

*Kort & godt om mentalisering* handler præcist om det, som titlen beskriver. Dette er en fin lille 80 sideres bog, der kort og præcis beskriver de vigtigste elementer af mentaliseringsbegrebet og mentaliseringens indflydelse på et menneskes hverdag.

Bogen er delt op i 6 kapitler. I disse kapitler bliver mentalisering defineret og forklaret, herunder også med fokus på udviklingen af dette samt de forskellige dimensioner, dette rummer. Et af de vigtige elementer, der beskrives i bogen, er såkaldte mentaliseringssvigt – dvs. situationer, hvor en person i forskellige grader mister evnen til at mentalisere – og hvordan man håndterer, når dette sker – hos sig selv eller andre. Derudover diskuterer Juul, Simonsen & Karterud mentaliseringens målbarhed og afslutter bogen med en beskrivelse af mentaliseringsbaseret terapi og hvordan personer, der kæmper med hyppige mentaliseringssvigt, kan få styrket deres mentaliseringsevner igennem denne type terapi. Igennem hele bogen er der fine øvelser, hverdageksemples på mentalisering og mentaliseringssvigt samt små interviewudklip med personer, der kæmper med hyppige mentaliseringssvigt og deres oplevelser med at opøve deres mentaliseringsevner.

Ifølge Juul, Simonsen og Karterud henvender bogen sig til alle, der er interesseret i at vide mere om mentalisering, herunder fagfolk, personer der kæmper med hyppige mentaliseringssvigt og deres pårørende. Arbejder du indenfor det terapeutiske eller pædagogiske felt, indeholder denne bog næppe nogen ny information for dig, da du nok allerede er bekendt med mentalisering og hvordan du bruger dette i dit faglige arbejde. Samtidig hvis du ønsker i en mere dybdegående og tung akademisk bog i forskningsøjemed, er dette ikke bogen for dig. Men dette er heller ikke pointen. Som beskrevet så hedder bogen "Kort & godt om mentalisering" og indholdet af bogen er præcis dette.

Er du ikke bekendt med mentaliseringsbegrebet, vil jeg stærk anbefale dig at læse denne bog. Juul, Simonsen & Karterud beskriver deres formål med bogen som værende "at oplyse om mentaliseringsbegrebet og at give gode råd og ideér til, hvordan mentaliseringen kan bevares, også i situationer, hvor den bliver sat allermest på prøve." og jeg vil vove at påstå, at bogen opnår dette til et 12-tal. Sproget er nemt og forståeligt og de mange hverdageksemples gør mentalisering til en konkret hverdagshandling i stedet for et abstrakt teoretisk begreb. Som psykolog kan jeg se stor relevans i at anbefale klienter eller klienters pårørende til at læse denne bog.

*Kort og godt om mentalisering* er rigtig god og velskrevet bog for mennesker, der kunne have gavn af en introduktion til mentalisering og hvordan mentaliseringssvigt påvirker deres hverdag. Personligt vil jeg fremadrettet anbefale denne bog til mine klienter.

*Af Annette Thisgaard Olesen, psykolog*

