

## Artikel Tijdschrift voor Coaching

### FILM en COACHING

Belia van den Berg, Rozemarijn Dols

Woede-uitbarstingen op het werk. Dat is de directe aanleiding voor een man van 55 jaar om coaching te vragen. Laten we hem Bert noemen. Bert werkt hard, is zichtbaar betrokken op zijn werk, alleen gaat het samenwerken niet naar tevredenheid van de leiding. Bert beaamt dat hij moeite heeft zich te voegen naar het organisatiebeleid. Drie jaar geleden heeft hij als kleine zelfstandige in goede harmonie zijn eigen bedrijf verkocht, hij werkt sindsdien voor de koper. Vanwege zijn specialistische kennis is hij van grote waarde voor de nieuwe organisatie om de marketing van zijn product op verantwoorde wijze voort te zetten. Op het eerste oog dus een echte win-win, maar al na een half jaar gaat het wringen. Dat is aan beide zijden voelbaar. Bert's leidinggevende probeert van alles maar weet zich niet goed raad met de situatie. Een spiraal van oorzaak en gevolg ontstaat, waarbij Bert met steeds minder plezier naar zijn werk gaat, steeds minder goed gaat functioneren en steeds minder ruimte krijgt voor zijn taak. Hij vindt dat de nieuwe eigenaar hem geen respect betoont en zich niet aan de afspraken houdt. Al in het begin van de coaching blijkt dat Bert in boosheid en wraakgevoelens blijft hangen, wat zijn aanpassing aan de nieuwe status quo blokkeert. Zodra dit in een gesprek naar voren komt, wordt de coach herinnerd aan een film die ze gezien heeft: *La tourneuse de pages*. Deze film maakte indruk op haar omdat op indringende wijze getoond hoe je langdurig door wraak verteerd kan worden en daardoor van je pad kunt raken. Ze stelt Bert voor om deze film te gaan zien en te bespreken. Dat lijkt Bert een fijne opdracht, hij houdt van film. Nadat Bert de volgende keer verteld heeft hoe de film hem raakt, krijgt hij de opdracht deze nog een keer te kijken, nu met enkele gerichte reflectie-opdrachten. Allengs dringt het tot hem door dat hij enkele van de gedragingen van de hoofdrolspeelster herkent en hoezeer ook hij zichzelf in de weg staat. De grootste hobbel is genomen, Bert ziet weer mogelijkheden. Hij wil hiermee aan de slag zodat hij zijn energie weer op de toekomst kan richten.

#### **Film 'op recept'**

Veel modellen bieden inzicht in onze denkpatronen, relaties met anderen, groeimogelijkheden, thema's en valkuilen. Als coach maken wij graag gebruik van solide methoden en technieken die onze coachees helpen in hun eigen ontwikkelingsproces. Toch stagneert een coachingstraject soms - met alle inzet van beide kanten - als cliënten in specifieke emoties blijven hangen. Het zien en bespreken van een film kan voor een doorbraak zorgen, doordat een film – mits goed gekozen – de cliënt op een dieper emotioneel niveau kan raken.

Onderzoek<sup>1</sup> wijst uit dat mensen bepaalde problematiek beter herkennen als ze die bij een ander waarnemen dan bij zichzelf. Als je hen vervolgens helpt om de brug te slaan naar hun eigen gedrag of keuzes, kunnen inzichten doorbreken. Het besef dat er meer mensen met dezelfde ontwikkelvraag of problemen rondlopen, helpt vaak in de acceptatie van het inzicht. Het ontwikkelproces gaat zodoende sneller en inzichten komen dieper binnen. Een goed gekozen film werkt dan als een spiegel. De emotionele fasen die je de hoofdrolspeler ziet doorlopen, doorloop jezelf als het ware ook, opnieuw. Voor Bert betekent dit dat hij zijn afweer onder ogen kan zien, doorbreken en loslaten.

---

<sup>1</sup> Zie bijvoorbeeld het werk van Birgit Wolz, die in de Verenigde Staten veel onderzoek doet naar het effect van Cinematherapy.

In Amerika ontstond een aantal decennia terug een stroming met de naam 'Cinematherapy' of 'Moviecoaching'. Hierin wordt het belang benadrukt van het kijken naar films voor het verwerken van levensproblematiek, het overwinnen van terugkerende thema's en zelfontwikkeling. Filmcoaches of moviedoctors geven een film als het ware 'op recept', specifiek toegesneden op de thematiek van de cliënt. Deze stroming is versterkt door de Positieve Psychologie met als grondleggers Seligman en Csikszentmihalyi. Centraal staat het versterken van je karakter en het bouwen aan positieve kwaliteiten, zoals humaniteit, moed, doorzettingsvermogen, integriteit en persoonlijk leiderschap. In het boek 'Positive Psychology at the Movies' beschrijven Wedding & Niemec<sup>2</sup> op basis van wetenschappelijk onderzoek hoe je bekrachtigd wordt door het kijken naar positieve beelden en naar een rolmodel dat - net als ieder menselijk wezen - bepaalde barrières moet overwinnen, door dalen en over toppen moet gaan om te leren en zich te ontwikkelen.

De vraag is natuurlijk hoe je als coach een film kiest die goed past bij de vraag en situatie van de cliënt. Een treffende keuze is de lakmoesproef voor je interventie. De coach in het voorbeeld is een filmkenner, dat zijn we niet allemaal. Film als interventiemiddel is echter zo krachtig dat het de moeite loont op onderzoek uit te gaan en je nieuwe vaardigheden eigen te maken. Er zijn boeken die aangeven welke thematiek in welke films voorkomen, die kun je als gids gebruiken. Ze beschrijven film, met vaak de fragmenten (incl. tijdsaanduiding) die specifiek als interventie geschikt zijn. Maar natuurlijk moet je de film zelf zien, liefst meerdere keren, voordat je deze veilig kunt inzetten. Iedereen kan het leren werken met film, maar het vergt wel oefening en vooral voorbereiding.

Ter inspiratie vind je in onderstaand enkele van de vele mogelijkheden die film bij coaching kan bieden.

### ***Film voor het versterken van positieve kwaliteiten en heling***



*But once I get going... then I like, forget everything. And ... sorta disappear. Like I feel a change in my whole body. And I got this fire in my body. I'm just there. Flyin' like a bird. Like electricity. Yeah, like electricity.*

Billy vertelt wat hij voelt als hij danst. (In de film **Billy Elliot**.)

Hoe vaak krijg je niet als coach met iemand te maken die graag stappen wil zetten in zijn leven, maar oude zekerheden niet durft los te laten. Een mooi voorbeeld van iemand die ontdekt wat zijn weg in het leven is, en die de moed heeft zich daar hard voor te maken is **Billy Elliot**. Billy weet tegen de verdrukking in zijn verdriet weg te dansen, zijn moeder is onlangs overleden. Ondanks de harde machocultuur weet Billy zijn levensenergie te vinden

---

<sup>2</sup> Niemec & Wedding, 2008

en zijn talent als balletdanser te ontplooiën. Ook het rouwproces van de vader van Billy is interessant. Hij maakt een grote ontwikkelingsstap, van weerzin tegen Billy's dansen naar het ondersteunen ervan. De passie van zijn zoon, geeft ook zijn leven weer hoop en betekenis.



*“As if some beautiful bird flapped into our drab little cage and made those walls dissolve away. And for the briefest of moments every last man at Shawshank felt free”.*  
Red in ***The Shawshank Redemption***.

Een film die veel mensen aanspreekt door zijn prachtige gelaagdheid is ***The Shawshank Redemption***. Op het eerste oog lijkt deze film louter over het zware en uitzichtloze leven in een gevangenis te gaan. Op een dieper niveau gaat deze film over de gevangenis die wij voor ons zelf bouwen doordat wij ons laten leiden door angsten, wanhoop, behoefte aan zekerheid en het gebrek aan perspectief. Andy, de hoofdrolspeler, laat zien hoe je jezelf kunt verlossen van innerlijke ketens.

***Film als hulp om los te komen***

### **American Beauty**



*‘It’s a great thing when you realize you still have the ability to surprise yourself, makes you wonder what else you can do you have forgotten about.’* Lester Burnham tegen zichzelf pratend in ***American Beauty***

De hoofdpersoon Lester Burnham geeft aan dat hij in soort coma leeft. Hij heeft een baan waar hij geen plezier meer in heeft, een echtgenote die hem niet meer ziet zitten en hij is zichzelf ook langzaam vergeten. Dan wakkert een verliefdheid op een jong meisje zijn levensvuur aan dat er voor zorgt dat hij ontwaakt uit zijn coma. Hij komt in opstand en gaat nu uit een ander vaatje tappen. Hij pakt zijn vrouw aan, zijn dochter, zijn baas en creëert vrijheid voor zichzelf. Hij vindt zichzelf langzaam terug. De film gaat over losmaken, loslaten en trouw aan jezelf zijn en niet blijven hangen in ‘stille wanhoop’.

Wellicht ken je één van bovengenoemde films? Dan zou je die nog eens kunnen bekijken, nu door de ogen van de coach. Je zal merken dat je dan anders naar film gaat kijken.

Het boek 'De Coach als Regisseur' biedt nog veel meer voorbeelden van thematiek en bijpassende films.

### ***Film als opstap naar dialoog met een team***

Ook bij coaching van teams, groepen of organisaties ervaren wij filmbeelden als een krachtige interventie. Het samen kijken en bespreken van een film geeft op een natuurlijke manier ruimte voor dialoog over beladen thema's. Ook op dit niveau zijn veel toepasselijke filmfragmenten te vinden. Dit is wel erg kort, nog ietsjes meer? Weerstand hanteren en overwinnen met filmfragmenten?

### ***Film als cadeau voor iedere coach***



*'Say it to me, say it to me as a friend'*

Stemcoach Lionel coacht prins George VI op meesterlijke wijze in ***The King's Speech***

Als er één film is die voor iedere coach een 'must-see' is, dan is het wel de indringende film ***The King's Speech***. Lionel Logue toont zich meesterlijk en menselijk tegelijk als stemcoach van prins George, die worstelt met een spraakprobleem. Lionel laat een staaltje van psychologisch inzicht zien als hij de onwillige, afstandelijke en pessimistische 'Niemand-kan-mij-van-mij-spraakprobleem-afhelpen'-Prins George coacht. Ook Lionel maakt fouten, maar hij weet de juiste snaar te raken om de prins te bereiken en in beweging te krijgen. Deze film zetten wij regelmatig in als spiegel voor adviseurs en coaches die willen leren hoe ze constructief om kunnen gaan met lastige coachees, dus hoe gelijkwaardigheid in een coachrelatie te bouwen, hoe onafhankelijk te blijven, hoe om te gaan met weerstand, hoe uit te dagen en te provoceren, humor te gebruiken en op het juiste moment steun te bieden en weer los te laten. Na het tonen van een aantal cruciale fragmenten uit deze film gaan we in dialoog over wezenlijke waarden en competenties. In feite gaat het erover wat wij als coaches allemaal kunnen leren van een ervaren coach als Lionel!

### ***Tips hoe films in te zetten***

Vat het proces van inzetten van films niet lichtzinnig op. Ga terdege na welke emoties je mogelijk uitlokt bij het 'voorschrijven' van een film. Zorg bijvoorbeeld dat je de film die je

voorschrijft zelf meerdere malen gezien hebt en analyseer welke thema's er op verschillende lagen spelen. Het is aan te raden dit samen met anderen te doen. Je zult verrast zijn hoe verschillend de betekenissen zijn die mensen aan een film kunnen geven.

In de literatuurlijst staan boeken die allerlei vormen van herkenbare levensproblematiek behandelen in relatie tot voorbeelden in films: omgaan met verandering, onzekerheid, verlies en tegenslagen, ontslag, herwinnen van hoop en moed, zoeken naar betekenisvolheid, troost, verhogen van zelfwaardering, verzoening en acceptatie. In deze boeken staan reflectievragen. Die kun je als inspiratie gebruiken, maar maak zelf ook reflectievragen die specifiek zijn toegesneden op de cliënt. Zo help je hem het thema uit de film te vertalen naar de eigen situatie.

Zorg ervoor dat het werken met film als inspirerend ervaren wordt, dat maakt leren en veranderen zoveel makkelijker. Bespreek de film op zo'n open mogelijke manier. Probeer je eigen interpretaties en analyses terug te houden, geef de cliënt de ruimte zijn eigen beelden op de film te projecteren. Ga samen op onderzoek. Zorg voor helende, positieve beelden. Een happy end is niet noodzakelijk, maar kies dus zeker geen 'film noir'.

### ***Wanneer beter geen films voorschrijven?***

In sommige gevallen raden we aan voorzichtig te zijn met film. Bijvoorbeeld als de kans groot is dat de coachee zich identificeert met een onaantrekkelijk karakter in de film en de 'verkeerde' boodschap eruit haalt. Of wanneer de 'wond' nog te vers is. Hier is geen exacte maat voor te geven, maar als iemand nog helemaal met huid en haar in het verlies van zijn of haar geliefde zit, dan kan het adviseren van een film over rouw veel te snel zijn.

Een enkele coachee heeft moeite met metaforen, beeldtaal en symboliek. Wees in dat geval extra oplettend, maar bedenk ook dat de taal van film universeel is en de potentie heeft diep te raken.

### ***Conclusie***

Film als medium heeft de potentie om mensen diep te raken. In coachsituaties op verschillende niveaus biedt dit een rijke bron van interventies. Net als altijd is de goede afstemming tussen de interventie en de casuïstiek van de coachee daarbij van het grootste belang.

*Belia van den Berg en Rozemarijn Dols hebben beiden hun eigen advies- en coachingspraktijk, verzorgen filmcoaching en geven regelmatig masterclasses over het toepassen van filmfragmenten bij het werken met professionele organisaties.*

[www.filmencoaching.nl](http://www.filmencoaching.nl)

### **Literatuur**

- Champoux, Joseph E., *Organizational Behavior: Using film to visualize principles and practices*, South-Western College Publishing, 2001.
- Dols, Rozemarijn & Belia van den Berg. *De coach als regisseur. Gebruik van filmfragmenten voor leiderschapsontwikkeling, teamcoaching en zelfreflectie*, Van Duuren Media, 2012.
- Grace, Maria, *Reel fulfillment. 12-step plan for transforming your life through movies*. McGraw-Hill Companies, 2005.

- Hesley, John & Jan Hesley, Rent two films and let's talk in the morning. *Using popular movies in coaching*. John Wiley & sons , Inc. 2001.
- Niemec, Ryan & Danny Wedding, Positive Psychology at the movies. *Using films to build virtues and character strengths*. Hogrefe, 2008.
- Solomon, Gary, The motion picture prescription, *200 movies to help you heal life's problems*, Aslan Publishing, 1995.
- Wolz, Birgit, E-motion Picture magic. *A movie lovers guide to healing and transformation*, Cambridge Publishing Ltd, 2005.