

Spiegeltjes van Malkander : mentaliseren, gehechtheid  
en de therapeutische relatie.

Annah Planjer

Klinisch psycholoog- psychotherapeut

Supervisor NVP (Volwassenen) en VKJP (Kinder  
& Jeugd)

# Mentaliseren: meer of minder in plaats van wel/niet



1. ontwikkeling/leeftijd



2. Gehechtheid en gespiegeld worden



3. spanning/arousal

# ‘de een die ziet de een...’

## Veilige gehechtheid:

- Affect contingent en gemarkeerd gespiegeld;
- Mogelijkheid om te exploreren neemt toe, de ruimte buiten maar ook de binnenwereld;
- Kalme, alerte positieve affectieve toestand (brede window of tolerance);
- Representatie van zelf en de ander is overwegend stabiel en positief.

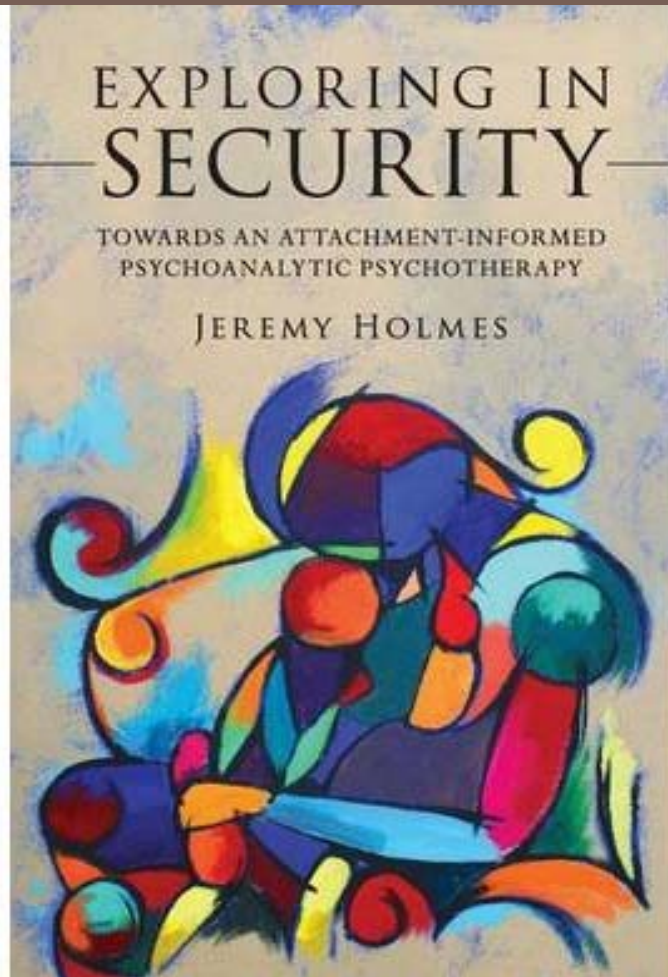
# Mentaliserend vermogen



MBT Nederland Dawn Bales: 'Mentaliseren is het proces waarmee je jezelf, de ander, en de relatie probeert te begrijpen.'

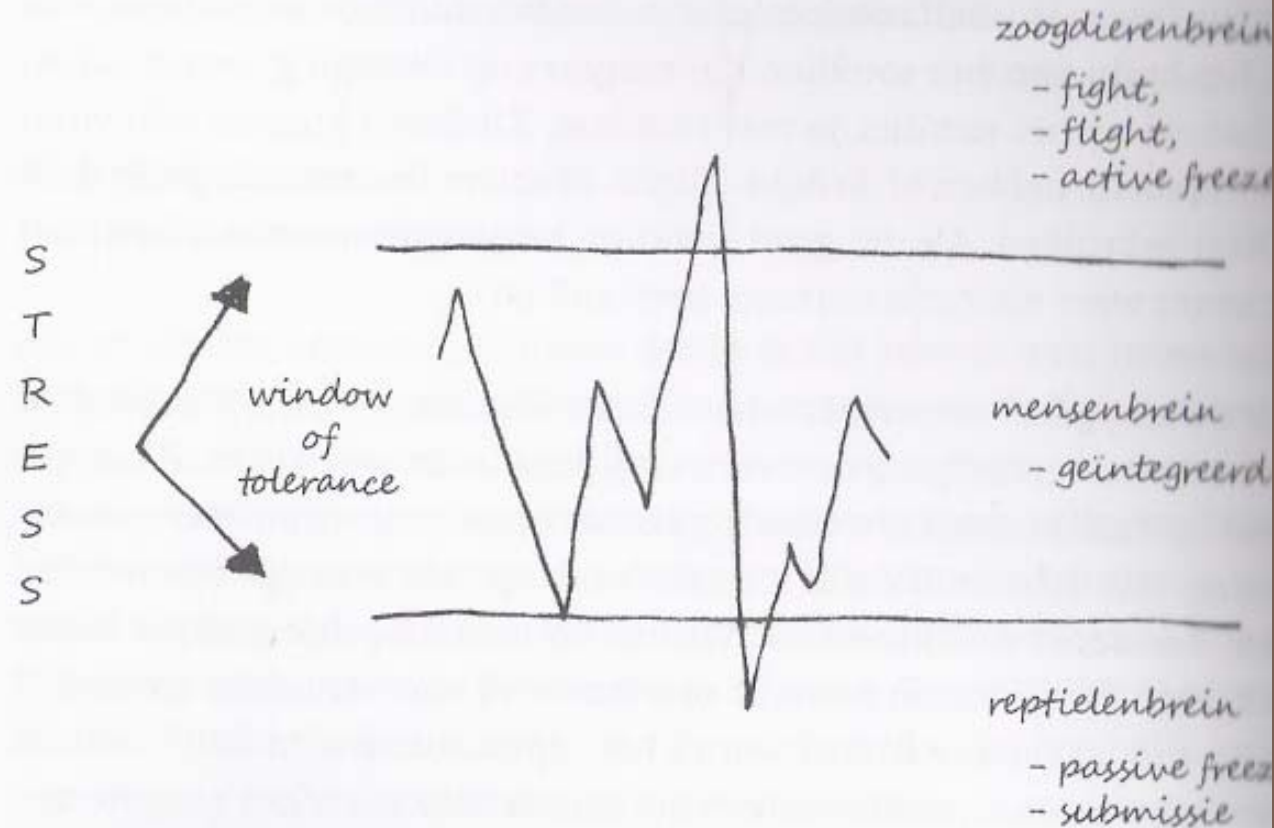
Het gaat dan om gedachten, gevoelens, wensen, behoeften.

# Mentaliserend vermogen



1. er is een automatische affectieve respons, vaak vergezeld van **somatische sensaties** of beelden >
2. bewustzijn wat je denkt of voelt >
3. expliciet mentaliseren

# the window of tolerance



Window of tolerance

Bron: Ogden & Minton (2000).

# Mentaliseren en trauma



# Wat betekenen ik voor jou?

- Onveilige gehechtheid:
- 1. deactiverend/vermijndend
- 2. hyperactiverend/gepreoccupeerd/ambivalent
- 3. gedesorganiseerd



# Vermijdende gehechtheid: emoties overgereguleerd/weggemaakt



- Teveel vertrouwen op zichzelf en te weinig op anderen bij stress,
- belang van relatie wordt weggepoetst.
- Feiten in plaats van gevoelens, handelen in plaats van mentaliseren ('enactments')
- wel hoge lichamelijke stress (of niet?)

Naar een idee van Schmeets en Verheugt-Pleiter

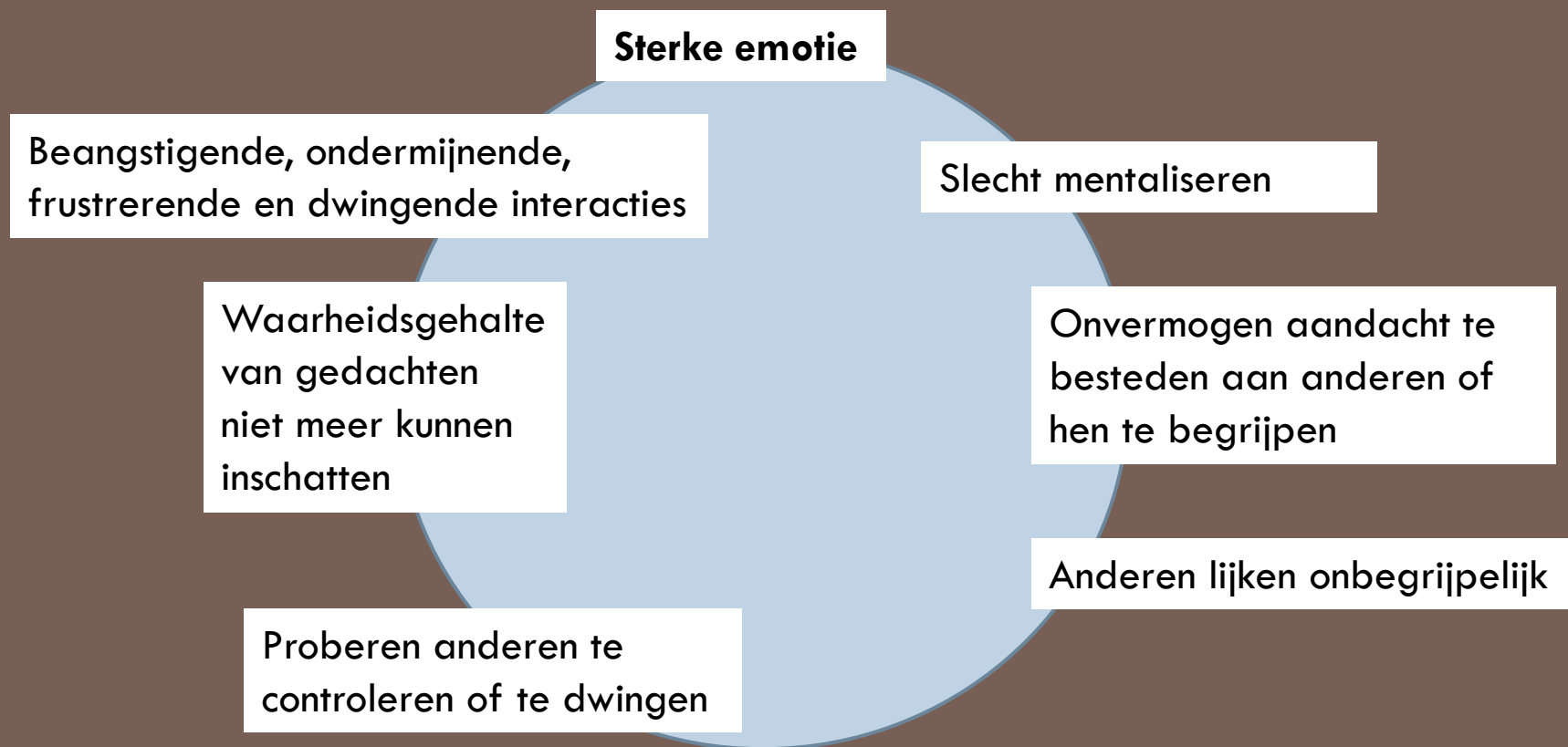
# Implicaties voor therapeutische relatie

- Therapeut past zich in eerste fase aan aan hechtingsstijl client om angst/spanning te reguleren (Daenen, Dallos en Vetere, van Hennik en Planjer).
- Er zijn klachten , maar de client denkt anderen niet nodig te hebben bij de behandeling daarvan
- Representatie van zelf als sterk en onafhankelijk, van de ander als niet belangrijk/zwak
- Veiligheid komt uit de setting in plaats van uit de relatie (L. Daenen), voorzichtig met empathie.

# Interventiespectrum MBT

- Steun en empathie, valideren
- Verhelderen , 'stop and stand' (stap voor stap gebeurtenis doornemen en koppelen aan mentale toestanden)
- Affect focus: (vertragen): hoe voel je jezelf? Hoe denk je dat de ander zich voelt? Wat is jouw gevoel daarbij?
- Werken in de relatie

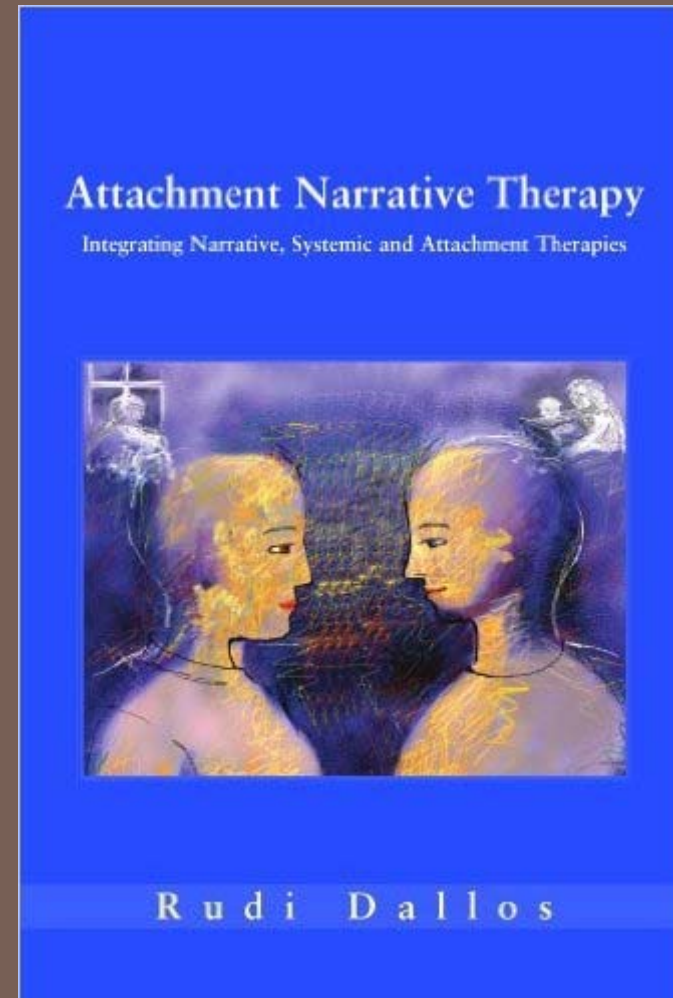
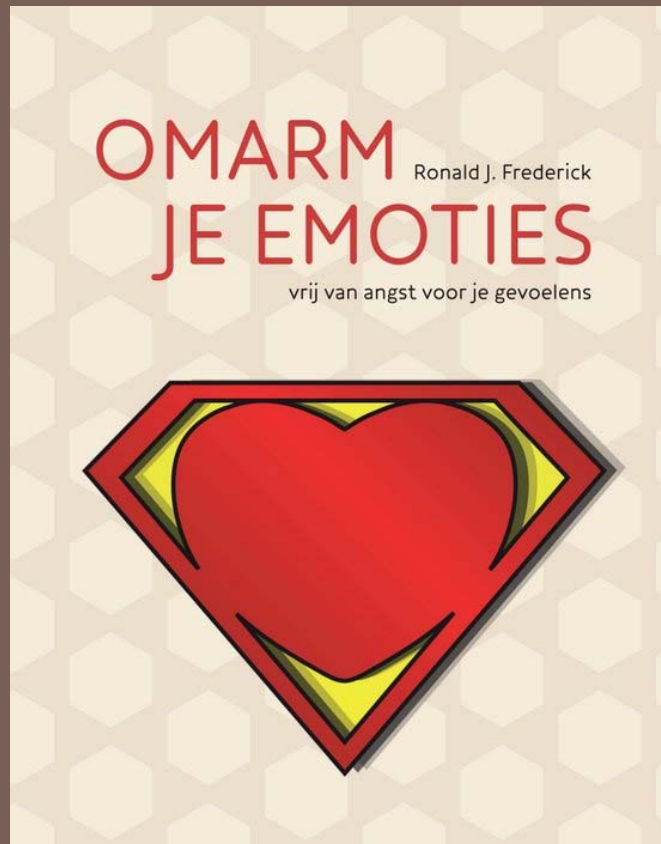
# Inhibitiecirkel van mentaliseren



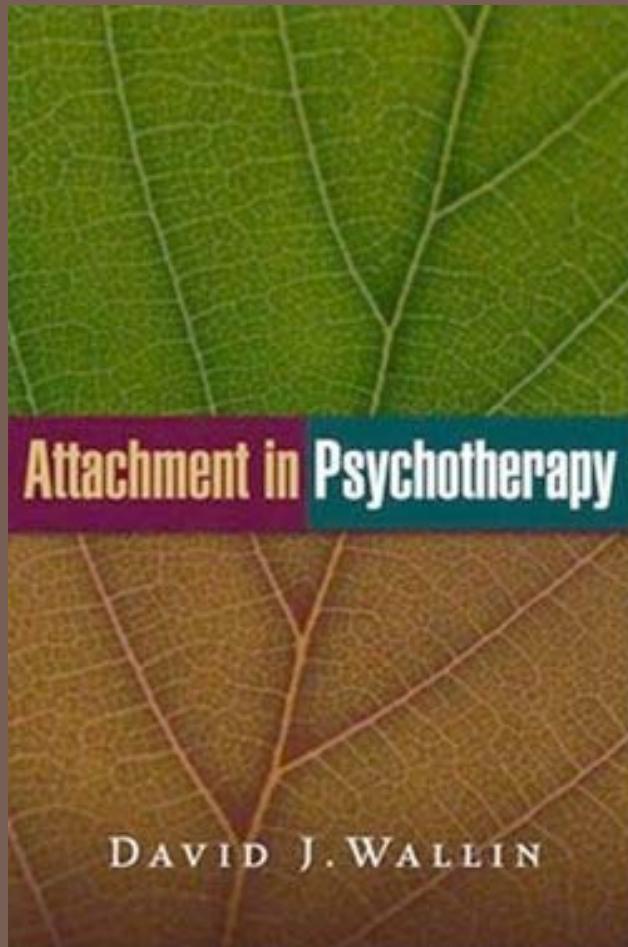
# Implicaties voor de therapeutische relatie in latere fasen:

- Meer ervaringsgerichte interventies: interpersoonlijk functioneren centraler, werken in de relatie, meer stilstaan bij gevoel, 'therapist-centered' interventies.
- Gehechtheidssysteem meer geactiveerd, meer kans op meeting en missing, mismatch en repair
- MBT: Therapeut neemt verantwoordelijkheid op zich bij mismatch, in andere gevallen samen zoeken, 'not-knowing' positie therapeut.
- Afspraken over acting out (L. Daenen).

# Casus en oefening



# De therapeut in de relatie



# Audiofragment client

Reflectie op:

1. wat heeft je vertrouwen gegeven om je in onze therapeutische relatie te laten zien? Hoe herinner je je hoe we omgegaan zijn met momenten waarop je je niet goed gezien voelde? ('mismatch en repair')
2. wat heeft geholpen om de spanning te reguleren zodat we aan het werk konden blijven?



# Reflectie:

- Wat doe je zelf om therapeutische relatie te vestigen en te houden bij cliënten die door vroegkinderlijke traumatisering niet vanzelfsprekend vertrouwen hebben in de ander als bron van hulp en steun?
- Welke interventies gebruik je om spanning te reguleren?

# Contact:

[aplanjer@psychotherapierijnland.nl](mailto:aplanjer@psychotherapierijnland.nl) (Planjer Praktijk  
voor Psychotherapie & Supervisie te Leiden)

06-43794857