



Puzzelen

Een verslag van de workshop

Ontregelen, gegeven door Wubbo

Scholte, klinisch psycholoog bij

Eleos en U-center.

Door **Derk-Jan Drost**

Ontregelen. Ont-regelen. Als psycholoog maar niet-psychotherapeut is het eerste wat mij te binnen schiet als ik de titel van deze workshop lees: dat klinkt als een ingrijpende interventie. Mede daarom wordt mijn interesse gewekt. Enerzijds vanwege onbekendheid met deze interventie (denk ik op voorhand) en anderzijds omdat ik graag een interventie in de vingers wil hebben die impact heeft. In de beschrijving van de workshop staat beschreven dat veel therapeuten bang zijn om ontregeling toe te passen, wat mijn eigen verwachting versterkt dat het wellicht om een complexe en ingrijpende interventie gaat. Wellicht is het besef vooraf dat ik denk dit nog niet te beheersen op zichzelf al ontregelend?

Teddybeer

Wubbo Scholte begint met een sprekend voorbeeld van een ontregelende interventie: in een schematherapiegroep een teddybeer neerzetten en de cliënten vragen uit te spreken 'wat ik altijd al tegen je wilde zeggen'. Bij de ene cliënt roept het verbinding en troost op, bij de ander gevoelens van gemis en boosheid. Tijdens het doorklikken van de powerpointslides tracht Scholte ons deelnemers ook te ontregelen: de overgangen tussen de slides bestaan uit psychedelische en abstracte figuren die verbazen en boeien, maar ook afleiden. Dit is een bewuste keuze, laat hij weten. Het dient met name als inleiding in de brede toepasbaarheid van ontregelen.

Dan vindt de volgende ontregeling plaats. Een scherpe stelling wordt neergezet: 'psychotherapeuten die niet ontregelen, zijn geen effectieve behandelaars'. Via de groeps-chat kunnen deelnemers reageren op deze stelling. Wubbo Scholte legt uit wat de betekenis is van ontregelen en wat het belang is van toepassing ervan in de groep.

Is haast elke interventie niet ontregelend te noemen?

Om nieuwe gevoelens, gedachtes en gedrag bij cliënten los te maken, is het van belang om los te komen uit oude patronen. Ontregeling inzetten is een ontlokker om oude patronen aan het licht te brengen en uit te dagen. Het is hierbij essentieel dat de therapeut de draagkracht van de cliënt en de groep kan inschatten. Wie is de cliënt? Is er verbinding met deze cliënt? Heeft de cliënt verbinding met de groep? Wat kan de cliënt aan? Wat kan de groep aan? De ontregeling moet qua intensiteit en qua vorm passen bij de cliënt, de groep én het moment.

Scholte schetst twee heldere manieren om te ontregelen. De eerste is om je als therapeut te onthouden van een sociaal wenselijke respons, ook wel de 'asociale reactie' genoemd. Bijvoorbeeld: niet verbaal reageren op een heftig emotioneel verhaal, maar alleen knikken. De tweede manier, 'een paradigmatische respons', is om mee te gaan in de weerstand van een cliënt. Bijvoorbeeld: op de vraag van een cliënt 'waarom gaan mensen met mij om?' antwoorden met 'ja, ik zou ook niet weten waarom ze met je omgaan'.

Persoonlijheidsstructuur

Janzing (2012) kaart het belang aan van een goede inventarisatie als het gaat om de persoonlijkheidsstructuur van de cliënt. Ontregelen bij een neurotische persoonlijkheidsorganisatie (NPO) vraagt iets anders dan ontregelen bij cliënten met een borderline persoonlijkheidsorganisatie (BPO). Bij een groep cliënten met meer NPO heeft ontregelen het doel om door de afweer te komen en ruimte te maken voor angst- en schaamte verwekkende gedachten. Er wordt het voorbeeld gegeven van een therapiegroep die bij aanvang een lange tijd over het weer blijft praten. De vraag is: wat doe je dan? Kun je hier de groep iets ontregelen om deze afweer te doorbreken? Wat zeg je dan? Voorbeelden van ontregelingen zijn hier het maken van een grap, het confronteren, het delen van een observatie of het stellen van een grens.

Bij een therapiegroep met een BPO is het doel om meer reflectieve ruimte te creëren bij zowel cliënt als therapeut. Deze manier van ontregelen raakt aan de inhoud van een Mentalization Based Treatment. Het achterliggende idee is dat ontregelen helpt om een cliënt meer inzicht te geven in het begrijpen en interpreteren van gedrag gekoppeld aan intentionele mentale toestanden. Bij een dergelijke groep is er minder nodig om ontregeling plaats te laten vinden. Als voorbeeld noemt Scholte het bieden van begrenzing bij het hanteren van de regels binnen de groep.

Handvatten

En een workshop zou geen workshop zijn, wanneer er geen praktische handvatten

gegeven zouden worden. We praten verder over falende mentalisatie. Het onderscheid tussen de verschillende modi wordt helder gepresenteerd. Zo vallen bij psychische equivalentie de interne en externe wereld samen, fantasieën worden als echt beleefd ('ik ben boos, dus jij hebt iets gedaan om dit te veroorzaken'). Ontregelen valt in te zetten door de ervaring van een cliënt te valideren, door te vragen naar overtuigingen en verwante onderwerpen aan te snijden als afleiding om het mentaliseren te bevorderen. In eerste instantie lijken ontregelen en mentaliseren niet gelijk hand in hand te gaan, maar na het horen van een voorbeeld wordt het duidelijker. Scholte legt uit dat het valideren van heftige boosheid en doorvragen op waar deze boosheid vandaan komt, ook als ontregelend beschouwd kan worden. Bij de *pretend*-modus hebben de binnen- en buitenwereld weinig verbinding met elkaar, bijvoorbeeld wanneer een cliënt een gebeurtenis deelt in de groep, maar het zonder gevoel deelt. Het gevolg kan zijn dat de groep zich gaat vervelen. Humor gebruiken, door bijvoorbeeld te overdrijven in dit geval, maakt dat door deze afweer te komen valt. De laatste modus is de teleologische. Hierbij doet een cliënt een beroep op de therapeut en dwingt hem of haar iets te doen (bijvoorbeeld voor medicatie of een opname). Ontregelen gaat in dit geval met name over het vertragen van het appel van de cliënt. Belangrijk is om de achterliggende behoefte achter het appel te onderzoeken en directe actie uit te stellen. Hierbij is het helpend om de cliënt mee te nemen in je dilemma en aarzeling.

Literatuur

.....
Janzing, C. & Kerstens, J. (2012). *Werken in een therapeutisch milieu*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
.....

Reflectie

De lading die ik eerst voelde bij de term ontregelen, is door het volgen van deze workshop verzacht. Het besef dat ontregelen een interventie is die goed doordacht moet worden en wordt toegespitst op zowel de cliënt en zijn leergeschiedenis als de groep, maakt het functioneler en daardoor voor mij tastbaarder. Het inzicht dat dit op een constructieve manier rammelt aan bestaande opvattingen en afweer binnen een groep, heeft mij meer zelfvertrouwen gegeven om het bewuster toe te gaan passen en na te gaan denken over wat een interventie doet in de groep. Tijdens de workshop miste ik de terugkoppeling van de ontregeling binnen onze groep door de slides en de abstracte figuren, dat was een mooie toevoeging geweest. Daarnaast puzzel ik nog als het gaat over de brede toepasbaarheid van deze interventie. Ontregelen lijkt door alle voorbeelden een kapstokbegrip te zijn, waar veel interventies aan te hangen zijn. Het achterliggende idee is dat ontregelen bedoeld is om cliënten verder te helpen. Is het dan ontregelen dat je dat als therapeut specifiek inzet, of zijn het andere interventies die als bijeffect hebben dat ze ontregelen? Is ontregelen dan daadwerkelijk een interventie die op zichzelf staat? Is haast elke interventie dan niet ontregelend te noemen? In de toekomst hoop ik antwoorden te krijgen op deze vragen. Voor nu kijk ik met plezier terug op een interessante workshop.