een element van empathie. Er zit een soort onderstroom van liefde onder. Als ik provocatieve therapie in één zin moet beschrijven, dan zeg ik: het is als het plagen zoals goede vrienden doen, met een twinkeling in de ogen, een glimlach om de lippen, en een open hart.'

Dat laatste kan ik volmondig beamen, want ik heb het zelf ooit mogen ervaren toen Frank voor een workshop in Nederland was: die liefde in de onderstroom was inderdaad voelbaar. Een cliënt van hem zei het ooit treffend: *'He is the kindest, warmest man I have ever met, wrapped up in the biggest son of a bitch I've ever met.'*

Later hebben Jaap Hollander en Jeffrey Wijnberg Franks therapievorm in Nederland doorontwikkeld tot provocatief coachen. Zij definiëren provocatief coachen als een humorvolle, liefdevol plagende coachingstijl, waarbij de coachee doorgaans opvallend snel in zijn kracht komt en nieuwe levenslust begint te vertonen. Dit gebeurt vanuit een basishouding van warmte, humor en uitdaging.

Leuk om hier te noemen is dat de provocatieve psychologen Freek Sarink en Adélka Vendl op dit moment promotieonderzoek doen naar de rol van humor in therapie. De Spaanse professor die Freek begeleidt, José Manuel García Montes, zegt in het voorwoord van Freeks boek: 'Deze therapie heeft iets van een spel, het verbreken van de regels, van een avontuur voor de therapeut zelf. Het zou zomaar kunnen dat, wanneer een cliënt ziet dat een therapeut plezier heeft in zijn werk, hij zelf ook speelser in het leven komt te staan' (Sarink, 2019).

De Farrelly-factoren

Een van de vele verdiensten van Jaap Hollander is dat hij zorgvuldig in kaart heeft gebracht wat Frank Farrelly allemaal deed om zijn cliënten de goede kant op te plagen. Samen met Graham Dawes en Rene Duba beschreef Jaap 39 van zulke factoren (Hollander en Wijnberg, 2018). Uiteindelijk werden het er zelfs 53 en vermoedelijk komen er nog steeds meer bij. Deze factoren beschrijven exact hoe een provocatieve therapeut handelt, denkt en reageert tijdens een sessie. Ze combineren onvoorwaardelijke acceptatie en warmte met humor en uitdaging. Het doel is telkens weer dat de cliënt in verzet komt tegen de speelse plagerijen van de coach of therapeut en zelf met een zekere drive voor de 'gezonde' kant kiest.

De Farrelly-factoren staan uitgebreid beschreven in de boeken *Provocatief coachen, de basis* en *Succes is ook niet alles* (Hollander en Wijnberg). In dit boek behandel ik de in mijn ogen allerbelangrijkste ervan. Om je alvast een beeld te geven, noem ik er hieronder drie die min of meer voor zichzelf spreken (ook al vermoed ik dat je er wel een beetje aan moet wennen als deze stijl nog nieuw is voor je). We gaan er later dieper op in, maar onthoud voor nu alsjeblieft dat je dit soort dingen alleen doet vanuit warmte en onvoorwaardelijke acceptatie. Bovendien zullen we later zien dat het enorm helpt als je eerst een veilig en positief kader aanbrengt, waardoor de ander een beetje snapt wat je aan het doen bent en waarom je het zo doet.

Hier komen ze:

Onderbreek je cliënt. Het idee hierachter is dat je coachee zijn of haar verhaal waarschijnlijk al talloze keren heeft verteld. Soms klinkt dit ook daadwerkelijk alsof iemand 'een bandje afdraait'. In dat geval heeft het weinig zin om de zoveelste luisteraar te zijn van hetzelfde 'Ik heb een heel zwaar leven'-verhaal. Vanuit de beste bedoelingen onderbreken we dat verhaal zo snel mogelijk. Ook in de hypnotherapie is dit trouwens een bekende techniek, die bekendstaat onder de naam *pattern disruption*. Hierbij is niet zo belangrijk waarmee je de cliënt onderbreekt; het gaat erom dát je hem of haar onderbreekt. Frank onderbrak zijn cliënten vaak al na één of twee zinnen met de woorden '*Oh boy!*', vaak ondersteund door

een wanhopige combi van mimiek en gebaar, alsof hij wilde zeggen: 'Oh jee, dit komt nooit meer goed!'

Spiegel je cliënt op theatrale wijze. Als je mensen provocatief coacht, wil je hen als het ware een lachspiegel voorhouden. Dit kun je onder andere doen door in je luisterreactie dezelfde gebaren te gebruiken als zij, maar dan flink overdreven. Zo coachte ik ooit een vrouw die vertelde over haar gezinssituatie met twee kleine kinderen en een baan. Terwijl ze hierover vertelde, maakte ze nogal hakkerige gebaren met haar handen, bijna alsof ze haar kinderen in stukjes wilde hakken. Ik kon het niet laten om in mijn luisterreactie ook heerlijk overdreven te gaan hakken en daarbij had ik veel plezier van mijn ervaring met karate. Eerst keek ze heel geschrokken, toen schoot ze in de lach en vervolgens zei ze: 'Ja, ja, ik snap het. Ik zit veel te veel op de controle.'

Breng de impact van jouw cliënt op anderen in beeld. Als je erop gaat letten, zul je merken dat coachees opvallend vaak het probleem dat ze bij jou inbrengen, ook ter plekke demonstreren. Stel dat een nogal autoritaire en zelfingenomen leidinggevende bij jou zit te klagen dat al zijn werknemers zo incapabel zijn, dan is de kans groot dat jij ook meteen gaat twijfelen of je wel capabel genoeg bent. Het is de kunst om dit bij jezelf op te merken, te zien als diagnostische informatie en zelfs te gebruiken in het gesprek. Je zou dan bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Ja, jeetje, maar u bent ook zo ongelofelijk intelligent en begaafd… Daar kan bijna niemand tegenop! Mag ik trouwens u zeggen? Ik begin me zelfs af te vragen of ik wel capabel genoeg ben om u te coachen… Geef me alstublieft duidelijke instructies als ik per ongeluk iets incapabels doe!'

Van bot provoceren naar het prachtige Pro Vocare

Helaas heeft provocatief coachen, en dan vooral het woordje 'provocatief', niet voor iedereen een fijne klank. Begrijpelijk, want veel mensen denken hierbij meteen aan provoceren zoals je dat in het nieuws vaak tegenkomt. Of het nu gaat om hangjongeren, hooligans of politici, provoceren heeft zelden of nooit een fijne betekenis. Bovendien is provoceren heel gemakkelijk. Iedereen die kan schelden of zijn middelvinger opsteken, kan ook provoceren. Maar als we het in een therapeutische context hebben over

provocatief coachen of begeleiden, dan bedoelen we iets anders. In het oorspronkelijke Latijn is *provocare* een samenstelling van twee woorden:

- *pro*: naar voren
- *vocare*: roepen

De letterlijke betekenis is dus: 'naar voren roepen'. En dat lijkt weer verdacht veel op 'ontlokken'. Dit is relevant, omdat je zowel bij motiverende als bij oplossingsgerichte gespreksvoering ernaar streeft om motivatie, wijsheid en creativiteit juist bij de ander 'naar voren te roepen'.

In hoofdstuk 5 en 6 ga ik daar dieper op in, maar voor nu volstaat het om te bedenken dat je, ook als je provocatief coacht, vooral dingen naar boven wilt halen die al in de ander aanwezig zijn. Denk aan verandertaal, doelen en oplossingen, acceptatie, commitment, zelfvertrouwen, relativeringsvermogen, creativiteit, daadkracht, assertiviteit, zelfwaardering en realiteitsbesef. Als je provocatief coacht, doe je dus niet zomaar wat: je wilt heel gericht de genoemde zaken in het licht zetten.

In dit boek put ik veelvuldig uit de provocatieve therapie. Houd dit principe van 'ontlokken' het hele boek voor ogen: het helpt je de ware kracht van de provocatieve stijl beter te begrijpen.

Overigens had het niet veel gescheeld of de provocatieve therapie had een andere naam gehad. Protesttherapie, giecheltherapie en schertstherapie waren voor Frank ook opties en we zullen zien dat die ook allemaal de lading een beetje dekken. Neem de term 'protesttherapie': als de therapeut iemand liefdevol plaagt en die protesteert daartegen, dan vertoont die assertief gedrag en maakt de therapeut dus iets los wat heel gezond is.

Een voorbeeld: 'Ik werk te veel.'

In het volgende korte voorbeeld krijg je een beeld van hoe dat in zijn werk gaat.

Coach: 'Je weet dat ik provocatief werk?'

Coachee: 'Ja, daar kom ik juist voor. Ik heb daar goede ervaringen mee.'

Coach: 'Oké, prima, vertel: wat is het probleem?'

Coachee: 'Ik ben naast mijn baan een eigen bedrijfje gestart, wat ik superleuk vind, maar daardoor werk ik nu veel te veel.'

Coach: 'Oké, neem mij eens mee naar je werkweek… Hoe ziet dat eruit?'

Coachee: 'Ja, ik werk vier dagen in loondienst en ben op vrijdag en zaterdag dan voor mijn bedrijfje bezig.'

Coach: 'Oké, dus eigenlijk werk je maar zes dagen per week.'

Coachee: 'Huh? Maar dat is toch hartstikke veel?!'

Coach: 'Ik vind dat best wel weinig… Een beetje ondernemer pakt ook de zondag nog mee…'

Coachee: 'Tsjonge… nee, daar moet ik toch niet aan denken… Ik wil ook tijd overhouden voor mijn vriendin en voor hobby's en zo.'

Coach: 'Tja, dat klinkt niet als een echte ondernemer… Ondernemers hebben maar één hobby, en dat is hun werk.'

Coachee: 'Hmmm, ja, het klopt wel dat wat ik voor mijn bedrijfje doe, niet voelt als werk…'

Coach: 'Precies, dus je moet gewoon nog meer tijd in je bedrijf steken!'

Coachee: 'Ja, dat zou ik ook wel willen, maar de zondag is me heilig… Nee, ik denk dan dat ik beter op mijn werk kan gaan praten over minder uren… Dan houd ik toch nog een beetje balans in mijn leven.'

Coach: 'Ja, ja, oké… Balans… Je klinkt wel echt als een millennial nu.'

Coachee: 'Dat bén ik ook… En ik ben er trots op!'

Tot zover het gesprek. Zie je hoe de coachee op een gezonde manier in verzet komt tegen de coach? En tegelijk zijn eigen oplossingen vindt? En dat in slechts enkele minuten. Dát is de kracht van de provocatieve stijl!

Verder leren

Ter inspiratie, lering en vermaak kan ik je de volgende mediatip van harte aanbevelen.

Podcastinterview met Jeroen Stek

Hier vind je mijn podcastinterview met Jeroen Stek, die een positieve én speelse kijk op de provocatieve stijl heeft.

2


IK DEFINIEER ME ALS EEN MEISJE VAN 13...
OKÉ... NOU, IK IDENTIFICEER ME ALS EEN HUSKY...
WOEF!

De basishouding: wees een husky!

Life is more fun if you play games.

Roald Dahl

In de TED-talk 'Play is more than just fun' vertelt Stuart Brown over de volgende gebeurtenis. De Duitse fotograaf Norbert Rosing is in Noord-Canada getuige van een bijzonder schouwspel, dat hij onmiddellijk vastlegt op de gevoelige plaat. In het besneeuwde landschap liggen enkele husky's aan een ketting als er een mannelijke ijsbeer van zo'n 600 kilo nadert. De ijsbeer is hongerig en heeft duidelijk een roofzuchtige blik: een strakke focus op een van de geketende honden. Deze hond kan geen kant op en wat doet ze?

Ze maakt een speelbuiging! Je weet wel: voorpoten plat op de grond, tong uit de bek en de achterkant kwispelend omhoog. En op bijna magische wijze verandert de state of mind van de ijsbeer van 'ik ga jou opeten' naar 'oh nee, wacht, ik ga met jou spelen!'

Het is een prachtige illustratie van de kracht van speelsheid. Je zou verwachten dat 'honger stillen' belangrijker is dan 'spelen', maar van een primatoloog hoorde ik eens dat een chimpanseemoeder soms voor 'spel' kiest wanneer het logischer zou zijn om voor 'voeding' te gaan. Spelen heeft

mogelijk een evolutionaire waarde: het helpt ons misschien wel overleven als soort. Inmiddels weet je dat ik graag speel, bijvoorbeeld met taal. Het woord HUSKY leent zich uitstekend voor het beschrijven van de basishouding die nodig is om speels te kunnen sparren. Bij deze letters denk ik aan de woorden Humor, Uitdaging, Speelsheid, Kinderlijke spontaniteit en 'Yes, and'-mindset.

In dit hoofdstuk pakken we elk van die woorden verder uit en laat ik zien hoe je ze als speels sparrende coach kunt belichamen.

Hoe maken mensen een speelboog?

Als jij al wat langer werkt als hulpverlener of coach, dan heb je ongetwijfeld allerlei manieren ontwikkeld om contact te maken. Misschien ben je heel gastvrij en informeer je naar hoe de reis is geweest. Misschien kijk je met een 'waarderende blik' en strooi je gemakkelijk met complimenten. Of misschien houd je een kletspraatje om je coachee op diens gemak te stellen. Dat kun je allemaal prima blijven doen, maar misschien is het leuk om daar wat speelse varianten aan toe te voegen? In de situatie met de ijsbeer maakte de husky contact door een 'speelboog' te maken. Daarmee zegt ze zoiets als: 'Het is hier veilig, laten we spelen!'

Zullen we eens kijken hoe ook wij een speelboog kunnen maken? Allereerst helpt het enorm om te weten hoe jij overkomt op anderen. Hierin kunnen we veel leren van stand-upcomedians. Let maar eens op dat zij in het begin van een optreden vaak een grap maken over hun eigen voorkomen. Zelf doe ik dat ook vaak. Ik ben 2 meter 4 en vrij slank, dus mijn lengte valt nogal op. Uit ervaring weet ik dat veel mensen willen weten hoe lang ik ben en of ik op basketbal zit. Als ik die indruk heb, zeg ik tijdens een kennismaking met een groep weleens: 'Hoi, ik ben Sergio en ik zit *niet* op basketbal.' Dat zorgt altijd voor een lach, omdat ik kennelijk gedachten kan lezen.

De speelse therapeute Mallori DeSalle zegt vaak bij het voorstellen: *'You should know three things about me: I love L.O.L. (Laughing Out Loud), I am a M.O.M. (a mom) and I am not only a therapist, I also* have *a therapist…'* Zie je hoe ze speelt met woorden, maar ook het hebben van een therapeut

(en dus mentale problemen) normaliseert? Ze zegt zoiets als: 'Het is hier veilig en laten we lol maken!'

Een mooie variant hierop hoorde ik van Marion van Hardeveld: 'Als jeugdverpleegkundige zag ik op mijn spreekuur een vader met zijn baby. Al bij het huisbezoek vlak na de geboorte had hij me non-verbaal laten weten dat hij heus wel wist hoe hij een kind moest opvoeden. Hij straalde met zijn hele lijf uit: bemoei je niet met mij! Op de afspraak zat hij onderuitgezakt, capuchon op, nors te kijken. Babylief was op de tafel gelegd. "Ha", zei ik, "fijn dat jullie er zijn. Welkom op het consternatiebureau, ik ga je vertellen wat het beste is voor jou en je kind." Verschrikt en boos keek hij op, maar de uitdrukking op mijn gezicht maakte dat hij hartelijk moest lachen. Het ijs was gebroken en het gesprek kon beginnen.'

Het kan ook heel goed werken als je je meteen kwetsbaar opstelt. Ooit mocht ik een training geven aan een groep interne coaches van Defensie. Ik wist dat ze allemaal in de eerste plaats militair waren en dat coachen voor hen slechts een neventaak was. Ik heb veel respect voor militairen en van tevoren maakte ik mezelf flink nerveus over de vraag: hoe ga ik contact maken? Eenmaal ter plaatse zag ik inderdaad een groep flink stoere mannen en vrouwen. Als kennismaker doe ik vaak: 'Ik ben de enige die…', wat inhoudt dat je die zin afmaakt met iets waarmee je vermoedt dat je de enige bent in die groep. Ik legde de werkvorm uit, begon zelf als eerste en zei: 'Ik ben de enige die is afgekeurd voor militaire dienst.' Gelukkig leverde dit een lachsalvo op en doordat ik me kwetsbaar opstelde, deden anderen dat vervolgens ook.

Iets wat we als hulpverleners of coaches soms vergeten, is dat cliënten willen weten wat ze aan je hebben. Als ze het gevoel hebben dat ze zelf gehaaider zijn dan jij, dan zou hun conclusie zomaar kunnen zijn: 'Van jou kan ik dus niks leren.' Ik denk dat sommige cliënten daarom bewust of onbewust hun coach of hulpverlener een beetje testen. Mijn advies is dan ook: wees bereid om getest te worden. Zie de lol ervan in en houd in je achterhoofd dat de cliënt wil weten of hij je kan vertrouwen en of je 'stevig' genoeg bent.

Zo ontving ik in mijn reclasseringstijd eens een opvallende jongeman. Ik kan hem het beste omschrijven als 'expres onverzorgd'. Hij had een wilde haardos waar duidelijk veel haarlak in zat en had zelfgeknipte gaten in zijn mouwen waar zijn duimen doorheen staken. Het eerste wat hij zei was: 'Wat een rare meubels staan hier. Die matchen totaal niet met de vloerbedekking!' Ik dacht:dit wordt een interessante! Daarop zei ik: 'Je hebt he-le-maal gelijk! Ik ga nú de directeur bellen dat dit zo echt niet langer kan!' Zijn verbaasde blik was goud waard. En toen hij zag dat ik het niet echt meende, konden we samen lachen om de absurde situatie. Daarna zei ik: 'Welkom in deze afzichtelijke ruimte, wat kan ik voor je betekenen?'

Overigens gebeurt dit niet alleen in coaching, maar op allerlei plekken. Zo zat ik eens als deelnemer in een training met voornamelijk vrouwen. Tijdens de kennismakingsronde zei de vrouw naast mij met een ondeugende glimlach: 'Want we weten allemaal hoe lui mannen kunnen zijn!' Vervolgens keek ze mij aan en zei: 'Hop, jij bent!' Hierop nam ik het woord, keek mijn buurvrouw aan en zei: 'Ja, en we weten allemaal hoe ongeduldig vrouwen kunnen zijn!' Iedereen schoot in de lach en het leuke was dat we ter plekke bevriend raakten. We waren 'aan elkaar gewaagd'.

Je basishouding begint met onvoorwaardelijke acceptatie

Tot mijn 45e dacht ik dat ik een kattenmens was. Maar rond mijn 45e kwam er een hond in ons gezin en het duurde niet lang of ik begon mezelf te zien als een 'hondenmens'. De zichtbare vreugde waarmee je telkens weer door je hond wordt begroet is ongeëvenaard. Het maakt daarbij niet uit of je drie weken op reis bent geweest of drie minuten naar de bakker. Het maakt ook niet uit hoe je haar zit of hoe chagrijnig je bent. De hond is telkens weer een en al onvoorwaardelijke acceptatie met daarbovenop een grote schep blijdschap en levenslust. Waar vind je dat nog tegenwoordig?

Ik vraag je niet om spontaan te gaan kwispelen als jouw coachee binnenkomt, maar *iets* van dat onvoorwaardelijke, die vreugde en die levenslust is toch wel een voorwaarde voor wat hierna allemaal nog komt. De reden hiervoor is simpel: als jouw coachee voelt en ervaart dat-ie voor jou in de basis helemaal oké is, dan kun je daarna heel veel zeggen. Bovendien is het

niet diens *persoon* die je met speelse humor gaat benaderen, maar vooral diens bijzondere denkwijzen en o zo schattige, maar onhandige gedrag. Als je hierin de geest van Carl Rogers herkent, dan zeg ik: bonuspunten voor jou!

Het is de kunst om deze onvoorwaardelijke acceptatie ook non-verbaal over te brengen. Je wilt heel veel warmte uitstralen en tegelijk een twinkeling in je ogen hebben en een ondeugende lach op je gezicht. Wat hierbij helpt is je coachee bekijken alsof je nog nooit zo'n wonderlijk mensenkind hebt gezien. Zoek iets wat je grappig, schattig of ontwapenend vindt. Stel je coachee voor in gekke situaties, bijvoorbeeld in een speedo een grote kuil op het strand gravend, thuis mokkend de vaatwasser inruimend met een kritische partner ernaast of als iemand die gedwee de opdrachten opvolgt van zijn vijftienjarige dochter terwijl hij de CEO is van een multinational. De eerder genoemde Mallori DeSalle zei het treffend: '*You don't have to be funny, just* see *funny*.'

En let op, het werkt ook andersom: wanneer het je niet lukt om deze basishouding aan te zetten, werk dan vooral niet provocatief! Het kan zijn dat je coachee enorm in je allergie zit, bij jou al allerlei grenzen is overgegaan of dat jij door compassiemoeheid wat cynisch bent geraakt. Je zult merken dat je speelse plagerijen er dan geheid cynisch uitkomen en dat is het laatste wat je wilt! Kies dan liever voor een congruente coachingstijl, zoals motiverende gespreksvoering, oplossingsgericht coachen, ACT of Voice Dialogue. Mocht dat niet werken, dan zie ik het als een teken van professionaliteit dat je de coachee in goed overleg doorverwijst naar iemand die waarschijnlijk beter matcht. En als je dit vaker hebt, overweeg dan een weekje vrij te nemen en te investeren in goede zelfzorg (geen grap).

Samenvattend citeer ik graag William Miller, de grondlegger van motiverende gespreksvoering (én leerling van Rogers): 'The most important thing is to show up in love.' Als je dit voor ogen houdt, kan er niet zo veel misgaan. Nu we de basis van de basis hebben vastgesteld, kunnen we de HUSKY-houding verder uitpakken. In de rest van dit hoofdstuk laat ik je zien hoe je als speelse coach kunt werken met Humor, Uitdaging, Speelsheid, Kinderlijke spontaniteit en de 'Yes, and'-mindset.

Humor

Hoe kun je als speelse coach op een veilige manier humor inzetten? Moet je dan heel grappig gaan doen? Moet je de coachee voor gek zetten? Nee, gelukkig niet. Maar het is wel goed dat je hierover nadenkt, want humor is inderdaad 'krachtig spul'. Ik zie humor in coaching als 'spelen met vuur'. Met vuur kun je je huis verwarmen en eten koken, maar ook je huis laten afbranden. Net zo kan humor verbindend, ontspannend en relativerend werken, maar helaas ook cynisch, sarcastisch of kwetsend overkomen. Uiteraard zoeken we de eerste vorm en niet de tweede, maar wanneer is humor verbindend en wanneer kwetsend? Bij kwetsende humor wordt een persoon of groep mensen negatief weggezet, vaak door iemand met meer macht of privileges. Denk aan racistische of seksistische grappen. Verbindende humor gaat over mens-zijn in het algemeen. Het gaat over herkenbare dingen die ons in principe allemaal kunnen overkomen.

Volgens humoronderzoeker Madelijn Strick (2020) vervult humor vier belangrijke functies in het sociale verkeer:

1. Humor verbindt;
2. Humor laat je spelen met status;
3. Humor ontlaadt spanning;
4. Humor schept afstand.

Ik vind die indeling heel herkenbaar en daarom heb ik bij elke functie een voorbeeld gezocht. Hier komen ze:

Verbinding zoeken met humor. In een podcast vertelt provocatief coach Adélka Vendl dat ze trainingen gaf aan vrouwen in Latijns-Amerika en Afrika. Nu leeft Adélka met een man en drie zoons in een huis, dus zij weet als geen ander hoe mannen zich gedragen in de huiselijke context (ik zeg het maar even netjes). Hierover in geuren en kleuren mopperen bleek zeer herkenbaar voor de vrouwen, ook al waren zij afkomstig uit heel andere culturen.