

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

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.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Mentaliseren met gezinnen en partners – Een praktische inleiding in MBT-F

Mentaliseren met gezinnen en partners – Een praktische inleiding in MBT-F

Lidewij Gerits (2024). SWP. 240 pp., € 35,00
ISBN 9789085601845

Marjanneke Slinger

‘In dit boek vind je niets nieuws.’ Dit zijn de eerste bescheiden woorden van het voorwoord van dit boek (p. 5). Lidewij Gerits haalt daarmee de grondleggers aan van Mentalisation-Based Therapy (MBT): Peter Fonagy en Anthony Bateman, die dit in elk van hun standaardwerken poneren (zie bijvoorbeeld Allen et al., 2008). Dit gebrek aan nieuwwaarde lijkt ook de kracht van MBT: mentaliseren, dus proberen jezelf en anderen te begrijpen in termen van mentale toestanden zoals gevoelens, gedachten, verlangens en bedoelingen, is een aspect van ons ‘mens zijn’ en komt dus terug in meerdere soorten behandelingen, zeker ook in de systeemtherapie.

‘Ook ik heb niets nieuws te vertellen in dit boek’, vervolgt de schrijfster wat verderop (p. 5). Wel heeft de auteur een belangrijk doel: de kennis over dit onderwerp op een toegankelijke manier beschikbaar maken voor professionals die te maken hebben met complexe problematiek in gezinnen en partnerrelaties. Daarin is Gerits geslaagd. Aan de hand van duidelijke praktijkvoorbeelden laat ze zien hoe de theorie over mentaliseren in de praktijk kan worden herkend en gebruikt. Daarnaast wordt de lezer concreet aan de hand meegenomen doorheen de stappen van een MBT-gezinsbehandeling.

Lidewij Gerits is kinder- en jeugdpsychotherapeut, systeemtherapeut en hoofdtrainer en supervisor bij MBT Nederland. Ze werkt in haar eigen praktijk en is gespecialiseerd in MBT en de behandeling van hechtingsproblemen en zich ontwikkelende

persoonlijkheidsproblematiek bij jongeren. Eerder leverde ze met Dawn Bales een bijdrage aan het boek *Gehechtheid in de behandelkamer* (zie Gerits & Bales, 2019).

Haar nieuwe boek is logisch opgebouwd en bestaat uit drie delen. Deel 1 geeft een theoretisch kader met uitleg over mentaliseren. Deel 2 gaat in op het klinische model en beschrijft hoe de MBT-F-behandeling kan worden opgezet en uitgevoerd. Deel 3 bestaat uit bijlagen, met praktische documenten voor de MBT-F en daarnaast de gehele Mentalization Based Treatment-introductie cursus (MBTi), een psycho-educatieprogramma voor ouders van jongeren die deelnemen aan MBT-A bij de Viersprong in Halsteren.

Voor wie zich al eerder ondergedompeld heeft in MBT zal de theorie in de eerste twee hoofdstukken van deel 1 inderdaad niet nieuw zijn, maar een prettige opfrisbeurt van onder andere de dimensies van mentaliseren en signalen van effectief mentaliseren. De voorliefde van Gerits voor het hechtingsgerichte werken komt aan de orde in het derde hoofdstuk van deel 1: ‘Problemen met mentaliseren in relaties’. Eigenlijk kan het een ook niet zonder het ander, want mentaliseren van ouders over hun kind is belangrijk voor een veilige hechting. Vanwege de verwevenheid van relatiepatronen en mentaliserend vermogen lijkt het vanzelfsprekend dat juist de systeemcontext de uitgelezen setting is om aan mentaliseren te werken, zo merkt de auteur op. Binnen de primaire relaties zijn de problemen met mentaliseren immers ontstaan of komen ze tot uiting. Dan heeft ze het bijvoorbeeld over de pre-mentaliserende modi, fasen die voorafgaan aan het effectief mentaliseren, zoals de ‘teleologische modus’ (wat iemand doet is bepalend voor hoe iets wordt ervaren, dus het gedrag is belangrijker dan de intentie). Dergelijke termen

(zoals ook de ‘psychisch equivalente modus’: wat ik voel is waar) zullen, als ze verderop in het boek weer worden genoemd, de debutanten in de wereld van het mentaliseren mogelijk wel even doen terugbladeren. Een woordenlijst achterin met paginanummers zou voor deze groep lezers handig zijn geweest.

Deel 2, ‘Klinisch model’, is het hart van het boek en biedt een duidelijk kader voor wie een MBT-F-behandeling wil gaan uitvoeren. In de beginfase wordt gezocht naar een gezamenlijke visie, waarin de perspectieven in verbinding worden gebracht en wordt gekeken of iedereen die belangrijk kan zijn is betrokken bij de behandeling. Het doel is om te herkennen hoe de problemen met mentaliseren er in het systeem uitzien en wat de interpersoonlijke dynamieken zijn. Contact maken is uiteraard een aandachtspunt, waarbij de therapeutische houding van de MBT-behandelaar – die de relatie als instrument ziet, open en nieuwsgierig is en circulaire vragen stelt – de systeemtherapeut niet zal verrassen.

Na het in kaart brengen van de problemen komt er in de middenfase aandacht voor het doorbreken of veranderen van de dynamieken. Als het mentaliserend vermogen bij gezinsleden niet zo goed is ontwikkeld, moet dit eerst versterkt worden. vervolgens richt de behandeling zich op het bevorderen van mentaliseren rond de lastige interactiepatronen. Hierbij wordt, aan de hand van de eerder besproken verschillende pre-mentaliserende modi en met oog voor de balans tussen dimensies van mentaliseren, uitgelegd hoe er gewerkt kan worden aan verbetering van de relatie. Zo gaat het op de dimensie affectief-cognitief over de balans tussen voelen en denken. Als er te veel wordt gedacht en gepiekerd kan de therapeut een tegenbeweging maken naar belichaamd mentalise-

ren, door cliënten alerter te maken op kleine verschuivingen in het gevoel of de lichaamstaal, of door een fysieke oefening in te zetten. Deze interventies, maar ook het verdiepen, vertragen, de dynamiek een naam geven, een optimaal spanningsniveau proberen te bereiken, *sculpting* of een tekening maken, zullen voor herkenning zorgen bij vele emotie- en ervaringsgerichte systeemtherapeuten.

De eindfase bestaat uit het consolideren van wat er is bereikt, het voorkomen van terugval en het omgaan met afscheid. Ook hier is weer veel casuïstiek om een beeld geven van hoe dit eruit kan zien. Ook worden praktische tips gegeven, zoals een collage maken als symbool dat gezinsleden helpt om met elkaar in contact te blijven.

De informatie in het boek is praktisch toepasbaar door de vele oefeningen. Zo staan aan het einde van elk hoofdstuk reflectieoefeningen voor de therapeut om nog eens stil te staan bij de behandeling, met vragen als ‘Van wie kwam het initiatief om af te ronden?’ of opdrachten als deze: ‘Turf eens hoe vaak je tot wie het woord richt.’ In het hoofdstuk over de middenfase van de behandeling staat per mentaliserende modus, naast een casusbeschrijving, ook een aantal oefeningen waarmee ze kunnen worden doorbroken. Daar wordt een moeder beschreven met verdriet over haar liegende dochter Cleo van 17. Ze ziet haar dochter met haar mond dicht zitten, terwijl ze zo graag wil dat deze meer deelt. Voor moeder is dit ‘verzwijgen’. Omdat de focus ligt op het gedrag van dochter, en dit gedrag wordt beschreven als ‘liegen’, denkt de behandelaar aan de teleologische modus. De therapeut begint met steunen en het onderzoeken van de gevoelens van moeder: welke betekenis geeft zij aan het zwijgen en de behoefte die daaronder ligt? Dat is hier: ‘Ik wil er voor haar kunnen zijn, een goede

moeder zijn.' Daarna wordt samen gezocht naar een andere manier waarop die behoefte kan worden vervuld, met aandacht voor zowel moeder als dochter. De oefeningen die worden genoemd als ondersteunend bij het verder kijken dan alleen het gedrag of de buitenkant in deze modus, zijn bijvoorbeeld kaartjes met waarden of gevoelens, of met karaktereigenschappen en gevoelens, om zo meer taal te krijgen voor innerlijke ervaringen.

Dit boek biedt misschien niets nieuws, maar voor wie systeemtherapie en de principes van mentaliseren wil combineren is het prettig leesbaar, herkenbaar en overzichtelijk door de kadertjes met herhaling en samenvatting van de theoretische onderwerpen. Doordat de theorie wordt afgewisseld met casusbeschrijvingen en oefeningen, is het doel om praktisch toegankelijk te zijn voor collega-behandelaren zeker bereikt.

Marjanneke Slinger is gz-psycholoog en systeemtherapeut bij Villa Verbinding, behandel- en opleidingscentrum voor systeemtherapie in Hilversum. E-mail: marjanneke@villa-verbinding.nl

Referenties

- Allen, J.G., Fonagy, P., & Bateman, A.W. (2008). *Mentaliseren in de klinische praktijk*. Nieuwezijds.
- Gerits, L., & Bales, D. (2019). Mentalization based treatment voor adolescenten (MBT-A) – Over mentaliseren, gehechtheid en epistemisch vertrouwen in het werken met adolescenten met persoonlijkheidsproblematiek. In A.L. Gerits, P. van Groningen, A. Havermans, & C. Verheule (red.), *Gehechtheid in de behandelkamer – Therapeutische interventies in beeld* (pp. 31-51). SWP.

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312024036004011>