

Mentaliseren bij moeilijke cliënten

MOEILIJK? HOEZO, MOEILIJK?



We hebben er allemaal wel eens mee te maken: moeilijke cliënten. Cliënten die alles buiten zichzelf leggen of die van het ene verhaal in het andere verhaal schieten. Maar wie doet er nu eigenlijk moeilijk? De cliënt of de coach? René Meijer en Peter Bleumer reiken tijdens de training *Mentaliseren bij moeilijke cliënten* een denkkader voor moeilijke coachsituaties aan vanuit de psychoanalyse. Dit kader biedt je als coach een alternatieve benadering in de omgang met cliënten met moeilijk hanteerbare of ogenschijnlijk geen emoties en in het begeleiden van mensen met weinig zelfreflectie.

Als coach ben je geen therapeut en het is dan ook belangrijk deze grens goed te bewaken. Deze training geeft je inzicht in de verschillende persoonlijkheidsstoornissen die je kunt tegenkomen en in het spectrum van kenmerken die, wat blijkt, bij iedereen in een bepaalde mate latent of minder latent aanwezig zijn. Enerzijds maakt het je grens nog scherper; anderzijds verruimt het je mogelijkheden om met deze 'lastige' cliënten op onderzoek uit te gaan.

Psychoanalyse

Op een professionele wijze laten de trainers je kennismaken met de grondbeginselen van psychoanalyse waar mentaliseren al langer wordt gebruikt. Mentaliseren betekent: kunnen nadenken over je eigen denken en voelen, en dat van andere mensen. Bij mensen met een persoonlijkheidsstoornis is dit in zeer beperkte mate aanwezig, maar ook bij mijn coachees is de mate waarin zij kunnen mentaliseren divers. Uitspraken als: 'zo ben ik nu

eenmaal,'dat is toch logisch' en 'zo hoort het' hoor ik geregeld. En soms is het zeer lastig om deze mensen te laten reflecteren over deze vastzittende overtuigingen.

DSM-IV

Als professionele coach word je geacht de grens van je kennis en kunde te bewaken. Mocht je een 'niet-pluis-gevoel' hebben, dan is doorverwijzing naar een therapeut belangrijk. De therapeut zal dan via de DSM-IV een classificatie maken van zijn observaties van de cliënt. Tijdens de training wordt er globaal gekeken naar de vijf assen van de DSM-IV en in meer detail naar As-II waar verschillende soorten persoonlijkheidsstoornissen worden beschreven. Als een cliënt voldoende 'scoort' op de criteria, zal hij een diagnose van één van de tien persoonlijkheidsstoornissen krijgen.

In coaching wordt niet gewerkt met classificatie. Je zou kunnen zeggen dat diagnostiek



mist in coaching. En ook al zitten er aan het gebruik van de DSM-IV vele haken en ogen; het is zeker interessant te kijken hoe het ons coachingsvak kan verrijken. Ook al houden we ons niet bezig met mensen met een persoonlijkheidsstoornis, toch zijn de toestandsbeelden herkenbaar. Neem nu die taakgerichte manager van de verkoopafdeling die zegt dat zijn team te langzaam werkt en niet naar hem luistert. Bij nadere analyse blijkt de manager trekjes van narcisme te vertonen. Of de zeer emotionele en aanwezige administratief medewerkster die zeker weet dat iedereen haar dwars zit om haar eruit te werken. Ook hier zou het kunnen zijn dat er een bepaalde mate is van theatrale persoonlijkheidsstoornis binnen het borderlinespectrum.

Innerlijk conflict of innerlijk tekort?

Mensen met een persoonlijkheidsstoornis beschikken vaak over een beperkte mate van mentaliseren. De mate waarin mensen kunnen mentaliseren is om te beginnen genetisch bepaald maar ook afhankelijk hoe je je als kind hebt kunnen hechten. Bij een veilige hechting ontwikkel je een gezonde innerlijke structuur waarbij het Ego als bemiddelaar dient tussen het Superego (dat wil zeggen de verinnerlijkte geboden en verboden van vroeger) en het Es (dat wil zeggen de driften, verlangens en impulsen van nu). In geval van een innerlijk conflict zorgt het Ego ervoor dat er een keuze wordt gemaakt en ermee naar buiten wordt getreden. Bij onveilige hechting kan er sprake zijn van een innerlijk tekort. Dit kan leiden tot een persoonlijkheidsstoornis. Dan is er sprake van weinig zelfreflectie en biedt mentaliseren soelaas. Uit onderzoek blijkt dat er bij 40% van de mensen geen veilige hechting heeft plaatsgevonden. En

die onveilige hechting heeft een effect op de ontwikkelingsstadia in het denken en dus ook het reflectievermogen.

Mensen met weinig of geen zelfreflectie hebben een specifieke beleving van gevoelens. Ze 'zijn' vaak hun gevoelens in plaats van gevoelens te 'hebben'. Wat ook voorkomt is dat ze in situaties ofwel 'te weinig' ofwel 'te veel' voelen. Hun ervaring van de werkelijkheid is vaak zo vanzelfsprekend, dat elke kritische vraag ervaren wordt als wantrouwen.

Mentaliseren: nadenken over denken en voelen

Mentaliseren is een beproefde interventie die zeer geschikt is om de mate van zelfreflectie te verhogen. Het principe is gericht op de mentale toestand van de cliënt in plaats van op gedrag. Het legt de nadruk op (bijna) bewuste inhouden en niet zozeer op onbewuste lagen. Het is gericht op belemmeringen en behoeftes vanuit het hier en nu. Je bent als het ware steeds bezig het denken en voelen van de cliënt op gang te houden en samen deze zoektocht te doen. De tocht is de interventie. Mentaliseren is erop gericht mensen te leren hun zelfredzaamheid te bevorderen. En dat kan voor sommigen al een doel op zich zijn.

Het interventiespectrum van mentaliseren kent vijf fases. De eerste stap en de basis waar je steeds weer naar teruggaat heet 'steunend en empathisch'. Belangrijk hier is de niet-wettende houding aan te nemen en vooral niet in te vullen. Laat blijken dat je het wilt weten en begrijpen. Wees eerlijk over je eigen gedachten. Als je even niet aangehaakt bent, kan het de cliënt helpen, dat je dit ook aangeeft. Je

probeert hier meerdere perspectieven van een situatie te bieden om zo ruimte te creëren in de mogelijke 'waarheden'.

De volgende interventie omvat 'verhelderen en uitwerken'. Hier help je de cliënt vanuit zijn perspectief betekenis te geven aan gedrag dat voortkwam uit het falen van mentaliseren, zodat de cliënt zichzelf beter snapt: Wat gebeurde er precies? Wat voelde je? Hoe heb je ernaar gehandeld? Welke intentie zouden zij gehad hebben? Zoeken naar een alternatieve visie is hier ook belangrijk.

Tijdens de training hebben we verschillende technieken uitgetoetst om ervoor te zorgen dat je cliënt aangehaakt blijft. En al snel bleek dat de ogenschijnlijk herkenbare interventies vanuit coaching toch niet gemakkelijk zijn in het geval van werken met 'moeilijke' mensen. Terwijl werken in het hier en nu toch een bekend gegeven is, heb ik tijdens deze training werkelijk kunnen ervaren wat in het hier en nu werken inhoudt. Vertragen van het proces is de sleutel. Voor coaches met bijvoorbeeld een 'schiet op' of 'het moet wel lukken' overtuiging, komen deze waardevolle lessen weer naar boven.

Equivalent en pretend modus

Ook bij de derde fase 'basaal mentaliseren' is het belangrijk in het moment te blijven. Let wel, 'moeilijke' cliënten hebben een neiging om in equivalent (gevoel 'zijn') of pretend modus (ogenschijnlijk geen beleving van emoties) te schieten en voor dat je het weet beland je in een blablaverhaal. De techniek die hierbij hoort is: stop, ga terug en exploreer het proces wat zich net heeft afgespeeld opnieuw.



Tijdens de volgende fase van het proces ga je op zoek naar overdrachtsporen in het hier en nu: 'interpreterend mentaliseren'. Door middel van het maken van verbindingen van de inhoud en het proces van de sessie. Beweeg hier, zo mogelijk, naar het hier en nu aspect van interpersoonlijke interacties op zoek naar patronen.

De laatste fase van de cirkel van mentaliseren is 'mentaliseren in de overdracht' waarbij je samen met de cliënt kijkt naar wat er in de interactie tussen jullie gebeurt.

Met deze prachtige transparante benadering, breng je jezelf als coach helemaal in. Je exploreert de interactiepatronen in het hier en nu. Wat er in het moment is, is echt. Voor mensen met een tekort aan zelfreflectie kan het terugkijken naar de situatie van vroeger tot gevolg hebben dat hun 'false-self' wordt bevestigd en de verkeerde labelling van vroeger nogmaals wordt bevestigd. Als je naar vroeger gaat waar het patroon ontstaan is, kan de cliënt zich gediskwalificeerd in zijn gevoel vinden. Een belangrijke les voor het bewaken van je coachgrens!

Experimenteren in een veilige omgeving

Deze training bood mij de gelegenheid om mijn psychoanalytische kennis te verdiepen en mijn bewustzijn over mijn eigen overtuigingen en patronen in de overdracht en tegenoverdracht nog meer te verhelderen. In een veilige omgeving hebben we met professionals onder elkaar kunnen experimenteren en heb ik waardevolle feedback mogen ontvangen.

