

Over mentaliseren en Mentaliseren Bevorderende Therapie

Wat is mentaliseren?

We hebben allemaal een eigen ervaringswereld van waaruit wij handelen en omgaan met anderen. Onze ervaringswereld geeft sturing aan ons gedrag maar ook aan onze innerlijke wensen, gevoelens, fantasieën, verwachtingen, meningen, gedachtespinsels, behoeften.

Meer proberen te begrijpen van die innerlijke wereld van jezelf en van anderen betekent begrijpen dat menselijk gedrag niet uit de lucht komt vallen en dat er van alles achter zit. Meer begrijpen van elkaar en jezelf betekent ook dat je beter kunt inspelen op situaties en beter kunt voorspellen wat er komen gaat. Het is ook een voorwaarde voor goede, diepgaande en stabiele contacten met anderen.

Mentaliseren is het vermogen om na te denken over die eigen innerlijke wereld en die van anderen, het vermogen om te begrijpen wat ons en anderen motiveert om te doen zoals we doen, in termen van onze mentale toestand. Mentaliseren speelt zich af tijdens de interactie tussen mensen. We mentaliseren als we er van uitgaan dat achter het gedrag van mensen gevoelens, behoeften en bedoelingen zitten die dat gedrag begrijpelijk maken. Deze bedoelingen hebben vaak iets te maken met wat mensen allemaal voelen, denken, willen, nodig hebben... van waaruit ze een bepaald gedrag gaan vertonen. Dit kan erg belangrijk zijn om ons in staat te laten zijn om onze emoties en impulsen te reguleren en in het ontwikkelen van betekenisvolle en waardevolle relaties.

Belangrijke kenmerken van mentaliseren zijn dat het verborgen is (het innerlijk is min of meer onzichtbaar) en dat het onderhevig is aan fouten. We kunnen elkaar en onszelf verkeerd begrijpen. De binnenwereld van iemand is ingewikkeld en immers niet zichtbaar.

Wat onszelf betreft: onder de eigen gedachten en gevoelens waar we wel zicht op hebben liggen soms diepere gedachten en gevoelens die we moeilijk kunnen begrijpen. Ook een ander kunnen we gemakkelijk misverstaan. We interpreteren elkaar meestal automatisch. Echter, je kunt niet echt zeker weten wat in een ander omgaat. We kunnen bijvoorbeeld de neiging hebben eigen gevoelens en gedachten te projecteren op anderen. Maar conclusies die je trekt kloppen niet per se: mensen verschillen in hun kijk op de wereld en kunnen zich in eenzelfde situatie anders gedragen omdat ze eigen, andere zienswijzen, gevoelens, wensen en drijfveren hebben. Dan kunnen we elkaar verkeerd begrijpen, hetgeen tot spanningen of conflict kan leiden.

De ontwikkeling van het mentaliserend vermogen

Je leert mentaliseren in samenspel met anderen, al in de kindertijd. Ouders die redelijk nauwkeurig afstemmen op hun kind leren op die manier ook het kind bij het opgroeien de eigen innerlijke signalen beter op te merken en (her)kennen. Het kind leert dan tevens dat de ander rekening met hem houdt

en hem opmerkt. Dat geeft een veilige gehechtheid. Veilig gehecht zijn is een buffer bij de vele problemen die een mens in zijn leven tegenkomen kan. Goede mentaliserende capaciteiten van ouders geven de grootste kans op veilig gehechte kinderen.

Waar een ouder, door welke oorzaak dan ook, niet kan openstaan voor de belevingen van het kind en niet afstemt op hem of haar, kan dat leiden tot onveilige hechting. Het kind zal dan eigen innerlijke ervaringen steeds minder aandacht geven, en relaties vormen die de ander centraal stellen of ook wel relaties gaan vermijden. Het mentaliserend vermogen zal zich slechts gedeeltelijk ontwikkelen. Het eigen innerlijk blijft onontgonnen terrein.

Problemen met mentaliseren

Mentaliseren is voor iedereen des te lastiger bij verhoogde spanning. Met name onveilig gehechte mensen zijn kwetsbaar bij oplopende spanningen, zoals wanneer contacten met anderen hechter of intenser worden.

Als je overspoeld wordt door emoties kun je gemakkelijk gedachten van een ander invullen, en jezelf bekritiseerd of afgewezen voelen. Als je vaak wordt overvallen door de intensiteit van je emoties en erdoor overweldigd wordt, kunt je niet meer goed stilstaan bij de situatie en wat die voor je betekent. Dan is er de neiging al impulsief te handelen voordat je hebt kunnen beoordelen hoe je reageren zult. Het mentaliserend proces kan ook verstoord raken als er sprake is van traumatisering. Trauma schakelt het mentaliseren tijdelijk, geheel of gedeeltelijk uit.

Moeite met mentaliseren leidt vaak tot problemen in de relatie met anderen en tot onzekerheid, een zwak gevoel over jezelf, weinig emotionele controle en impulsiviteit.

Wat is Mentaliseren Bevorderende Therapie?

De therapie werkt aan het versterken van het mentaliserend vermogen.

Het kan mensen helpen die moeite hebben met het begrijpen van hun emotionele reacties. Ook helpt het mensen bij wie de stemming vaker dan gemiddeld op een onverklaarbare manier wisselt. Ook kan wie moeite heeft met het begrijpen van de reacties van anderen op hen zelf, en wie zich vaak wantrouwend voelt naar anderen iets hebben aan MBT.

Het is een therapie die je leert om eigen gedrag en gevoelens, en ook die van anderen beter te begrijpen. Als dat vaker lukt ben je ook beter in staat jezelf op een goede manier te uiten, en dat komt je relaties met anderen ten goede. De therapie geeft vaak verbetering van stemming en zelfbeeld, van het omgaan met emoties en zelfcontrole, en van de relaties met anderen. Meer greep kortom op je eigen leven en functioneren.