

Når du investerer i ny bil eller køber et nyt teknisk vidunder, så følger der en brugsanvisning med, så du kan bruge din nye investering på bedste vis.

Når vi bliver forældre, har der indtil nu ikke fulgt en "manual" med i det mentaliserende forældreskab til trods for, at man som nybagte forældre ofte kunne sukke efter et sådant opslagsværk. Spørgsmålene melder sig i takt med, at barnet udvikler sig og medfører, at forældre kontinuerligt står over for nye udviklingsopgaver.

Med bogen *Mentalisering i familien* er vi kommet et stykke nærmere en konkret og meget håndgribelig vejledning i det udviklingsunderstøttende forældreskab, der både henvender sig til forældre men også professionelle, der arbejder med familier.

Bogen er en mentaliseringsteoriens "Maggi-terning", idet den indeholder essentiel viden og metoder til understøttelse af alt det, der giver kraft til et forældreskab, der understøtter sund psykisk udvikling hos barnet. Bogen efterlader dog ikke bare læseren der, men giver netop også en stærk indføring i konkrete modeller til at forstå, hvad der fremmer det mentaliseringsbaserede samspil.

Bogens indhold:

Bogen tager læseren igennem en velovervejet didaktisk proces, hvor der startes med en introduktion til mentaliseringsbegrebet. Dette klæder læseren godt på i fht. den ramme, forfatterne tager afsæt i. Begreber som er relevante for enhver forælder, såvel som professionel i arbejdet med familier, adresseres her, nemlig læring, opdragelse, straf, belønning, viden og ikke mindst magt.

Bogen deles herefter op i 6 dele med korte og letforståelige definitioner af begreberne, et tilhørende understøttende eksempel fra livet i en børnefamilie samt en visuel model forklaret i et pragmatisk og håndgribeligt "Hvordan gør man?" afsnit.

I første del introduceres grundbegreber i mentalisering; mentalisering, mentaliseringssvigt og hjernens design relateret til mentaliseringsevne. I delen introduceres akronymet ÅBENT, der henviser til forældres evne til at holde sindet åbent som forudsætning for ikke blot at se adfærden, men netop for bedre at kunne se bag om barnets adfærd. ÅBENT er dannet af ordene: åbenhed, balance, empati, nysgerrighed og tålmodighed, og brugen af et akronym sandsynliggør, at indholdet erindres af læseren og netop også nemmere vil kunne bringes frem i pressede situationer.

Del 2 åbenbarer et helt og sammenhængende univers, som mentalisering udfoldes i. Metaforen er havet og det univers, der findes i og omkring dette.

Barnets udvikling fra fødsel til 18 års alderen udfoldes kronologisk i del 3, men på en langt fra tung og teoretisk måde. I denne del er forfatterne også tro over for deres eget ønske om konkret anvendelighed, idet både overskuelighed og pragmatisk konkretisering også her er det gennemgående element.

Som forældre opstår ofte et ønske om konkrete redskaber, hvilket bogen i del 4 bibringer inden for områderne adfærd og følelser. Her kan der dykkes ned i den mentaliserende værktøjskasse, der især bidrager med både viden og modeller til følelsesmæssig regulering både hos ens selv som forælder og hos barnet.

Nu er man som læser klædt godt på i forhold til forståelse og anvendelse af begrebet mentalisering, hvorfor man i del 5 får mulighed for at se på betydningen af ens egen opvækst relateret til mentalisering. Læseren inviteres til at se sine egne "engle og spøgelser" i øjnene med det formål at kunne forstå sig selv og sin egne bevæggrunde i relation til sit barn på et endnu dybere plan. Her opsummeres, hvad det mentaliserende forældreskab går ud på i sin essens; nemlig en forståelse for, at der altid er bagvedliggende årsager bag enhver adfærd.

Bogen afsluttes med en del, hvor de specifikke udfordringer, man som forældre kan komme til at stå over for, adresseres. Forfatterne binder her en fin sløje på deres eksplicite pointe om, at det ER udfordrende at være forældre. Igennem en hel barndom vil man i forældreskabet møde nye udfordringer. Det er altså ikke et spørgsmål om, hvorvidt udfordringerne opstår, men snarere hvordan man på bedste og mest udviklingsunderstøttende vis håndterer dem. Temaer, der adresseres her, er fx søskenderelationer, konflikter, grænser, sorg, alkohol og seksualitet.

Med bogen får man som læser en fornemmelse af, at forfatterne har ønsket at lave et søkort, man både som forældre og professionelle, der arbejder med familier, kan navigere efter. Det er lykkedes forfatterne at komme i mål med dette ønske på fineste vis.

Bogen har en ikke-dømmende tilgang, der for enhver læser er velgørende, men især forældre, der er pressede i deres rolle, vil kunne opleve en lettelse ved denne gennemsyrende holdning i tilgangen. På den måde skaber både indhold og sproglig formulering ønske om tilegnelse og endnu dybere udvikling af de præsenterede begreber og modeller. Man får simpelthen lyst til at dykke mere ned i ens egen evne til mentalisering, både professionelt og i rollen som forælder. Den inspirerer til kontinuerligt at holde hovedet koldt og hjertet varmt.

Bogen er tænkt som en arbejdsbog, hvilket selve formatet med spiralryggen understøtter. Bogen kan nemt anvendes i det rådgivende eller terapeutiske rum, da man nemt kan slå op på den model, man ønsker at tage udgangspunkt i. Således kan bogen fungere som det fælles tredje, man kan tage udgangspunkt i, når et så sårbart emne som forælder-barn relation skal adresseres.

Således fremstår bogen ikke teoretisk tung, men med en ballast, der klæder læseren på til at anvende bogen, som det er tiltænkt, nemlig; en arbejdsbog, der kan anvendes af både professionelle i relation til forældre, men også af forældre, der ønsker at kultivere deres egen evne til mentalisering i alle barnets aldre.

Forfatternes eksplicite formål er at *"vise, hvordan man ud fra mentaliseringsteori og den viden, der findes i dag om børns udvikling og børneopdragelse, bedst støtter børns udvikling"*. Dette formål er i allerhøjeste grad imødekommet.

Bogen er anbefalelsesværdig både til forældre, der er nye i rollen, og forældre, der har år på bagen. Endvidere er det en fantastisk grundbog til både nye og gamle i pædagogisk psykologiske fag, der ønsker at forstå og arbejde mentaliseringsbaseret. Essensen af mentaliseringsteori formidles på en lettilgængelig og fængende måde, som vil opdatere de fleste, der arbejder med børn og deres familier.

Jeg giver bogen min varmeste anbefaling.

*Af Anne Halkjær, psykolog*

