



MBT: Therapie bij borderline en conflict in het gezin

Maart 2024

Inleiding

MBT staat voor mentalisation based treatment. Een vorm van therapie oorspronkelijk ontwikkeld voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis. Dit zijn vaak personen die intense emotionele reacties kunnen ervaren maar niet altijd goed weten waarom zij zo snel van 0 tot 100 kunnen gaan. De toepassing van MBT werd inmiddels uitgebreid naar ook antisociale persoonlijkheidsstoornissen, families en adolescenten.

MBT wordt zowel in groep als in individuele sessies gegeven. Deelnemers leren hier contact te maken met de eigen emoties, omgaan met emotionele druk en tegelijkertijd het denkend vermogen te behouden. In dit artikel een verdere bespreking van deze therapievorm.



Tanja Bervoets is psychotherapeut en praktijkhouder bij TB Psychologie te Maastricht.

Wat is mentaliseren?

Mentaliseren is het vermogen om jezelf en anderen te begrijpen in termen van innerlijke mentale toestanden. Voorbeelden hiervan zijn gedachten, gevoelens, wensen en overtuigingen. Het houdt in dat je jezelf kunt voorstellen wat er in de geest van iemand anders omgaat, en ook kunt nadenken over je eigen mentale toestanden en hoe deze van invloed zijn op je gedrag. In heel simpele woorden kan je het een beetje zien als empathie en zelfreflectie.

Iedereen kan mentaliseren, iedereen kan het ook kwijtraken:

Wanneer je niet meer in staat bent om te mentaliseren kan je verkeerde conclusies trekken, moeilijker communiceren, niet meer empathisch reageren en je eigen emoties moeilijk reguleren. De intense reacties gezien in intieme relaties kunnen vaak samenhangen met het verdwijnen van het mentaliserend vermogen.





MBT: Therapy for borderline and family conflict

March 2024

Introduction

MBT stands for mentalisation based treatment. A type of therapy originally developed for people with a borderline personality disorder. People with this type of personality can experience intense emotional reactions but often don't know where these reactions come from and why things escalate so quickly. The application of MBT has since then been extended to include antisocial personality disorders, families and adolescents.

MBT is given either/both in group and in individual sessions. Participants learn to make contact with their own feelings, deal with emotional pressure and at the same time maintain their thinking capacity. In this article a further discussion of what this type of therapy entails.



Tanja Bervoets is a psychotherapist and owner of TB Psychologie in Maastricht.

What is mentalisation?

Mentalization is the ability to understand oneself and others in terms of internal mental states. Examples include thoughts, feelings, wishes, and beliefs. It involves being able to imagine what's going on in someone else's mind, as well as being able to reflect on your own mental states and how they influence your behavior. In very simple words, empathy and self-reflection.

Everyone can mentalize, everyone can fail:

When you are no longer able to mentalize, you draw wrong conclusions, experience communication difficulties, lose empathy and struggle with regulating your own feelings. The intense reactions seen in intimate relationships can often be related to the disappearance of the mentalization.



Mentaliseren kan je leren

Het vermogen om te mentaliseren ontwikkelt zich meestal in de vroege kinderjaren en wordt verder verfijnd gedurende de levensloop. Deze ontwikkeling hangt samen "spiegeling". Als baby heb je nog geen woorden voor je eigen binnenwereld, je kent alleen lust en onlust. Wanneer een baby weent zal een zorgdrager doorgaans gaan onderzoeken wat er aan de hand is. Hierbij worden vaak woorden gebruikt. Tijdens dit proces leer je als kind verschillende dingen.

Eerdere ervaringen

Je ontwikkelt een taal dat jou helpt spreken over je eigen binnen wereld. Je leert ook iets over wie jij bent en wie de ander voor jou is. Wanneer een kind weent zal de zorgdrager bijvoorbeeld zich troostend opstellen en hierbij het verdriet van het kind "spiegelen" zonder dat dit exact overgenomen wordt. Het kind leert hierbij dat dit gevoel verdriet heet, het leert ook troostende reacties te ervaren, het kan de zorgdrager zien als iemand die troost kan bieden en betrouwbaar is. Het kan ook iets over zichzelf leren bv. Dat het geliefd is en de moeite waard om troost te ontvangen.



Mismatch

Een mismatch kan ontstaan bij een onjuiste spiegeling, wisselende emotionele signalen of inconsistente reacties op het kind. Een ouder kan bijvoorbeeld de verkeerde emotie terug spiegelen of een even intense reactie teruggeven. Dit kan het vermogen van het kind om emoties te begrijpen en zichzelf en anderen te mentaliseren negatief beïnvloeden. Perfect ouderschap bestaat niet. Gelukkig zijn deze momenten niet altijd schadelijk, wanneer er echter geen herstel mogelijk is kan dit leiden tot problemen in sociale relaties en emotieregulatie op latere leeftijd.

Mentaliseren & kortsluiting

Behavioral switch model

Evolutionair gezien hebben wij een "drievoudig brein": het menselijke brein, het zoogdieren brein en het reptielen brein. Het menselijke brein bestaat uit de neocortex en heeft functies zoals plannen en organiseren. Deze functies werken doorgaans trager. Het reptielen brein is ons oudste systeem. Het bevat de hersenstam en het cerebellum. Het is onze "fight or flight" en onze automatische piloot wanneer er een dreiging optreedt. Het is hierbij handig dat er niet te lang nagedacht wordt over de dreiging want dit zou gevaarlijk kunnen zijn in een acute situatie.

Wanneer de spanning oploopt zal je aanvankelijk eerst sterker "mentaliseren", je gaat sneller denken over jezelf en de ander (het menselijke brein). Tot de spanning een bepaald punt bereikt. Dan slaat het systeem om en neemt het reptielenbrein het over. De nadruk komt op overleven en men gaat snel reageren. Dit gebeurt op basis van eerdere ervaringen en belangrijke overtuigingen die iemand heeft over zichzelf, de ander en situaties. Het wordt in dit "brein" erg moeilijk om nog andere verklaringen te zien.

Triggers

Wanneer je wonden hebt uit eerdere relaties kan ook de intimiteit of spanning in een relatie dit overlevingsbrein triggeren.

In iedere relatie wordt er iets geleerd over het zelf, de ander en de wereld. De eerste ervaringen beginnen bij de zorgdrager, dan leeftijdsgenootjes en vervolgens romantische partners.

Triggers in relaties kunnen verbonden zijn aan dreigende afwijzing, kritiek, intimiteit, isolatie of specifieke scenarios verbonden aan de eigen geschiedenis.



Learning to mentalize

The ability to mentalize usually develops in early childhood and continues developing as we grow older. This development is related to the process of "mirroring". As a child, we don't have words for our own internal states. For babies there is only a sensation of pleasure and displeasure. When an infant cries, a caregiver will usually respond with investigating the child's needs. Words are often used during this process which creates several learning experiences.

Earlier experiences

Through this process we learn a language to word our own internal experiences. We also learn who we are and who other people are to us. For example, when a child cries, the caregiver may respond with comforting and "mirroring" the child's grief without this being exactly copied. The child learns that this feeling is called sadness, knows what it is like to be comforted and can see the caregiver as someone who may provide comfort and is reliable. The child may also learn who he is to the other person, for example someone who is worthy of comfort or who is loved.



Mismatch

A mismatch can occur due to incorrect mirroring, fluctuating emotional signals or inconsistent responses from the parent to the child. For example, a parent may reflect back the wrong emotion or show an equally intense response. This can negatively affect the child's ability to understand emotions. There is no such thing as perfect parenting. These moments are often not harmful. When there is no recovery a child can develop difficulties with relationships and emotion regulation later on in life.

Mentalisation & shortcircuit

Behavioral switch model

From an evolutionary point of view, we have a "triune brain": the human brain, the mammal brain and the reptilian brain. The human brain is made up of the neocortex and has functions such as planning and organizing. These features tend to run slower. The reptilian brain is our oldest system. It contains the brainstem and cerebellum. It's our "fight or flight" and our autopilot when a threat occurs. It is important that this is a quick and efficient system.

When tension rises, we will initially "mentalize" more quickly about ourselves and the other (the human brain). Until the stress level reaches a certain point. Then the system flips and the reptilian brain takes over. The emphasis will be on survival and we will react quickly.

We use our previous experiences and important beliefs about ourselves, the other person and situations to jump to conclusions. It becomes very difficult in this "brain" to find any other explanations.

Triggers

When you were wounded in previous relationships, the intimacy or tension in a relationship can also trigger this survival brain.

In every relationship, something is learned about the self, the other and the world. The first experiences start with the caregiver, then peers and then romantic partners.

Triggers in relationships can be linked to impending rejection, criticism, intimacy, isolation or specific scenarios related to one's own history.





"Wel" en "Niet" Mentaliseren

Wanneer we niet meer mentaliseren doen we iets anders.

In een **pretend modus** is er geen connectie meer met de eigen gevoelens. Dit is niet omdat het je niet interesseert maar eerder als een vorm van "kortsluiting". Je kan dit bijvoorbeeld zien wanneer iemand emotioneel reageert na een traumatische gebeurtenis of recent overlijden.

In een **psychische equivalentie modus** kan je nog maar één perspectief zien, de jouwe. Deze is de absolute en de enige waarheid.

In een **teleologische modus** ligt de nadruk op actie. Iets wordt pas "echt" als er ook iets gedaan wordt. Je kan bijvoorbeeld pas geloven dat er van je gehouden wordt wanneer iemand dit ook meteen toont in zijn gedrag, bijvoorbeeld door nu een SMS-je van je geliefde te ontvangen. Opeens ben je aan het poetsen, middelen gebruiken of zelfbeschadigend gedrag aan het vertonen. In dit geval doe je dit om iets wat zich in jou afspeelt langs buiten vorm te geven zonder dat je hierover kan nadenken.

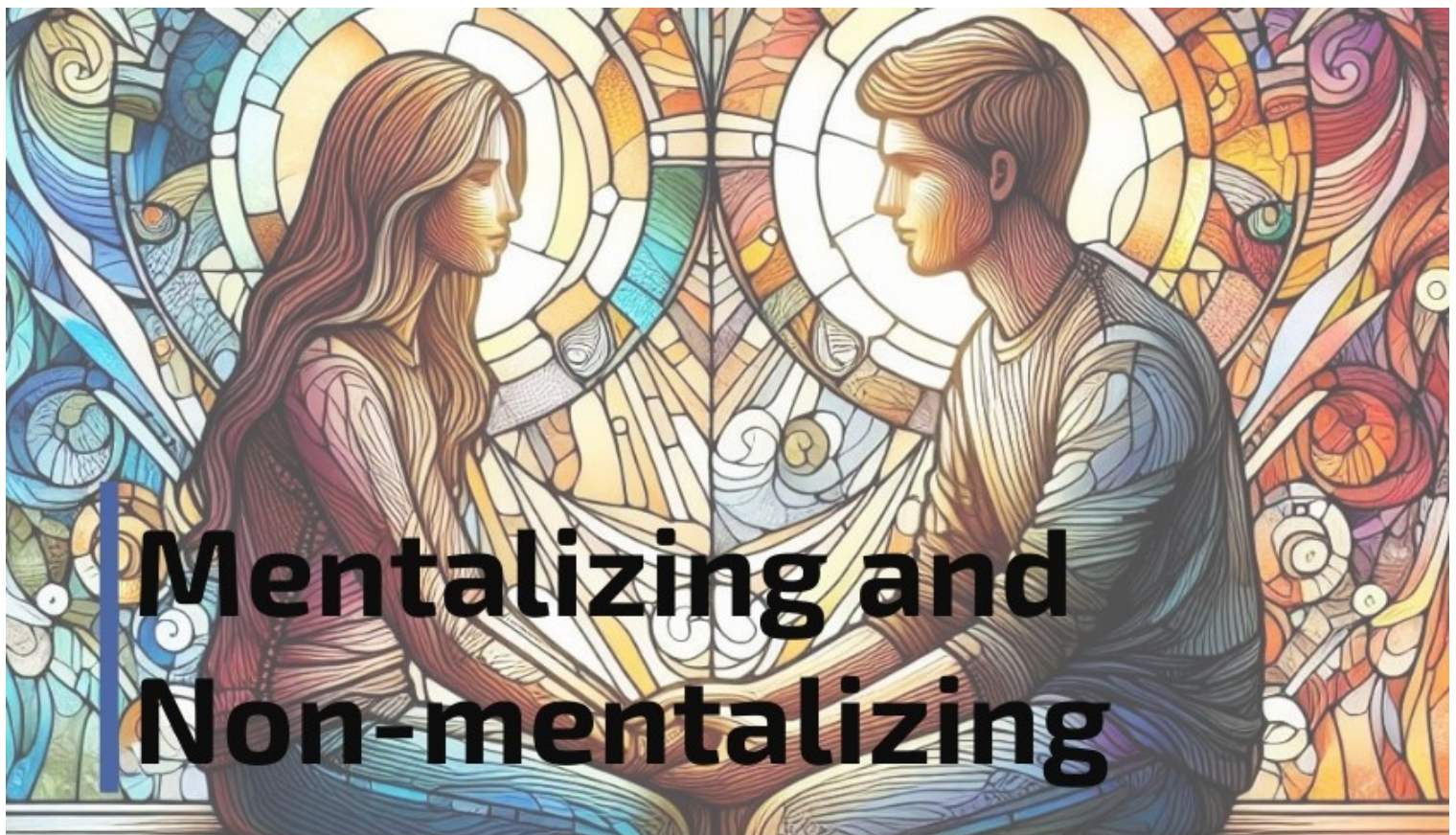


Wel mentaliseren

Bij goed mentaliseren kan je je gemakkelijk heen en weer bewegen over verschillende dimensies. Je kan **Impliciet**, onbewust en automatisch mentaliseren zonder er expliciet over na te denken. Je kan ook **Expliciet**, bewust en actief nadenken over innerlijke mentale toestanden. Je kan dit gericht op het **Zelf**, de eigen innerlijke mentale toestanden en de **Ander**. Je kan **Intern** mentaliseren over innerlijke en subjectieve factoren zoals gedachten en gevoelens. Hetgene wat niet geobserveerd kan worden. Je kan ook mentaliseren over het **Externe**, wat er zichtbaar is zoals gelaatsuitdrukkingen en gedrag. Je kan **Cognitief** redeneren over gedachten en gevoelens. Je kan ook **Affectief** emotionele toestanden en verlangens ervaren. Je doet dit **Zelfverzekerd** en kan zeker zijn van jouw interpretaties van innerlijke mentale toestanden. Maar ook **Twijfelend** openstaan voor alternatieve interpretaties. Je kan **Algemeen** het grotere plaatje zien en brede, overkoepelende patronen van innerlijke mentale toestanden begrijpen. Je kan ook **Specifiek** aspecten van innerlijke mentale toestanden begrijpen, met aandacht voor contextuele nuances.

Goed mentaliseren heeft een positieve invloed op relaties en emotieregulatie. Je kan deze vaardigheid verder ontwikkelen binnen een mentalisation based therapy.





When we stop mentalizing, we do something else.

In a **pretend mode**, there is no longer a connection with one's own feelings. This is not because it doesn't interest you, but rather as a type of "short circuit". An example can be someone who reacts without emotions after a traumatic event or a recent death.

In a **psychic equivalence mode**, you can only see one perspective, yours. It is the absolute and the only truth.

In a **teleological mode**, the emphasis is on action. Something only becomes "real" when something is done. You can only believe that you are loved when someone immediately shows this in their behavior, for example by receiving a text message from your loved one. You may find yourself cleaning, using substances, or engaging in self-harming behavior. In this case you shape something that is going on inside you and put it in the external world, without being able to think about the underlying internal motives.



Mentalizing

With good mentalization, you can easily move back and forth between different dimensions. You can **Implicitly**, unconsciously and automatically mentalize without thinking about it. You can also **Explicitly**, consciously and actively think about internal mental states. You can focus this on the **Self**, your own mental states and the **Other**. You can mentalize about **Internal** and subjective factors such as thoughts and feelings. That which cannot be observed. You can also mentalize about **External** factors, that are visible such as facial expressions and behavior. You can **Cognitively** reason about thoughts and feelings. You can also **Affectively** access and experience emotional states and desires. You can do this with **Confidence** and be sure of your interpretations. But also **Doubt** yourself and be open to alternative interpretations. You can **Generally** see the bigger picture with broad, patterns of internal mental states. You can also identify and consider **Specific** experiences.

Mentalisation has a positive influence on emotion regulation and relationships. This skill can be further developed by engaging in a mentalisation based treatment.

