



Hoofdijk 15 7661 RA Vasse T. 0541 – 518194 F. 0541–510847 E. [info@hetbalkon.nl](mailto:info@hetbalkon.nl) W. [www.hetbalkon.nl](http://www.hetbalkon.nl)

## **Mentaliserend coachen: een effectieve methode voor cliënten met weinig zelfreflectie**

### **Mentaliseren: denken over ‘denken en voelen’**

*door drs. René Meijer, psycholoog, directeur het Balkon  
(m.m.v. drs. Peter Bleumer, psychotherapeut, trainer het Balkon)*

*Coaching is er op gericht cliënten inzicht te geven in zichzelf en in het effect van hun gedrag op anderen. Dit veronderstelt dat cliënten in staat zijn over zichzelf na te denken. Wat te doen met cliënten met weinig zelfreflectie: mensen die in de problemen komen door hun persoonlijkheid en gedrag. Cliënten die zwart-wit denken, werknemers die als bot worden ervaren, leidinggevenden die alles willen controleren, mensen die de oorzaak van problemen altijd buiten zichzelf leggen..*

*Mentaliseren betekent: kunnen nadenken over je eigen denken en voelen en dat van andere mensen! Voor deze cliënten niet vanzelfsprekend! Mentaliserend coachen helpt hen inzicht te krijgen in zichzelf en in anderen en voorkomt daardoor problemen en conflicten. Door mensen te leren mentaliseren neemt hun vermogen tot zelfreflectie toe.*

#### **Eigen werkelijkheid als waarheid**

“Zo ben ik nu eenmaal”. “Dat is toch logisch”. “Dat kan ik niet maken tegenover mijn collega’s”. “Dat doe je gewoon”. In mijn coachingspraktijk krijg ik regelmatig te maken met mensen met vastzittende overtuigingen. De meeste coachingsmethoden hebben wel manieren om deze vastzittende overtuigingen uit te dagen. Toch krijg ik ook met cliënten te maken die niet in staat zijn te reflecteren op hun eigen overtuigingen, denken en gedrag. Het lijkt wel of hun manier van de werkelijkheid beleven de enige manier is. Sterker nog, soms zijn ze ervan overtuigd dat hun beleving van een situatie de enige mogelijke en juiste is.

Mensen met weinig of geen zelfreflectie hebben een specifieke beleving van gevoelens. Ze ‘zijn’ vaak hun gevoelens, i.p.v. dat ze gevoelens ‘hebben’. Ze vallen zodanig samen met hun gevoel dat ze er geen afstand van kunnen nemen. Wat ook voorkomt is dat ze in situaties ofwel ‘te weinig’ voelen (er is dan weinig emotie aanwezig en de beleving is vlak) ofwel ‘te veel’ voelen (ze worden dan overspoeld door emoties). In beide varianten is er geen ruimte om het gevoel te observeren.

Hun beleving van de werkelijkheid is vaak zo vanzelfsprekend, dat elke kritische vraag ervaren wordt als wantrouwen.

### Uit een gesprek met cliënt A

Cliënt: "De directie is er op uit om mij onderuit te halen. Ik voldoe niet aan hun manier van werken en daarom moet ik gecoacht worden."

Ik: "Waar merk je aan dat ze er op uit zijn om jou onderuit te halen?"

Cliënt: "Da's toch duidelijk, ze vinden dat ik niet goed communiceer. Nou, als deze coaching een strafexpeditie is, dan hoeft het van mij niet."

### **Observerend ik**

De meeste mensen zijn wonderlijk genoeg in staat twee dingen tegelijk te doen: enerzijds hebben we gevoelens en gedachten en doen we dingen, anderzijds zijn we in staat over deze gevoelens en gedachten, en ons gedrag na te denken. We beschikken dus over twee instanties in onszelf: de Ik die voelt, denkt en handelt (voor het gemak het Handelend Ik genoemd) en een Observerend Ik dat onszelf van een afstand bekijkt en over het Handelend Ik kan nadenken.

Dit Observerende Ik kan in principe ook nadenken over het voelen, denken en handelen van anderen. We spreken van mentaliseren als iemand kan nadenken over zowel het eigen denken en voelen als over dat van anderen

### Uit een gesprek met cliënt B

Cliënt: "Ik ben nogal taakgericht en iemand die graag knopen doorhakt. Ik weet van mezelf dat ik graag resultaten boek want dat geeft me voldoening. Daarom ben ik ook gevraagd manager van deze afdeling te worden."

Coach: "Oké, en wat is dan het probleem?"

Cliënt: "Nou, ik weet ook dat anderen vaak meer tijd nodig hebben en dat ik meer bereik als ik draagvlak creëer. Maar ja, daar heb ik dus vaak het geduld niet voor. Het gaat me dan veel te langzaam. Zo had ik een medewerker die erg onzeker was, en dan ga ik te snel. Dan zeg ik zoiets als: Niet zeuren, maar ik weet dat dat niet werkt. Maar ja, ik wil graag vooruit want ik heb wel de ambitie om te presteren".

Coach: "Wat gebeurt er met je als je aandacht zou besteden aan de onzekerheid van je medewerker?"

Cliënt: "Nou, ik merk dat ik onrustig word als er emoties in het spel zijn. Ik weet dat ik er stil bij moet staan, maar het houdt zo op. Als ik iets af heb dan kom ik met plezier thuis, dat geeft me een kick!".

Mensen verschillen in de mate waarin ze beschikken over de functie van het Observerende Ik. Sommige mensen getuigen van veel zelfreflectie, anderen vinden wat zij denken en doen vanzelfsprekend en stellen dit niet ter discussie.

## **Mentaliseren**

Mentaliseren is dus het denken over ons eigen voelen en denken, en dat van anderen. Het is het kunnen begrijpen en interpreteren van gedrag als gevolg van gevoelens en gedachten, van motieven en intenties. Het is niet iets wat we altijd bewust doen. In feite is het een soort voorbewuste activiteit, een automatisme waar we ons niet van bewust zijn.

Het vereist ook verbeeldingskracht: je moet je kunnen voorstellen wat anderen mensen denken of voelen. En wat je zelf voelt en denkt.

Al bij een eenvoudig gesprek mentaliseren we automatisch als we de geest van de ander in de gaten houden. We reageren niet alleen op wat de ander letterlijk zegt, maar vaak ook op wat we denken dat hij denkt of voelt. Mentaliseren is dan ook niet alleen een cognitieve, bedachte activiteit. Het is allereerst een snelle, intuïtieve, emotionele reactie.

## **Het belang van mentaliseren**

Als we doelbewust mentaliseren maken we actief gebruik van ons Observerende Ik. Dat is de instantie in ons die in staat is van een afstand na te denken over wat we voelen, denken en hoe we handelen. Mensen verschillen in de mate waarin ze geleerd hebben en in staat zijn te mentaliseren. Coaching kan mensen helpen (beter) te mentaliseren. Het vermogen om te mentaliseren is belangrijk om een aantal redenen:

- mentaliseren helpt je te ervaren dat je niet je gevoelens 'bent' maar dat je ze 'hebt'. Daardoor kun je ze beter reguleren. Dat helpt je in contact met anderen;
- gedrag van jezelf en anderen wordt voorspelbaarder, omdat je gedachten en gevoelens aan anderen kunt toeschrijven. Je begrijpt waarom de ander doet zoals hij of zij doet;
- de communicatie met anderen kan daardoor soepeler verlopen. Als je niet goed kunt communiceren wordt je contact met anderen beperkt en beland je in misverstanden en conflicten;
- goed mentaliseren versterkt de betekenisvolle verbanden tussen je innerlijke wereld en de buitenwereld. Het leven wordt betekenisvoller omdat je achterliggende gevoelens en gedachten snapt.

## **Ervaringen uit de psychotherapie**

Hulpverleners in de psychiatrie en psychotherapeuten hebben veel met cliënten te maken die slecht of niet kunnen mentaliseren. Een specifieke groep zijn cliënten met een borderline persoonlijkheidsstructuur. Karakteristiek voor deze cliënten is o.a. vaak dat zij samenvallen met hun emoties (zij voelen zich niet kwaad, zij zijn helemaal kwaadheid), hun denken in zwart-wit termen (iets is of helemaal goed of helemaal fout), een snelle omslag in emoties en weinig controle van impulsen. Jarenlang heeft men niet geweten hoe deze cliënten te behandelen, er waren geen adequate methoden voorhanden. Totdat men ging inzien dat er bij borderlineproblematiek vaak sprake is van een slecht functionerend of ontbrekend Observerend Ik.

Of met andere woorden: dat deze groep cliënten slecht of niet in staat is te mentaliseren. Onderzoek wijst uit dat de aanleg tot mentaliseren aangeboren is, maar dat mentaliseren wel geleerd moet worden. Dit gebeurt in de sociale context van de opvoeding.

### **Leren mentaliseren in de opvoeding**

Kinderen leren hun eigen emoties en die van anderen te begrijpen en er woorden aan te geven doordat volwassenen die emoties spiegelen. Echter, deze spiegeling kan meer of minder (of niet) adequaat gebeuren. Een voorbeeld kan een en ander verduidelijken.

's Avonds komt Bart van 4 uit bed en huilend naar beneden: "Er zit een leeuw onder mijn bed...".

Voor hem is dat een angstaanjagende werkelijkheid.

Vooropgesteld dat we niet in Afrika op safari zijn, en er dus geen een echte leeuw is, zijn de volgende scenario's denkbaar.

Scenario 1: Vader ontkent de beleving van Bart.

Vader: "Jongen, da's flauwe kul, er zijn hier geen leeuwen, schiet op, ga naar boven en nu slapen, snell!"

Gevolg: Bart gaat angstig terug en begrijpt niet wat hij voelt.

Scenario 2: Vader neemt de beleving van Bart wel erg serieus.

Vader: "WAT? Zit er een leeuw onder je bed? Wat een enge toestand!! Blijf maar lekker hier beneden, dan hopen we maar dat ie weer het raam uit klimt. Ik ga zelf niet naar boven hoor, want zo'n grote leeuw, da's niet ongevaarlijk".

Gevolg: Bart blijft in paniek omdat z'n vader dat ook is. Hij begrijpt nog steeds niet wat hij voelt, maar snapt wel dat de situatie erg eng is.

Scenario 3: Vader neemt de emotie van Bart waar, en serieus als emotie, zonder ontkenning, noch bevestiging van het feit op zich. Vader reageert met gemarkeerde expressie.

Vader: "Kom eens hier jongen, jij bent geschrokken hè? Ik zie dat je er bang van bent. Goed dat je me even komt halen. Zullen we samen naar boven gaan om onder het bed te kijken?".

Gevolg: Bart kalmeert en gaat samen met vader de leeuw verjagen. Wellicht biedt vader aan om een klein lampje aan te laten. Zodat het minder donker is in zijn slaapkamer.

Doordat vader de emotie van Bart benoemt en aan hem teruggeeft, krijgt de jongen woorden voor wat er in hem omgaat. Vader doet dat duidelijk en gemarkeerd, wat betekent dat hij noch bagatelliseert, noch overdrijft.

Ook bevestigt vader dat je hulp mag vragen als je bang bent. Het samen onderzoeken van de slaapkamer brengt geruststelling en relativeert de werkelijkheid van Bart.

Deze adequate spiegeling helpt Bart op de weg om zelfstandig te leren denken over wat hij voelt (en denkt). Het heet dus 'schrikken' en 'bang' wat hij voelt. En het helpt hem om zijn emoties te reguleren, d.w.z. onderscheid te maken tussen reële gevoelens van bang-zijn en irrationele angsten.

### **Goed mentaliseren en niet-mentaliseren**

Hoe ziet 'goed' mentaliseren er nu uit?

Een cliënt die goed mentaliseert beseft dat gedachten niet en gevoelens nauwelijks zichtbaar zijn. Hij beseft dat hij, om begrepen te worden, (soms) zijn eigen gedachten en gevoelens moet uitspreken in contact met anderen. Ook realiseert hij zich dat hij kan vragen naar wat een ander denkt of voelt. Hij is zich bewust van het gegeven dat wat hij denkt waar te nemen bij de ander slechts zijn eigen interpretatie is. En dat hij het mis kan hebben. Doordat hij weet dat er meerdere perspectieven op de werkelijkheid zijn, is hij in zekere mate ontspannen en flexibel. Hij zit niet vast in eigen overtuigingen. Er is sprake van humor en speelsheid, van een oprechte belangstelling voor andere gezichtspunten, van het oplossen van problemen door te geven en nemen. De persoon staat positief tegenover verandering, kent realistische twijfels en is bereid tot zelfonderzoek.

Een cliënt die niet-mentaliseert spreekt vaak met veel details, zonder het benoemen van drijfveren, gevoelens of gedachten. Hij is uitsluitend gefocust op externe oorzaken (de ander heeft het gedaan) en op 'gemakkelijke' etiketten (moe, lui, kort lontje, depressief enz.). De eigen betrokkenheid bij het probleem wordt ontkend en de cliënt zoekt vaak naar 'de fout' of 'de schuldige'. De cliënt reflecteert niet op zichzelf en anderen. Sterker nog, vaak neemt de persoon in kwestie woorden letterlijk en vermijdt hij het beschouwen en ter discussie stellen van zijn mening.

Zijn kijk op de werkelijkheid is 'de' waarheid, en de enig juiste. Hij gaat uit van 'feiten'. De cliënt gaat vaak uit van niet-gecheckte aannames, die voor waar worden gehouden. Veelal sluit iemand in wat hij zegt niet aan op het voorgaande of op het thema van het gesprek dat gaande is.

In de praktijk is het zo dat niemand altijd mentaliseert en dat bijna niemand nooit mentaliseert. Meestal zijn er stukken in ons leven 'niet-gementaliseerd' omdat die wellicht te pijnlijk zijn. Bij bepaalde trauma's is niet-mentaliseren een zeer adequaat overlevingsmechanisme. Als je als kind mishandeld of misbruikt wordt, kun je psychisch overleven door vooral niet na te denken over het feit dat het je vader of broer is die je dat aandoet.

## **Mentaliserend coachen: enkele interventieprincipes**

Hoe nu als coach je cliënt te leren (beter) te mentaliseren?

Hieronder geven we een aantal uitgangspunten als je werkt met een cliënt met weinig zelfreflectie. Deze principes lijken op het eerste gezicht voor de hand liggend. Dat zijn ze ook. Toch blijkt telkens weer hoe moeilijk hulpverleners en coaches het vinden om deze uitgangspunten consequent toe te passen in gesprekken met cliënten met weinig zelfreflectie.

### Centrale doel van Mentaliserend coachen

Mentaliserend coachen is geschikt als een cliënt niet of slecht in staat is over zichzelf en anderen te reflecteren. Kort gezegd houdt dat verband met het ontbreken van een Observerend ego, waardoor de cliënt geen afstand van zichzelf kan nemen.

Veel methoden, zoals de RET, Voice Dialogue, NLP, TA e.d. veronderstellen dat de cliënt over een Observerend ego beschikt dat kan nadenken over zijn eigen aannames, gedachten en gevoelens. Deze methoden doen daar dan ook een beroep op en switchen tijdens de coaching tussen het Handelend ego en het Observerend ego van de cliënt. Veelal kan de cliënt daar redelijk of goed in mee gaan.

Mentaliserend coachen werkt juist aan het ontwikkelen van een Observerend ego. Het primaire doel is om de cliënt te stimuleren zijn eigen gedachten en gevoelens te verwoorden. Omdat de cliënt samenvalt met zijn gedachten en gevoelens, is het een hele stap om er van een afstand naar te gaan kijken. Soms ontbreken zelfs de woorden voor gevoelens, en is het aan de coach om samen met de cliënt te zoeken naar hoe zijn gevoelens verwoord kunnen worden.

Ook het ontbreken van empathie of inlevingsvermogen in anderen heeft te maken met het niet-ontwikkelde Observerend ego. Je kunt je inleven in anderen als je kunt voorstellen dat zij gedachten en gevoelens hebben die anders zijn dan die van jou. Dat veronderstelt wederom afstand kunnen nemen.

*Als je alleen uitgaat van jouw werkelijkheidsbeleving, dan ben je er van overtuigd dat je collega boos op je is. Immers, zijn boosheid blijkt uit zijn gezichtsuitdrukking. Dat je collega wellicht vooral moe is en met zijn gedachten bij zijn gezin, komt niet bij je op.*

### Niet-wetende houding

Om je cliënt te helpen te gaan nadenken over zijn eigen denken en voelen en dat van anderen, is het van belang om als coach niet (te snel) te begrijpen wat de ander denkt en voelt. Voor coaches ligt het gevaar van mind-reading op de loer: we denken te weten wat er in de ander omgaat, wat de ander denkt, waarom hij iets doet. Risico: we jumpen te snel naar conclusions. En die conclusies kunnen gemakkelijk foutief zijn. Dit noopt tot bescheidenheid: in feite nemen we niet meer waar dan de schimmen van de toestand van de ander.

Een belangrijk uitgangspunt van mentaliserend coachen is dan ook de niet-wetende houding van de coach. Dit lijkt echter makkelijker dan het is! Omdat we niet kunnen weten wat er in een ander omgaat zorgen verkeerde vooronderstellingen of conclusies voor veel verwarring. Als je als cliënt niet wordt begrepen, leidt dit tot sterke emoties die gepaard kunnen gaan met vermijding, vijandigheid en verwerping. Mentaliserend coachen vraagt dus van de coach zelf een mentaliserende houding. Dit betekent dat de coach zelf een onderzoekende houding heeft naar zijn eigen gedachten en gevoelens en die van de cliënt. Het is mooi als cliënt en coach de hier-en-nu situatie in het coachingsgesprek kunnen gebruiken om te mentaliseren. Wat gebeurt er in het gesprek tussen coach en cliënt, dat noopt tot nieuwsgierigheid over gevoelens en gedachten.

#### Basisprincipes: steunend, empatisch en nieuwsgierig

Je interventies zijn gericht op de gedachten en gevoelens van de cliënt i.p.v. op zijn gedrag. Je opereert vanuit empathie en respect voor zijn verhaal en gevoelens. Je bent nieuwsgierig waarom de ander denkt en voelt zoals hij doet en onderzoekt dat samen met de cliënt. Je laat blijken dat je het wilt begrijpen, daarom luister je met respect naar zijn verhaal en stel je vragen vanuit de niet-wetende houding.

Omdat je gevoelsmatig dicht bent bij waar de cliënt emotioneel is, kun je hem makkelijker meenemen in jouw gedachten. Je pluist samen met de cliënt uit wat zijn verhaal emotioneel voor hem betekent. Je prikkelt de cliënt om nieuwsgierig te worden naar zijn eigen drijfveren en die van anderen. Je vermijdt adviezen. Je sluit aan, niet op de gedachten van de cliënt maar op zijn gevoel, je resoneert mee.

#### Nogmaals cliënt A

Cliënt: "De directie is er op uit om mij onderuit te halen. Ze vinden dat ik niet goed communiceer en daarom moet ik gecoacht worden. Nou, als deze coaching een strafexpeditie is, dan hoeft het van mij niet."

Coach: "Vreselijk, coaching als straf voor jouw manier van communiceren".

Cliënt: "Ja, en dan hoeft het voor mij ook niet: dan is het een arbeidsconflict ...

Coach: "Je zegt dat ze er op uit zijn om jou onderuit te halen. Uit welke opmerking van de directie maakte je dat op?".

Cliënt: "Da's toch duidelijk, ik word op het matje geroepen, ze zullen mij wel even laten zien wie de baas is".

Coach: "Oké, dat lijkt me niet fijn. Wat zeiden ze precies?".

Cliënt: "Ik had de directie in een briefje laten weten dat ik ze een stel minkukels en bureaucraten vond. Nou, die lui hebben totaal geen humor. Dus werd mij gezegd dat mijn manier van communiceren niet door de beugel kon".

Coach: "Je hebt het gevoel dat ze je op je plaats willen zetten, klopt dat?".

Cliënt: "Ja, ik voel me gekleineerd, als een kleine jongen behandeld".

Coach: "En nu je dit aan mij hebt verteld, heb je dat gevoel dan nu ook, dat dit gesprek een strafexpeditie is?"

Cliënt: "Ja, ik voel me bij jou op het strafbankje zitten".

Coach: "Zou ik de bedoeling hebben jou te kleineren?"

Cliënt: "Nou, jij misschien niet, maar zij wel!"

Coach: "Waarom zouden ze dat willen doen denk je?"

Cliënt: "Omdat ik lastig voor ze ben!"

Coach: "O ja? Wat is voor hen lastig? Hoe denken ze over jou?"

.....

### Verhelderende interventies

Het komt voor dat de cliënt zijn interpretatie van de werkelijkheid als de enig juiste ervaart. Er is maar één waarheid, hij voelt en ziet het zo dus is het zo (denkt hij). Dan is het van belang helderheid te brengen in wat er in hem omgaat.

Neem een specifieke gebeurtenis met de cliënt stap-voor-stap door, en exploreer wat er bij hem van binnen gebeurde waardoor hij zich op een bepaalde manier ging gedragen of reageren. Wees daarbij alert op uitspraken die erop wijzen dat de cliënt signalen van zichzelf of anderen niet 'goed' of eenzijdig heeft gelezen. Zoek dan met de cliënt naar een alternatieve visie, onderzoek andere interpretaties van wat er gebeurd is.

Je helpt de cliënt te mentaliseren als hij gaat nadenken over wat hij voelt en denkt en hoe dat komt. En als hij stilstaat bij wat anderen mogelijkwijs hebben gevoeld en gedacht in een bepaalde situatie.

### Cliënt A

Cliënt: "Ik had de directie in een briefje laten weten dat ik ze een stel minkukels en bureaucraten vond. Nou, die lui hebben totaal geen humor. Dus werd mij gezegd dat mijn manier van communiceren niet door de beugel kon".

Coach: "Wat bracht je ertoe ze minkukels te noemen?"

Cliënt: "Nou, ik zie ze nooit op mijn vestiging, en dan hebben ze wel allerlei meningen over mijn beleid. Dan denk ik, kom eerst eens kijken voor je hoog van de toren blaast".

Coach: "Dus je was kwaad op ze en wilde hen dat laten voelen, ligt het zo?"

Cliënt "Ja natuurlijk was ik kwaad".

Coach: "Wat maakt je zo kwaad?"

Cliënt: "Onrechtvaardigheid. Ik kan er niet tegen als ik onrechtvaardig word behandeld".

Coach: "Wat bedoel je met onrechtvaardig? Waar zit dat nou precies in?"

Cliënt: "Nou, alsof ik al die jaren niks gepresteerd heb als directeur!"



Coach: "En wat voel je dan van binnen?"

Cliënt: "Terugpakken. Ik zal het ze betaald zetten".

.....

Coach: "Hoe denk je dat het woord minkukels door de directie werd ervaren?"

Cliënt: "Nou, da's natuurlijk ironisch bedoeld, met een knipoog, dat snapt iedereen".

Coach: "Jij houdt van taal en spelen met woorden hè?"

Cliënt: "Ja, minkukel is een leuk woord, het bekt lekker".

Coach: "Kun je je voorstellen dat mensen dat niet leuk vinden?"

Cliënt: "Nee, want da's dan een gebrek aan gevoel voor humor vind ik".

### Stilstaan als het te snel gaat

Soms ga je als coach te snel, soms gaat de cliënt zelf snel over gevoelens en aannames van zichzelf heen. Momenten van reflectie en zelfreflectie worden dan afgewisseld met niet-mentaliserende momenten.

Als dat gebeurt, onderbreek dan het gesprek. Sta met de cliënt stil bij zijn gedachten en gevoelens toen hij ophield met reflecteren. Wat gebeurde er toen? Vertraag doelbewust het gesprek door de film terug te draaien. Exploreer de aannames waarop de cliënt blijkbaar conclusies heeft getrokken over zichzelf of anderen.

### Uit een gesprek met cliënt C

Cliënt: "Dan praat ik met de manager van een afdeling marketing, en dan hebben we het over een bepaald beleidsaspect, en dan heeft ze daar geen mening over. Nou dat kan niet. Natuurlijk heb je daar een mening over. Ik vind, als je leiding geeft, dan moet je daar een visie op hebben. Dat heb ik ook tegen haar gezegd. En toen kwam het op ons managementoverleg en toen bleek dat ...".

Coach: "Wacht even, je gaat me iets te snel. Ik wil even terug naar het moment dat je vond dat ze een mening moest hebben. Is dat goed?"

Cliënt: "Ja, da's goed".

Coach: "Wat denk je als iemand geen mening heeft?"

Cliënt: "Nou, dat vind ik niet kunnen".

Coach: "En wat voel je dan?"

Cliënt: "Dat vind ik slap, geen ruggengraat".

Coach: "Is dat altijd zo? Of in bepaalde situaties?"

Cliënt: "Nou, als je slap bent, moet je geen manager willen zijn".

Coach: "Zeg jij eigenlijk: als manager mag je niet twijfelen?"

Cliënt: "Eigenlijk wel ja, maar dat is wel wat sterk uitgedrukt".

Coach: "Je zou er ook anders tegen aan kunnen kijken".

Cliënt: "O ja?"

Coach: "Ja, wat zou het motief kunnen zijn als iemand niet meteen zijn mening geeft?"

Clïënt: "Nou, tja ... eerst er nog even over nadenken misschien?"

Coach: "Ja, akkoord. Zou het ook kunnen dat iemand bedachtzaam is bijvoorbeeld, en meerdere kanten van een zaak kan zien. Of dat iemand durft te twijfelen als ie niet overtuigd is".

Clïënt: "Maar dat is toch niet professioneel!"

Coach: "Wat is voor jou dan professioneel?"

Clïënt: "Dat je weet wat je wilt".

Coach: "Ik zit nu opeens te denken: twijfel jij nooit?"

.....

Bovenstaande interventies geven enkele momenten weer uit een serie coachingsgesprekken.

### **Tot slot**

Mentaliserend coachen is een nieuwe benadering die een aantal gangbare uitgangspunten en gesprekstechnieken gericht toepast bij mensen met weinig zelfreflectie.

Om expertise te verwerven in deze elegante en respectvolle methode kun je:

- deelnemen aan een korte regionale workshop *Kennismaken met Mentaliseren*.
- deelnemen aan de vierdaagse training Psychopathologie *Mentaliserend coachen*.

Zie onze website [www.hetbalkon.nl](http://www.hetbalkon.nl) voor data, kosten en aanmelden.

*Vasse, december 2010*

*Drs. René Meijer, psycholoog, directeur het Balkon*

*(m.m.v. Peter Bleumer, psychotherapeut, trainer het Balkon)*