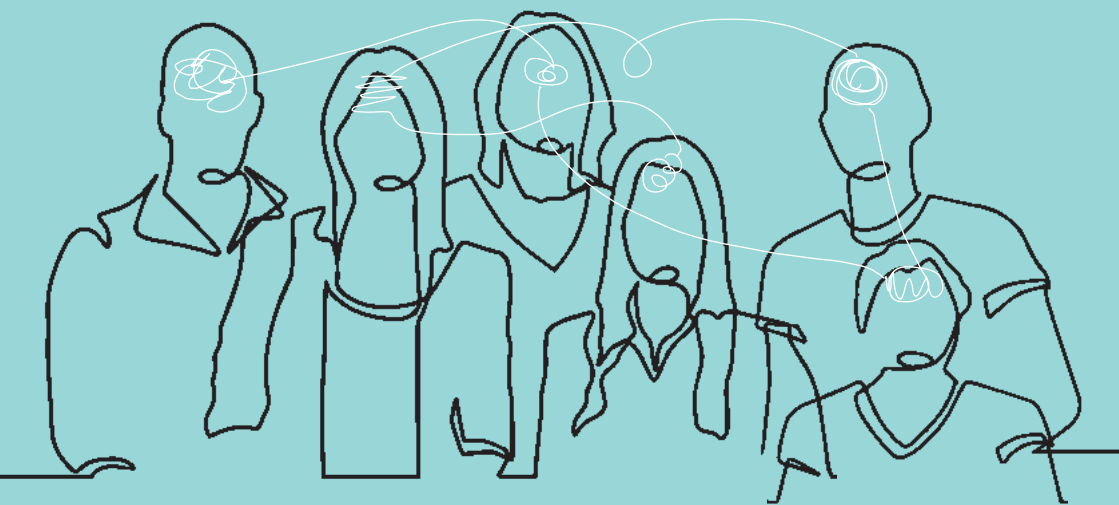


JOOST HUTSEBAUT, LIESBET NIJSSENS
& MIRIAM VAN VESSEM

DE KRACHT VAN MENTALISEREN



Boom

De kracht van mentaliseren

*Joost Hutsebaut, Liesbet Nijssens
& Miriam van Vessem*

Boom

© 2021 J. Hutsebaut, L. Nijssens & M. van Vessem, p/a Boom uitgevers 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.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, 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.

Omslag: Bij Barbara
Binnenwerk: Bas Smidt

ISBN 978 90 244 3617 0
NUR 770

www.boompsychologie.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

1	Waarom dit boek?	7
2	Wat mentaliseren precies inhoudt	17
3	De kwetsbaarheid van mentaliseren	36
4	Opvoeding en gehechtheid	51
5	Onveilige gehechtheid	69
6	Epistemisch vertrouwen	78
7	Epistemisch wantrouwen, naïviteit en hyperwaakzaamheid	94
8	Tips om effectief mentaliseren te herstellen	109
9	Samenwerken aan een mentaliserende omgeving	135
10	Kwetsbare en veerkrachtige pubers	159
	Epiloog	184
	Over de auteurs	186

Waarom dit boek?

Misschien merk je dat je met je partner steeds opnieuw in dezelfde ruzies terechtkomt. Ze gaan eigenlijk nergens over en je hebt je al vaker afgevraagd waarom het je maar niet lukt om ermee te stoppen. Misschien vraag je je af waarom je wel heel wat geduld kunt opbrengen voor je dochter, maar niet voor je zoon. Niet dat je meer van haar houdt. En toch reageer je anders op je twee kinderen. Misschien heb je je als leraar weleens machteloos gevoeld. De aanpak die bij andere kinderen wel werkt, lijkt maar niet aan te slaan bij die ene leerling. Of misschien kun je het prima vinden met al je collega's, maar is er één die steeds opnieuw irritatie bij je oproept.

En jij? Je verbijt je irritatie. Je schaamt je misschien om sommige gedachten of gevoelens. Of je baalt ervan dat sommige dingen anders lopen dan je zou willen. En toch: ieder mens worstelt hiermee. Het contact met anderen loopt nu eenmaal niet altijd zoals we zouden willen. We zijn niet steeds de beste versie van onszelf. We reageren soms te prikkelbaar en maken keer op keer dezelfde fouten. Dikwijls voelen we ons niet begrepen door anderen. Of we hebben het gevoel dat we de ander niet meer kunnen bereiken. Dat kan leiden tot misverstanden, onbegrip, frustratie, wrijving en soms eenzaamheid.

Een belangrijke reden waarom het misgaat, is dat we de gedachten en gevoelens van anderen niet direct kunnen zien. We kunnen er wel over nadenken en we kunnen ons er een beeld van vormen,

maar daarbij kunnen we de plank misslaan. En soms staan we niet stil bij onze eigen gedachten en gevoelens. We doen gewoon. Waarom? Daarom!

Denk eens terug aan de laatste ruzie die je had. Kun je terughalen waar die ruzie over ging? Waarschijnlijk was de inhoud niet eens zo belangrijk, en toch ontspoorde het gesprek of de discussie. Weet je nog hoe je je voelde bij die ruzie? En hoe denk je dat de ander zich voelde? Of misschien heb je niet snel expliciet ruzie, maar ontstaat de afstand eerder onuitgesproken. Voel jij je soms alleen en onbegrepen?

MENTALISEREN EN EPISTEMISCH VERTROUWEN

Dit boek gaat over mensen, over de relaties tussen hen en over hoe dit soms kan mislopen. Het basisidee zou je als volgt kunnen samenvatten: als we meer aandacht geven aan onze eigen gevoelens, behoeftes en bedoelingen en aan die van anderen (dus beter *mentaliseren*), dan zullen onze contacten en relaties prettiger, veiliger en beter verlopen, en kunnen we elkaar beter bereiken en helpen (dus groter *epistemisch vertrouwen*). Dat geldt voor relaties met ouders, partners en kinderen, maar ook voor ons contact met vrienden, cliënten en collega's.

Mentaliseren is een ingewikkeld begrip voor een belangrijk en heel natuurlijk proces dat we allemaal kennen. Het betekent dat we ons eigen gedrag en dat van anderen proberen te begrijpen vanuit datgene wat mogelijk achter dat gedrag zou kunnen liggen: iemands behoefte, zijn of haar bedoeling, de gevoelens of verwachtingen van waaruit jijzelf of anderen iets doen. Mentaliseren betekent dat je niet alleen kijkt naar wat de ander *doet*, maar ook de *achtergrond* ervan probeert te begrijpen. Dit doen we allemaal, elke dag. Wanneer we zien dat onze partner verdrietig is, vragen we ons af wat er

speelt. We denken na of er iets aan de hand zou kunnen zijn, of we misschien zelf iets hebben gedaan. Soms merk je dat je erg fel op iemand reageert en vraag je je af waar die plotse reactie vandaan komt. Je kunt dan nadenken over wat maakt dat je op dat moment zo snel geïrriteerd bent: zit die ruzie van gisteren je nog dwars? Of heb je een moeilijke dag op het werk gehad? Of ... er zijn zo veel redenen te bedenken waarom je tegen de ander uitvalt.

Mentaliseren maakt epistemisch vertrouwen mogelijk. Epistemisch vertrouwen is het vertrouwen dat anderen je iets kunnen leren, dat ze je iets kunnen bieden wat er echt toe doet. In de klinische praktijk zeggen we weleens dat mensen zich ‘gementaliseerd voelen’: zij ervaren dat ze begrepen en erkend worden in hun eigen binnenwereld. Vanuit die ervaring zullen ze eerder openstaan voor het perspectief van de ander. Wanneer je voelt dat een ander je rot-situatie echt van binnenuit begrijpt, zul je ook meer van die ander aannemen. Mentaliseren stelt je dus in staat de ander te bereiken.

Dit klinkt wellicht eenvoudig en vanzelfsprekend. Toch zit er veel theorie en onderzoek achter deze basisstelling. Vaak ingewikkelde theorieën over hoe wij opgroeien als mens en hoe dit ons vormt tot de persoon die wij vandaag zijn, over hoe we relaties vormen (*gehechtheid* en *gehechtheidsstijlen*) en over de kennis die we opdoen in de verhouding met anderen (*epistemisch vertrouwen*). Met dit boek willen we die rijke theorieën toegankelijk maken, en bovendien toepasbaar in het dagelijkse leven: binnen je relatie, je gezin, je vriendengroep en op je werk. Omdat we denken dat meer gericht aandacht voor mentaliseren en epistemisch vertrouwen ons kan helpen om wat vaker de betere versie van onszelf te zijn.

Sta eens stil bij wat je van dit boek verwacht. Wat hoop je te vinden? Waar heb je behoefte aan? Denk je vaak na over jezelf en anderen? Ga je makkelijk om met emoties? Of vind je dat eerder wollig en soft? Ben je eerder van het aanpakken en het doen?

Voor je verder leest eerst een waarschuwing. Dit is geen klassiek zelfhulpboek waarin je concrete gedragsadviezen vindt, die je zullen toelaten altijd goed te handelen. Het boek bevat heel wat tips, maar geen kant-en-klare oplossingen. De adviezen die we geven zijn niet zo concreet of direct toepasbaar dat je meteen weet wat je moet zeggen of doen in uiteenlopende situaties waarin relaties moeilijk verlopen. We kunnen je dus niet vertellen hoe je je irritatie naar je collega kan veranderen of hoe je ervoor kan zorgen dat je ook voor je zoon meer geduld kan opbrengen. Als zulke adviezen steeds zouden werken, zou opvoeden kinderspel zijn en zou elke relatie vlekkeloos verlopen. We denken wel dat we de weg kunnen beschrijven waarlangs je dit misschien zelf beter kan begrijpen en daardoor aanpakken. Dat de adviezen weinig concreet zijn, is niet zonder reden. We denken namelijk dat zulke gedragsadviezen gedoemd zijn om tekort te schieten, omdat ze voorbijgaan aan de onderliggende betekenis van gedrag. Hetzelfde gedrag kan namelijk verschillende gronden hebben. Stel dat iemand je advies wil geven over hoe je minder snel kunt uitvallen naar je partner. De inhoud van dat advies hangt wellicht af van de reden waarom je tegen je partner bent uitgevallen. Als de uitval eenmalig plaatsvond – bijvoorbeeld omdat een ruzie van de dag ervoor je nog dwarszat –, dan is het beste advies wellicht om met je partner over dat voorval in gesprek te gaan en zo de lucht te klaren. Maar als je uit je slof schoot omdat je je al maanden overvraagd voelt op je werk en daarom thuis veel prikkelbaarder bent, luidt een aangemeten advies heel anders. Het punt is: het beste advies kun je pas geven als je de specifieke betekenis van het gedrag in deze specifieke situatie kent. Bovendien zal het advies doorgaans pas landen in een interactie waarin er echt contact ervaren wordt. De tips die we in dit boek geven, gaan daarom over het proces van mentaliseren dat nodig is om gedrag te begrijpen en tot beter contact te komen. Dat proces zal je vervolgens toelaten om zelf te bedenken wat je anders of beter kan doen in de betreffende situatie.

Mensen zijn sociale wezens. Hoe we over onszelf denken of hoe goed we in ons vel zitten, wordt vaak bepaald door hoe prettig contacten met anderen verlopen. Je voelt je als ouder waardevol wanneer je ervaart dat de band met je kind goed is. Als partner voel je je gewaardeerd wanneer je merkt dat de ander om je geeft. Loopt iets niet goed, dan zijn we vaak geneigd om te proberen het gedrag van de ander te veranderen. Het gedrag is het meest zichtbare, tastbare aanknopingspunt om iets te veranderen in de relatie. Een man verlangt van zijn vrouw dat zij vaker attent is, zodat hij voelt dat zij om hem geeft. Een moeder wil dat haar kind zich gedraagt op visite, zodat zij trots kan zijn. Hoeveel opvoedingsboeken bestaan er niet die ons leren hoe we het gedrag van een kind kunnen sturen? Hoe vaak heb jij je partner niet 'gedrag' voorgeschreven?

Sturen op gedrag is niet alleen moeilijk omdat gedrag een uitingvorm is waarachter verschillende ervaringen of redenen schuil kunnen gaan. Nog fundamenteler is dat we door alleen te sturen op gedrag iets wezenlijks missen, dat veel belangrijker is dan het gedrag dat iemand vertoont. Laten we dit punt verder verduidelijken met twee voorbeelden.

Berend en Denise

Berend geeft les in groep 8. In zijn klas zit Denise. Zij verstoort regelmatig de lessen, doordat ze heel boos kan worden en ruziemaakt met haar klasgenoten. Haar groepsgenoten zijn bang voor haar en niemand wil graag naast haar zitten.

Neem even de tijd om over dit voorbeeld na te denken. Welke gedachten heb je erbij? Wat roept het bij je op? Hoe zou je zelf reageren als Denise zich voor de zoveelste keer boos en vijandig uit? Wat maakt dat je zo zou reageren?

Het gedrag van Denise is moeilijk te hanteren in de klas. Ze verstoort de lessen, andere kinderen zijn bang voor haar. Andere ouders hebben geklaagd, omdat hun kinderen door Denise worden geslagen of geschopt. Het gedrag van Denise moet een halt worden toegeeroepen.

Berend heeft daarom een beloningssysteem voor de groep bedacht. Na twee maanden met dit systeem te hebben gewerkt, lijkt het effect te sorteren. De groep is rustiger en ook met Denise gaat het beter in de les. Het gedrag van Denise is niet gestopt, maar neemt wel geleidelijk af. Denise heeft geleerd om haar gedrag beter te beheersen. Dit is een prima aanpak, die in de regel werkt voor zowel Denise en Berend als voor de klasgenoten. Maar soms kan Denise zich echt niet meer inhouden en gaat ze alsnog door het lint. Eigenlijk blijft ze een beetje een probleemkind, en de andere kinderen houden toch enigszins afstand. Denise voelt ook wel dat ze haar wat anders blijven benaderen, maar ze begrijpt niet goed waarom: ze houdt zich toch bijna altijd in?

De gedragsaanpak heeft dus wel wat rust gebracht en Denises gedrag ook wel veranderd, maar toch is er iets wezenlijks onveranderd gebleven in hoe Denise zich voelt en naar zichzelf kijkt. Ook anderen zijn misschien niet wezenlijk anders naar haar gaan kijken of haar anders gaan ervaren, ondanks haar verbeterde gedrag. Denise blijft zichzelf zien als een ‘probleemkind’ dat niemand echt graag mag. Anderen blijven haar benaderen als ‘moeilijk’ en onvoorspelbaar. Het gedrag is onder controle, maar de onderliggende voorstellingen blijven bestaan. Kortom, hoe belangrijk deze aanpak ook is in de opvoeding of in het werken met een klas, er ontbreekt toch iets aan: iets wat wezenlijk verandering kan brengen in Denise en in haar relaties met anderen.

Denk voor je verder leest even na over hoe het voor Denise is om in de klas te zijn. Hoe zou zij zich voelen? Hoe kijken anderen naar haar? Hoe ervaart zij hoe anderen naar haar kijken?

Berend heeft wat meer rust in de klas, maar merkt dat Denise er toch nog steeds niet goed bij zit. Hij meent dat ze er in groepsopdrachten vaak niet helemaal bij hoort. De andere leerlingen reageren net wat anders op haar. Tijdens een groepsopdracht raakt Denise geïrriteerd nadat Mira uit haar groepje niet ingaat op haar inbreng. Denise begint harder te praten, maar het lijkt erop dat ze hierdoor nog minder serieus wordt genomen. Plots duwt ze de tafel weg en roept dat de andere groepsleden sukkels zijn. Berend merkt, terwijl hij dit van een afstandje observeert, dat hij zich niet alleen maar ergert aan de manier waarop het uit de hand loopt, maar ook iets voelt van Denises verdriet. Hij ziet in dat Denise schijnbaar opstandig en vervelend wordt wanneer ze zich genegeerd voelt. Mogelijk heeft ze er toch al weinig vertrouwen in dat ze erbij hoort. En wanneer de andere groepsleden juist naar haar toe voorzichtiger en afstandelijker zijn, wordt ze in dat gevoel alleen maar bevestigd. Door zo over haar na te denken ontstaat er bij Berend meer empathie voor de mogelijke redenen en het gevoel vanwaaruit Denise af en toe zo naar reageert. Hij besluit haar na de les even bij zich te roepen:

‘Misschien verwacht je nu dat ik boos op je ben, omdat het daarnet misliep, maar ik wil het graag met je hebben over wat er precies gebeurde. Over waarom het zo misliep. Want ik zag ook hoe je eerst echt je best deed om erbij te horen en mee te doen. Klopt dat?’

Wat zou het effect op Denise zijn? Misschien is ze wat verrast, omdat het verwachte standje uitblijft. Misschien voelt ze zich wel heel erg gezien, omdat Berend voorbij haar gedrag kijkt naar haar bedoeling.