

Mentaliseren met gezinnen en partners

Een praktische basis in MBT-F

Lidewij Gerits

Mentaliseren met gezinnen en partners

Een praktische basis in MBT-F

Lidewij Gerits

ISBN 978 90 8560 184 5

NUR 770

THEMA VFV / JMF

BISAC FAM052000 / JUV013000

© 2024 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

In dit boek vind je niets nieuws. In elk van de standaardwerken over Mentalization Based Treatment (MBT) zie je Peter Fonagy en Anthony Bateman, de grondleggers van de MBT, deze uitspraak doen. Omdat mentaliseren niet nieuw is. En omdat veel van de behandelprincipes of interventies niet nieuw zijn en zeker niet uniek voor MBT. Elke behandeling zal in meer of mindere mate bevorderend zijn voor het mentaliserende vermogen, zeggen ook zij. En heel veel aspecten zijn een onderdeel van ons gewone 'mens zijn' en een deel van hoe we op een vanzelfsprekende manier contact maken. MBT maakt mentaliseren wel de centrale focus van de behandeling. De theorie over mentaliseren biedt een samenhangend kader waarin kennis uit vele andere terreinen zoals het gehechtheidsonderzoek, de neurobiologie, het psychoanalytisch gedachtegoed en de systeemtheorie worden geïntegreerd. Zij is gefundeerd in wetenschappelijk onderzoek. Zij geeft richting in het begrijpen van de complexe problematiek waar gezinnen of partners soms tegenaan lopen in contact met elkaar. En zij geeft handvatten aan professionals die werken met gezinnen die soms moeilijk te bereiken zijn en weinig open lijken te staan voor hulp. Bovendien heeft zij oog voor de mens die we als MBT-F-behandelaar zijn en hoe wij zelf aanwezig kunnen zijn in onze behandelingen.

Ook ik heb niets nieuws te vertellen in dit boek. Alles wat in dit boek staat is al eens ergens anders beschreven. Wat ik wel hoop te doen, is deze kennis op een toegankelijke manier beschikbaar maken voor een groter publiek van professionals die te maken hebben met gezinnen en partners bij wie complexe problematiek speelt. Het focust op de praktijk en hoe je de theorie over mentaliseren daar kunt herkennen en gebruiken. Dit gebeurt aan de hand van vele voorbeelden. Alle praktijkvoorbeelden zijn gebaseerd op bestaande gezinnen en partners. Omwille van de privacy zijn namen en kenmerkende aspecten die naar de identiteit zouden kunnen leiden aangepast. Ook zijn voorbeelden van verschillende gezinnen soms samengebracht in één casus. Om didactische redenen zijn fragmenten van sessies soms verdicht, waarbij stukjes elkaar sneller opvolgen of stukjes van verschillende sessies zijn samengevoegd. Dit gebeurde omwille van de compactheid, maar ook om informatie die zou afleiden van het didactische doel weg te laten. Onbedoeld zou hiermee echter de indruk kunnen worden gewekt dat een MBT-F-behandeling ook in complexe situaties en momenten altijd soepel verloopt. Dat is natuurlijk niet zo. De praktijk is niet mooi en soepel maar

weerbarstig en verloopt soms stroef of rommelig. Soms duurt het vele sessies van invoegen, proberen, vastlopen en weer opnieuw invoegen en proberen om een stukje verder te komen. Het is een langzaam proces waarin laagje voor laagje iets meer begrepen kan worden in contact met elkaar. Een proces van omwegen en zijpaadjes om uiteindelijk samen ergens te komen. Deze rommeligheid hoort er bij. Een andere gevleugelde uitspraak van Fonagy: ‘een beetje aanrommelen mag’. En daar waar je merkt dat je aan het rommelen bent, te veel een zijpad bent ingegaan of het contact of je focus bent verloren, is je mentaliseren als behandelaar alweer aan het herstellen. Een MBT-F-behandeling is dynamisch, veelkleurig en het is fijn als het lukt daarin met elkaar een zekere speelsheid en lichtheid vast te houden. Omdat er soms (onbedoeld) dingen mis kunnen gaan en dat juist die momenten dat er iets misgaat, van verkeerd begrijpen, kansen bieden in contact met elkaar. Het is mooi als er ‘een beetje geknoeid’ mag worden en dat er vanuit dit speelse knoeien, groei kan ontstaan.

Dit boek had ik niet kunnen schrijven zonder de hulp van anderen. In de eerste plaats de gezinnen en partners die mij hebben toegelaten in hun leven. Met wie ik een stukje heb mogen meelopen in het samen leren van de problemen waar ze met elkaar tegenaan lopen. Zonder hun vertrouwen was ik niet waar ik nu ben. Als beginnende behandelaar heb ik daarnaast het geluk gehad collega's tegen te komen die mij hun vertrouwen gaven. Die mij stimuleerden en op de juiste momenten een duwtje gaven waardoor ik stappen durfde te zetten die ik anders niet had genomen. Collega's door wier kennis en ervaring ik heb kunnen groeien. Dank Nicole Muller en Dawn Bales voor jullie enorme expertise en persoonlijke betrokkenheid, waardoor jullie mij op belangrijke momenten vooruit hebben geholpen. Tijdens het schrijven van dit boek heb ik veel gehad aan de kennis, steun en feedback van mijn dierbare collega Liesbet Nijssens bij MBT Nederland. Met jouw enthousiasme en waardevolle feedback kon ik telkens weer verder. Ook op momenten dat ik het niet meer zag zitten. De zorgvuldigheid waarmee je hebt meegelezen en je warme woorden hebben me goed gedaan. En dankjewel Susanne Erenstein – de Schutter. Niet alleen collega maar ook vriendin. Al bijna twintig jaar delen we lief en leed. Over onze gezinnen, maar ook over ons werk. Jouw input heeft enorm bijgedragen aan de toegankelijkheid van dit boek. Jij liet mij zien waar nog onduidelijkheden zaten. Waar ik te snel ging of waar het misschien wel in mijn hoofd helder was, maar dat voor de ander nog niet zo hoefde te zijn. Bedankt dat je dit voor mij hebt willen doen. En tot slot dank aan mijn man Erik en onze kinderen. Al die ‘schrijfhuisjes’ die je voor me hebt gezocht. Nooit gemopperd als mijn hoofd weer eens ergens anders was. Je hebt me alle ruimte gegeven om dit te kunnen doen. En jongens, mama is er weer!

Inhoud



Deel 1 Theoretisch kader

1 Mentaliseren	13
Mentaliseren en mentale toestanden	15
Dimensies van mentaliseren	16
Belichaamd mentaliseren	19
Mentaliseren en mentale processen	21
Signalen van effectief mentaliseren in relaties	21
2 De ontwikkeling van mentaliseren	25
De ontwikkeling van mentaliseren	26
Mentaliserend gezinsklimaat en gehechtheid	29
De rol van affectspiegeling	31
Spel en mentaliseren	34
Epistemisch vertrouwen en de lerende houding	35
Biologische factoren en de socioculturele context	37
3 Problemen met mentaliseren in relaties	39
Ineffectief mentaliseren in relaties	40
Pre-mentaliserende modi	44
De rol van stress bij mentaliseren	48
Gehechtheid en het switchpoint van mentaliseren	50
Inhibitiecirkel van mentaliseren	51
Mentaliseren en de samenhang met gezins- en emotionele problemen	53


Deel 2 Klinisch model

4 Structuur en kaders van een MBT-F-behandeling	59
Rationale en doel van de behandeling	59
Doelgroep	61
De context van de behandeling	63
Fasen in de behandeling	65
Een gezamenlijke visie creëren	67
Psycho-educatie	69
Het proces monitoren	71
Risico's bewaken	74

5 Een mentaliserend klimaat bevorderen	77
De therapeutische attitude als basis	78
Basisprincipes MBT-F	87
Het mentaliseren van de MBT-F-behandelaar	93
6 De beginfase: assessment	97
Kennismaking en eerste onderzoek	98
Mentaliserend gezinsprofiel	102
Interventies in de beginfase	109
Tot slot	113
7 De middenfase: een mentaliserend proces bevorderen	115
De start van de sessie: contact maken en focus bepalen	116
Het bevorderen van een mentaliserend proces	119
Herstel van mentaliseren: pre-mentaliserende modi doorbreken	120
Versterken van het mentaliserende vermogen: balans houden en tegenbewegingen	138
Afsluiten van een sessie	145
Tot slot	146
8 Interpersoonlijk mentaliseren	149
Interpersoonlijk mentaliseren: de MBT-F-loop	150
Check	151
Merk op en benoem	152
Mentaliseer het moment	156
Generaliseer en overweeg verandering	165
Werken met ouders in gezinstherapie	168
Tot slot	169
9 De eindfase van een MBT-F-behandeling	171
Doelen in de eindfase	172
De therapeut in de eindfase	182
Afronden van de behandeling	184
Literatuurlijst	187

Deel 3 Bijlagen

Bijlage 1 Mentaliserend gezinsprofiel	199
Bijlage 2 MBT-F-behandelplan	201
Bijlage 3 MBT-F-therapeut Adherence Scale	205
Bijlage 4 MBTi voor ouders	207
Sessie 1 Over mentaliseren	209
Sessie 2 De adolescentiefase en mentaliseren, mentaliseren en BPS	220
Sessie 3 Over ouderschap, opvoeden en mentaliseren	229



Deel 1

Theoretisch kader



Hoofdstuk 1

Mentaliseren

Sanne (15 jaar) komt thuis van school en loopt direct door naar haar kamer. Vader is thuis en roept nog naar de gang 'wil je wat drinken', maar er komt geen reactie. Het is niet de eerste keer dat Sanne zonder iets te zeggen naar boven vertrekt. Ook aan tafel is ze de laatste tijd een stuk stiller. Op vragen reageert Sanne kortaf, waardoor iedereen wat op zijn tenen loopt als ze in de kamer is. Vorige week was er zelfs voor het eerst een grote ruzie met Sanne toen ze om meer zakgeld vroeg. Vader begreep er niets van dat de vlam zo snel in de pan sloeg. Meestal kwamen ze er wel uit met Sanne als ze iets wilde. Ze stelde nooit onredelijke eisen en een compromis was met haar snel gemaakt. Zo niet deze keer. Alleen al de suggestie van vader dat ze ook een bijbaantje zou kunnen zoeken als ze meer geld nodig had, maakte dat ze in woede uitbarstte. Het irriteerde vader op dat moment. Hij had tenslotte ook altijd gewerkt als puber. Dat was toch heel normaal. Als vader vandaag weer geen reactie krijgt van zijn dochter schiet de herinnering aan de ruzie weer door zijn hoofd. Toch gek, denkt hij. Zo ken ik Sanne helemaal niet. En terugkijkend moet hij toegeven dat hij zelf ook veel feller reageerde dan anders. Hij was het ook wel een beetje zat dat op zijn tenen lopen bij haar. Dat maakte de ruzie natuurlijk alleen maar erger. Misschien moet ik zo maar even bij haar langs lopen. Volgens mij ligt er nog wat chocola in de la. Daar zal ze wel zin in hebben. Kan ik meteen vragen of er misschien iets aan de hand is. Misschien maakt ze zich ergens druk om. Hij kan zich nog goed herinneren hoe druk hij zich kon maken als puber.

In dit voorbeeld valt in de eerste plaats op dat vader in de gaten heeft dat zijn dochter anders dan anders reageert. Hij ziet gedrag bij haar dat hij eerder niet zag. Dat ze stiller is dan normaal, meer geprikkeld reageert en ineens 'onredelijk' doet. Nu zou hij kunnen denken: dat is de puberteit, wat op zichzelf geen rare gedachte is, en het daarbij kunnen laten, maar in dit geval doet hij dat niet. Hij vraagt zich af of er misschien wat aan de hand is en bedenkt dat het door de puberteit nog weleens zo kan zijn dat als er zorgen spelen die heel groot kunnen voelen voor Sanne en dat dat zou kunnen verklaren waarom ze zich zo anders gedraagt. In dit geval beseft deze vader dus dat het gedrag van Sanne niet zomaar ontstaat, maar ergens vandaan komt. Dat er een binnenwereld is

van gedachten en gevoelens die bepalend zijn voor het gedrag van Sanne. En ook al weet hij niet zeker wat er aan de hand is, het besef dat er misschien iets aan de hand is, dat ze zich misschien ergens zorgen om maakt, maakt al dat hij op een andere manier het contact aangaat met Sanne. Tegelijkertijd valt op dat deze vader ook in de gaten heeft hoe hij zelf reageert op zijn dochter. Dat ook hij 'anders dan anders' was, feller, en dat dat te maken had met iets wat hij zelf was gaan voelen in het contact met zijn dochter. Dat zijn houding tegenover Sanne beïnvloed werd door zijn binnenwereld, waarin irritatie en ongemak waren opgestapeld door het op zijn tenen lopen van de laatste tijd. En tot slot zien we dat deze vader ook het verband ziet tussen zijn eigen houding, het gedrag van zijn dochter en de ruzie die ontstond. Dat ze elkaar beïnvloedden, waardoor het zo snel kon escaleren. Dat het niet alleen aan haar lag, maar ook aan zijn eigen houding. Zonder al te veel ingewikkeldheden of diepgravende psychologische theorieën kun je je voorstellen dat deze vader probeert te begrijpen waarom zijn dochter doet wat zij doet, waarom hij zelf reageert zoals hij reageert en dat hij daarmee probeert te begrijpen wat er tussen hen gebeurt. En al weet je het met een puber nooit, de kans wordt zo wel groter dat als hij naar boven loopt met de chocola er een ander soort contact kan ontstaan met zijn dochter. Waarin er misschien wel weer wat meer openheid en verbinding komt.

Wat deze vader laat zien, is wat we effectief mentaliseren noemen. Mentaliseren verwijst naar het fundamentele psychologische proces van het begrijpen van het gedrag van onszelf en anderen in termen van intentionele mentale toestanden zoals gevoelens, gedachten, bedoelingen en verlangens (Fonagy & Hurry, 1998).

Mentaliseren

Het bewust en onbewust kunnen waarnemen en begrijpen van ons gedrag en dat van anderen in termen van mentale toestanden.

Het betekent dat we voorbij het waarneembare gedrag kunnen kijken naar de achterliggende intenties van onszelf en anderen en deze als sturend kunnen zien voor ons handelen. Dat we deze intenties kunnen herkennen en begrijpen, daar op een adequate manier betekenis aan kunnen geven en daarmee zowel bewust als

onbewust ons handelen kunnen afstemmen op de ander. Mentaliseren ligt aan de basis van het ons verbonden kunnen voelen; het begrijpen van anderen en het ons begrepen kunnen voelen door anderen (Fearon et al, 2006). Mentaliseren ligt dus aan de basis van onze relaties en hoe beter we kunnen mentaliseren hoe beter de kwaliteit van onze relaties is.

Mentaliseren en mentale toestanden

Mentaliseren doet een beroep op onze verbeeldingskracht (Allen, Fonagy & Bateman, 2008). Het is een imagatieve activiteit waarbij we ons een voorstelling proberen te maken van onze eigen binnenwereld en die van anderen. Waarin we betekenis geven aan een bepaalde ervaring. Dit betekenisgeven gebeurt veelal op een automatische, impliciete manier en zeker niet altijd heel bewust. We interpreteren onze eigen ervaring maar ook de ervaring van anderen op een bepaalde manier. Deze interpretaties zijn subjectief en niet objectief. Zo kan het gebeuren dat dezelfde situatie door verschillende personen verschillend wordt beleefd. En dat al deze verschillende belevingen naast elkaar kunnen bestaan zonder dat de één meer of minder waar is dan de ander. Onze beleving valt niet samen met de werkelijkheid, maar is een verbeelding van die werkelijkheid die persoonlijk is. Dit doet denken aan het wereldberoemde schilderij van René Magritte 'La trahison des images' waarop een afbeelding van een pijp te zien is met het onderschrift 'Ceci n'est pas une pipe' (vert. 'dit is geen pijp'). We zien niet de pijp zelf op het schilderij, geen object, maar een verbeelding oftewel een representatie van een pijp. Zoals Magritte zijn verbeeldingskracht (en schildertechnieken) gebruikt om een pijp te representeren, zo gebruiken wij onze verbeeldingskracht om onze ervaringen te representeren. Deze representaties en onze ervaringen samen vormen wat we onze 'mentale toestanden' noemen. Alle gedachten en gevoelens die we bij of over een gebeurtenis hebben. Deze mentale toestanden hangen samen met de werkelijke ervaring, maar zijn er niet aan gelijk. Wanneer deze mentale toestanden gaan over hoe we onszelf of de ander ervaren, dan hebben we het over zelf-ander-representaties. Zelf-ander-representaties zijn een essentieel onderdeel van ons mentaliseren. Juist hoe we onszelf of de ander beleven, is bepalend voor hoe we ons in contact met de ander gedragen en hoe de relatie vorm krijgt.

Denk maar terug aan het voorbeeld waar we dit hoofdstuk mee begonnen. Zonder het hardop te denken beleefde de vader zijn dochter tijdens de ruzie misschien wel als iemand die verwend is en die meent overal recht op te hebben zonder er zelf moeite voor te hoeven doen, wat zijn geïrriteerde, begrenzende reactie begrijpelijk maakt. Hoe anders is dat wanneer hij later over zijn dochter nadenkt als iemand die misschien wel zorgen heeft, zich kwetsbaar voelt en hoe dit maakt dat hij de neiging heeft om toenadering te zoeken en steun te willen geven. Een representatie van de ander als 'verwend' leidt tot ander gedrag dan de representatie 'kwetsbaar'. Ook wanneer we ons niet bewust zijn van hoe we over de ander of onszelf nadenken, zijn het toch deze representaties die sturend zijn voor ons handelen. En omdat deze representaties niet samenvallen

met de werkelijkheid, maar een subjectieve verbeelding zijn van die werkelijkheid, zijn er altijd verschillende representaties mogelijk. Effectief mentaliseren

Mentale toestanden

De onderliggende gevoelens, gedachten, intenties, verlangens en verwachtingen die ons handelen sturen.

gaat dan ook samen met het besef dat er verschillende manieren zijn waarop iets geïnterpreteerd kan worden en dat we het meestal niet zeker weten. We weten niet of Sanne meende ergens recht op te hebben en verongelijkt was of zich eerder ergens kwetsbaar en onzeker over voelde.

En misschien zat het nog wel anders in elkaar en dacht zij op dat moment over haar vader als iemand die kritisch of dwingend is en maakte dat haar boos.

Dimensies van mentaliseren

Effectief mentaliseren omvat veel verschillende elementen, zoals we hierboven hebben kunnen zien. Het is iets wat we vaak automatisch doen zonder ons er

bewust van te zijn, maar ook iets wat we heel bewust kunnen doen. Het gaat over onszelf, maar ook over anderen. Over onze ervaringen, maar ook over de representaties van die ervaringen die weer bestaan uit zowel gevoelens als gedachten. Deze verschillende aspecten van mentaliseren zijn ondergebracht in vier dimensies

(Fonagy & Luyten, 2009; Bateman & Fonagy, 2012).

Dimensies van mentaliseren

- Automatisch – Gecontroleerd
- Intern – Extern
- Zelf – Ander
- Cognitief – Affectief

De eerste dimensie ‘*automatisch versus gecontroleerd*’ mentaliseren gaat over de mate waarin we op een bewuste manier aan het mentaliseren zijn of meer automatisch handelen gebaseerd op onbewuste mentaliserende processen. Gecontroleerd mentaliseren verwijst naar het bewuste proces van mentaliseren. Wanneer we gecontroleerd mentaliseren, zijn we op een expliciete manier betekenis aan het geven aan ons gedrag en dat van anderen. Het kost moeite, omdat we onze aandacht moeten richten op onze binnenwereld en die van anderen. Het is een proces waarin we aan het reflecteren zijn, nadenken over onszelf en anderen, proberen iets te begrijpen. Ook is het een talig proces. We proberen woorden te vinden voor onze ervaringen die beschrijven hoe we iets ervaren, wat iets voor ons betekent, welke gedachten of gevoelens we erbij hebben. Gecontroleerd mentaliseren is daarmee een relatief traag proces. We handelen nog even niet, maar vertragen het tempo van de interactie. Zetten het als het ware even stil. In het voorbeeld uit het begin van dit hoofdstuk zien we dit in het tweede

deel terug als de vader zich de eerdere ruzie herinnert en gaat nadenken over wat er gebeurt tussen hem en zijn dochter en hij dit probeert te begrijpen. Automatisch mentaliseren is daarentegen een relatief snel proces. Het vraagt niet onze aandacht, maar speelt zich veelal onbewust af waarbij we meer spontaan reageren en intuïtief handelen. Onze inschattingen zijn reflexmatig van aard. Nog voor we ons bewust zijn van hoe we iets begrijpen of welk effect iets op ons heeft, leidt automatisch mentaliseren al tot een reactie op basis van deze automatische inschatting. Achteraf zouden we ons door gecontroleerd mentaliseren misschien best bewust kunnen worden van deze inschattingen, maar op dat moment handelen we er gewoon naar en loopt de interactie met de ander door. In het voorbeeld zien we dit terug in de ruzie die ontstaat tussen vader en Sanne. Ze zijn niet over elkaar of zichzelf aan het nadenken, maar reageren vanuit hun impulsen op elkaar. Automatisch mentaliseren doen we echter zeker niet alleen tijdens conflicten. Het grootste deel van onze interacties verloopt via dit proces van automatisch mentaliseren. Zonder er heel bewust mee bezig te zijn, stemmen we ons gedrag voortdurend op elkaar af om interacties soepel te laten lopen. Of het nu gaat over het van beurt wisselen tijdens een gesprek, spelen met ons kind, vrijen met onze partner of het kletspraatje bij de bakker. Zonder er al te veel over na te denken schatten we in wat de ander bedoelt, houden we rekening met de context en stemmen we af wat gepast gedrag is in deze situatie. Gezien de enorme hoeveelheid interacties die we op een dag hebben is het heel helpend wanneer we op deze automatische processen en onze impulsen in contact kunnen vertrouwen. Het zorgt ervoor dat interacties met anderen ons niet te veel energie kosten en we niet geremd worden in onze spontaniteit.

Bij de dimensie '*intern versus extern*' zien we terug dat mentaliseren gebaseerd kan zijn op externe factoren of interne factoren. Externe factoren zijn de dingen die we kunnen waarnemen. Fysieke en contextuele aspecten: dat wat er gebeurt, hoe iemand kijkt, wat iemand doet, de situatie waarin je verkeert, maar ook je eigen fysieke ervaringen zoals het trillen van je handen, de brok in je keel. Bij extern mentaliseren zijn we gericht op deze concrete, fysieke ervaringen. Nemen we ze waar en reageren we op deze waarnemingen. Non-verbale aspecten van de communicatie komen hierin terug, zoals reageren op gezichtsuitdrukkingen, stemgeluid en gebaren. In het voorbeeld zitten momenten van extern mentaliseren wanneer vader verwijst naar het feit dat Sanne stiller is, haar veranderde gedrag, maar ook zijn eigen 'felheid', het waarnemen van zijn eigen stemvolume of stemkleur of zijn eigen geagiteerd zijn van de laatste tijd. Ook in de beschrijving van de gebeurtenissen, de opeenvolging van de handelingen en interacties vindt een vorm van extern mentaliseren plaats. Wanneer we gericht

zijn op de interne aspecten van mentaliseren dan gaat de aandacht juist naar de binnenwereld van iemand en baseren we ons op onze gedachten, gevoelens en verlangens. De betekenis die iets heeft of zou kunnen hebben. Dit kan zowel gaan over onze eigen binnenwereld als de binnenwereld van anderen. Intern mentaliseren verwijst naar de mentale toestanden waar we eerder over spraken. De irritatie die vader voelt en het gevoel op zijn tenen te lopen verwijst naar een mentale toestand en valt onder intern mentaliseren al is dit nog een vrij diffuse en weinig uitgewerkte mentale toestand. Zo ook de gedachte dat Sanne zich misschien 'ergens druk om maakt', waarmee vader stilstaat bij de binnenwereld van zijn dochter en probeert te bedenken wat zij zou kunnen voelen of denken.

Bij alle genoemde voorbeelden komt steeds het onderscheid tussen 'zelf' en de 'ander' terug. De derde dimensie van mentaliseren. We kunnen mentaliseren over onszelf waarbij we proberen onszelf te begrijpen of we kunnen mentaliseren over de ander waarbij we proberen de ander te begrijpen. Wanneer we mentaliseren over onszelf zijn we bezig met het effect dat anderen op ons hebben. We proberen onze eigen gevoelens en reacties te begrijpen. Wanneer we mentaliseren over de ander dan proberen we juist te bedenken hoe wij op de ander overkomen, hoe de ander ons zou kunnen zien en welke gedachten en gevoelens de ander in contact met ons zou kunnen hebben. Wanneer we mentaliseren over de ander 'proberen we onszelf van buitenaf en de ander van binnenuit' te zien (Fonagy, 1991). Bij de dimensie zelf en ander zien we daarnaast een verschil in of we de wereld waarnemen vanuit ons eigen perspectief, zelf, of juist sterk meevoelen en meegaan met het perspectief van de ander. We hebben verschillende manieren om te mentaliseren over anderen. Enerzijds kunnen we ons proberen te verplaatsen in anderen en putten uit onze eigen ervaringen om ons voor te stellen wat de ander zou kunnen voelen (Ripoll, 2013). Anderzijds kunnen we ook op een meer affectief niveau meevoelen met de ander (Lombardo, 2010). Op die momenten zijn het onze spiegelneuronen die maken dat we mee resoneren en zelf emoties gaan voelen bij de emoties van de ander. In het herkennen en begrijpen van deze emoties die we zelf gaan voelen, kunnen we soms ook iets herkennen en begrijpen van wat de ander voelt. In beide gevallen zullen we goed uit elkaar moeten kunnen halen wat onze eigen ervaringen zijn, onze eigen emoties en mentale toestanden, en wat die van de ander zijn. Hoewel we onze eigen emoties en ervaringen kunnen gebruiken als bron van informatie om de ervaringen van de ander te begrijpen, zullen ze niet volledig overeenkomen. Bij de vader van Sanne zien we dat hij tijdens de ruzie vooral vanuit zijn eigen perspectief lijkt te reageren, terwijl hij later veel meer laat zien over Sanne na te denken, zich in haar probeert te verplaatsen en zijn eigen ervaringen uit

zijn puberteit gebruikt om te bedenken hoe zij zich zou kunnen voelen. Daarbij blijft hij ook over zichzelf nadenken en staat hij ook stil bij het effect dat zijn dochter op hem heeft gehad de afgelopen periode en hoe dit zijn reactie heeft beïnvloed.

De laatste dimensie van mentaliseren is ‘*cognitief-affectief*’. Zoals we hebben kunnen zien, bestaan onze mentale toestanden uit veel verschillende elementen waarbij zowel meer affectieve als meer cognitieve elementen een rol spelen. De affectieve elementen raken aan onze ervaringen en bestaan uit onze emoties of gevoelens waarbij de cognitieve aspecten gaan over onze gedachten bij die ervaringen en weergeven welke betekenis de ervaring voor ons heeft. In de cognitieve aspecten zien we onze zelf-ander-representaties terug die weer gepaard gaan met bepaalde gevoelens. Wanneer we goed kunnen mentaliseren zijn we in staat zowel deze cognitieve als deze affectieve aspecten te ervaren, herkennen en te verbinden met elkaar. We staan in contact met onze eigen gevoelens en kunnen contact maken met de gevoelens van anderen, waarbij we in staat zijn deze te begrijpen en er woorden aan te geven. We kunnen als het ware denken en voelen tegelijk (Fonagy, 2012). Terug naar het voorbeeld hadden we al gezien dat deze vader bij zijn eigen binnenwereld kan stilstaan (intern mentaliseren) en zijn eigen emotionele reacties herkent en deze kan begrijpen. Belangrijk voor de dimensie affectief-cognitief is dat deze vader daarin zowel zijn gevoelens als zijn gedachten kan benoemen en dat dit niet alleen een cognitief proces lijkt te zijn, maar dat hij ook in contact lijkt te staan met zijn gevoelens en deze kan ervaren terwijl hij er woorden aan geeft.

Belichaamd mentaliseren

Mentaliseren is zeker niet alleen een proces van onze geest. Het reflecteren, beschouwen, kunnen begrijpen is er wel een wezenlijk onderdeel van en zien we bij de dimensies onder andere terug bij het gecontroleerd en cognitief mentaliseren. Naast onze geest speelt ons lichaam echter een even belangrijke rol. Het kunnen ervaren, doorvoelen en beleven van onze ervaringen is net zo essentieel en zien we terug bij het automatisch en affectief mentaliseren. Effectief mentaliseren wordt ook wel een ‘full body and mind experience’ genoemd (uitspraak Patrick Luyten). Het gaat over de interactie en de verbinding tussen ons lichaam en onze geest. Het begrip *embodied mentalizing*, hier vertaald als belichaamd mentaliseren, is geïntroduceerd om het belang van ons lichaam bij mentaliseren onder de aandacht te brengen (Skårderud & Fonagy, 2012). Luyten e.a. (2012) omschrijven belichaamd mentaliseren als het vermogen om het lichaam te zien als ‘de zetel van onze emoties, wensen en gevoelens, het vermogen om te re-

flecteren op de eigen lichamelijke ervaringen en sensaties en de relatie te zien met intentionele mentale toestanden van zichzelf en anderen'. Spaans (2020) vervolgt in zijn boek over lichaamsgericht mentaliseren dat niet alleen onze huidige emotionele ervaringen op fundamentele wijze geworteld zijn in onze lichamelijke sensaties, maar ook onze herinneringen aan emotionele ervaringen. Onze lichamelijke sensaties vormen daarmee een cruciale bron van informatie, zowel in het herkennen van onze huidige emotionele responsen als in het kunnen begrijpen van deze responsen vanuit onze eerdere ervaringen. In het volgende hoofdstuk gaan we uitgebreider in op de invloed die onze eerdere ervaringen hebben op het ontwikkelen van ons mentaliserend vermogen en op de betekenis die onze huidige ervaringen krijgen. Voor nu volstaat het besef van het belang van ons lichaam bij effectief mentaliseren en de te eenzijdige benadering wanneer mentaliseren gedefinieerd wordt als een proces van cognitief reflecteren. Belichaamd mentaliseren begint bij het kunnen waarnemen en herkennen van deze lichamelijke sensaties. Het vraagt dat we in contact staan met ons lichaam en ons lichaam kunnen voelen, maar ook dat we dat wat we voelen kunnen verdragen, er kunnen laten zijn door het te ervaren. Alleen dan kunnen deze ervaringen ten volle betekenis krijgen. Ook in de relatie met anderen zullen we op een doorvoelde, belichaamde manier connectie moeten kunnen maken met de ervaringen van de ander om deze ten volle te kunnen begrijpen. Wat overigens alleen kan wanneer die ander zelf ook in staat is contact te maken met de eigen lichamelijke ervaringen. In ons voorbeeld zien we terug dat deze vader zich bewust is van zijn gevoelens, ze kan laten bestaan en er betekenis aan kan geven. Er lijkt bij hem sprake van een belichaamde ervaring. Als hij naar boven loopt, zal de mate waarin hij zijn ervaring doorvoeld kan delen en connectie kan maken met de ervaring en gevoelens van zijn dochter een grote invloed hebben op hoe zijn dochter het contact zal ervaren en of ze zich daarin wel of niet gezien, gesteund en erkend kan voelen. Alleen zeggen wat je voelt of zeggen dat je iets begrijpt is vaak niet voldoende om je begrepen te voelen en weer verbinding te maken. Vader zal het ook doorvoeld moeten kunnen laten zien en zijn dochter zal daarvoor open moeten staan om het mogelijk te maken er een gedeelde ervaring van te maken. En het mooie is dat het dan misschien niet eens meer zit in het uitwisselen van gedachten en perspectieven, maar dat soms alleen de belichaamde gedeelde ervaring in een blik, een aanraking, een knuffel hetzelfde zegt of meer. Jensen e.a. (2021) beschrijven in een waardevol artikel hoe effectief mentaliseren zeker niet altijd met taal gepaard hoeft te gaan, maar hoe ook in belichaamde non-verbale reacties en interacties een proces van effectief mentaliseren kan plaatsvinden.