



Theorie over mentaliseren

Wat is mentaliseren?

Mentaliseren is iets, wat iedereen doet en wat iedereen in meerdere of mindere mate kan. Het betekent dat je beseft dat gedrag (externe toestanden), voortkomt uit gevoelens en gedachten (interne toestanden). Mentaliseren betekent dus dat je stil staat bij je eigen gevoelens en gedachten, maar ook stilstaat en nadenkt over de gevoelens en gedachten van de ander. Vaak worden deze gevoelens en gedachten niet hardop uitgesproken, maar vullen we deze in. We denken dan te weten wat de ander voelt of denkt. Mentaliseren is beseffen dat deze invullingen vaak verkeerd zijn.

Hoe we een situatie ervaren verschilt per persoon, wat de een prettig vindt kan voor de ander onprettig zijn. Mentaliseren is met een onderzoekende houding nadenken over deze verschillen en wat deze betekenen voor het contact dat we met de ander hebben.

Hoe leer je mentaliseren?

Mentaliseren leer je als kind in meerdere of mindere mate van je opvoeders (meestal ouders). Zij geven in eerste instantie aan welke gevoelens en gedachten jij hebt in een situatie (je hebt honger, vieze luier, buikpijn, enzovoort). We komen hier later nog op terug.

Zodoende leer je als je ouder wordt zelf je gevoelens en gedachten te herkennen en te benoemen. Ook leer je zo dat anderen andere gevoelens en gedachten kunnen hebben dan jij. Leren mentaliseren in de behandeling betekent dat je leert bewust stil te staan bij je eigen gevoelens en gedachten in een bepaalde situatie, en deze te benoemen.

Daarnaast leer je nieuwsgierig te zijn naar de gevoelens en gedachten van de ander en er naar te vragen.

Waarom zou je het doen?

Mentaliseren leidt tot begrip voor jezelf en begrip voor de ander. Het verbetert de communicatie tussen jou en de ander.

Als je onvoldoende kunt mentaliseren, kun je patronen ontwikkelen in je gedrag, waardoor je in de problemen kunt komen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je niet goed voor jezelf op kunt komen doordat je je niet bewust bent van je eigen gevoelens en gedachten of deze niet uitspreekt omdat je denkt dat de ander dat kinderachtig vindt. Of je komt voortdurend in conflict met anderen, omdat je je niet bewust bent van de gevoelens en gedachten van die ander, of omdat je deze verkeerd invult.

Onvoldoende mentaliseren kan leiden tot heftige emoties, zoals angst, verdriet en agressie. Soms is de emotie zo overheersend, dat je niet meer het verschil kunt ervaren tussen je binnenwereld en de buitenwereld, zodat bijvoorbeeld de angst die je van binnen voelt ook daadwerkelijk buiten lijkt te bestaan. We noemen dit de equivalente (binnen = buiten) modus. Je wordt overspoeld door je gevoelens en kunt niet meer helder nadenken.

Onvoldoende mentaliseren kan ook leiden tot juist de afwezigheid van emotie. Je vertelt dan bijvoorbeeld over moeilijke dingen maar je hebt er geen gevoel bij. We noemen dit de pretend modus. Je kunt alleen maar denken en het gevoel is er niet bij. Meestal doen we dit als we ons met het gevoel niet zo goed raad weten en misschien bang zijn erdoor overspoeld te worden.

Mentaliseren wil zeggen dat de emotie aanwezig is en voelbaar is, maar zonder dat je er door overspoeld wordt.

Leren mentaliseren

Het leren mentaliseren start bij je geboorte. Een baby heeft bepaalde gevoelens nadat hij geboren is. De baby heeft nog geen woorden om aan te geven wat hij wil of nodig heeft. Wél kan de baby bewegen en geluid maken. Op deze manier kan de baby laten merken hoe het met hem gaat of er voor zorgen dat hij krijgt wat hij wil. Dit is allemaal nog erg fysiek, want meer mogelijkheden heeft de baby niet. Dus als de baby het koud heeft, zal hij huilen, maar ook als hij honger heeft zal hij dat kenbaar proberen te maken. De belangrijkste verzorger, vaak is dat de moeder, zal proberen te ontdekken wat er met de baby aan de hand is.

Wat moeder op zo'n moment doet, noemen we 'spiegelen'; ze probeert de baby te 'lezen'. Ze zegt bijvoorbeeld: 'Wat is er aan de hand met jou? Je hebt natuurlijk honger, mama zal je een flesje geven' of 'Je hebt het vast koud, ik pak een extra dekentje'.

Op deze manier leert de baby, dat het nare gevoel dat hij heeft en waar hij zo van moet huilen, honger is of kou is. De baby leert dus de betekenis van dit gevoel.

Door veel herhalen leert een baby woorden te geven aan zijn gevoel.

Dit 'spiegelen' geeft de baby het gevoel dat hij begrepen wordt en dat er aan zijn behoeftes tegemoet wordt gekomen. Dit geeft een gevoel van veiligheid.

Zo begint mentaliseren. Bij jezelf herkennen wat er aan de hand is. Bij baby's is dit op een heel basaal niveau, want de hersenen zijn nog niet genoeg ontwikkeld om allerlei complexe emoties of meningen te kunnen hebben.

Dat komt pas bij het ouder worden en daar zullen we later nog aandacht aan besteden.

Belangrijk is dat de moeder de behoeftes van de baby leest en de emotie niet over neemt.

Daarmee bedoelen we als de baby een natte luier heeft en daarom schreeuwt, het belangrijk is dat de moeder rustig blijft en niet ook gaat schreeuwen. Dit is een voorbeeld van niet mentaliseren. De baby voelt zich dan niet meer veilig om aandacht te vragen, want als hij dat doet, wordt moeder boos, of gaat schreeuwen.

Een baby moet zich veilig kunnen voelen om aan te geven dat hij zich onprettig voelt, en leert op die manier dat moeder niet dezelfde emotie heeft als hij.

Een ander voorbeeld van niet mentaliseren is het tegenovergestelde, namelijk dat de moeder helemaal niet aansluit bij de beleving van de baby. De baby heeft een natte luier en moeder negeert dit, of de baby heeft honger en de moeder zegt tegen de baby: 'Je hebt het zeker koud'. Dit kan natuurlijk wel eens gebeuren, dat je niet goed begrijpt wat er in de baby omgaat. Maar als je structureel niet kunt aansluiten bij wat de baby beleeft, leert deze nooit goed betekenis te geven aan zijn eigen binnenwereld.

Als kinderen wat ouder worden leren ze steeds meer over hun eigen binnenwereld. In het begin zal de klank van moeders stem en de geur voor de baby het belangrijkste zijn, maar steeds meer zal het kind de woordjes herkennen die bij een bepaald gevoel horen. Zo leert een kind betekenis te geven en de eigen gevoelens en gedachten te herkennen.

Als kinderen leren goed te mentaliseren is er meestal sprake van een veilige hechting.

Hiermee bedoelen we dat ze zich veilig voelen in de wereld waarin ze leven. Dit is belangrijk om jezelf goed te kunnen ontwikkelen.

Fases in het leren mentaliseren

Mentaliseren is een belangrijk middel om elkaar te begrijpen.

Nogmaals de moeder doet dit met spiegelen. Zij bevestigt de emoties van het kind en bootst

ze na, in houding en mimiek, verwoordt de emotie en stelt gerust of troost. De baby, later het opgroeiende kind, voelt zich begrepen en gerustgesteld en gaat zichzelf begrijpen. Later in de ontwikkeling van het kind zal de moeder ook haar eigen emoties erin betrekken, door bijvoorbeeld te zeggen: 'Ik vind het niet leuk als jij'. Zo krijgt het kind ook informatie over wat zijn gedrag bij de ander oproept. Zo leert het kind zich af te vragen hoe zijn gedrag voor de ander is.

1e levensjaar:

Het kind maakt geen onderscheid tussen levende en levenloze dingen. Het is gericht op beweging en ontdekt de eigen bewegingsmogelijkheden. Oorzaak en gevolg zijn afhankelijk van concrete zaken niet van bedoelingen.

2e levensjaar:

Het kind gaat beseffen dat er ook iets van mentale toestanden zijn, zoals bedoelingen. Dit uit zich in iets aanwijzen, 'wat is dat' spelletjes. Vervolgens ontdekt het dat je niet alleen iets fysiek kunt veranderen maar ook mentaal, gezichten trekken/lachspelletjes, doen alsof. Er ontstaat onderscheid tussen ik en de ander.

3e/4e levensjaar:

Hierin ontstaat het mentale begrijpen van de eigen emoties en bedoelingen. Het wordt gekoppeld aan situaties, oorzaak en gevolg, gaandeweg ontstaan er patronen van denken, voelen, willen en doen. Iets hoeft niet meer zichtbaar te zijn om erover na te kunnen denken en te kunnen praten.

5/6/7e levensjaar:

Het kind zal steeds meer ervaringen gaan opdoen in het contact met de ander en de patronen die het eerder vooral thuis heeft geleerd in gaan zetten buitenshuis. Deze patronen zullen daardoor bevestigd worden dan wel veranderen, het kind zal leren dat het niet overal hetzelfde gaat als thuis. Het kind zal ontdekken dat er verschil is tussen 'soorten' mensen en zal daar zijn gedrag op afstemmen en keuzes in gaan maken.

8e tot ongeveer 12e levensjaar:

De ik-positie (voelen, denken en willen/niet willen) wordt steviger en er wordt een begin gemaakt met het inleven in de ander. In het contact met anderen betekent dit afstemmen en beurtwisselen, betekenis geven, oorzaak en gevolg kunnen onderscheiden, eigen belang en belang van de ander meenemen, kunnen uitstellen en vooruitdenken.

13e tot 18e levensjaar:

Het meer loskomen van het eigen gezin (oude banden) en de behoefte aan nieuwe en nauwere banden met anderen en dan vooral met leeftijdgenoten. Mentaliserend vermogen is hard nodig om de eigen emoties te onderkennen, begrijpen en te reguleren. Er is nog veel verwarring over eigen nieuwe en heftige gevoelens in het contact met anderen en het zoeken naar de bedoelingen en betekenis van het contact en gedrag van de ander.

vanaf 18e levensjaar:

Zelf sturing geven aan het eigen leven en relaties met belangrijke anderen in diverse

verbanden (werk, studie, hobby/sport, buurt, partner, familie, vriendengroep, kennissen).
Omgang met diverse anderen.

Theorie over de 5-G's:

Als we naar de emoties van mensen kijken, hebben mensen vier zogenaamde basisemoties. Namelijk: Blij, Boos, Bang en Bedroefd. Alle andere gevoelens die we hebben kun je onder één of meer van deze emoties scharen.

Deze emoties worden gevormd door drie aspecten: lichamelijke gevoelens, gedachten en gedrag.

Bijvoorbeeld angst (emotie bang).

De gevoelens die daarbij horen zijn:

- hartkloppingen
- trillen
- zweten
- misselijk
- duizelig
- licht in het hoofd
- pijn/spanning op de borst

Dit zijn angstige lichamelijke gevoelens. Of te wel: dat wat je voelt als je angstig bent. Dit kan per persoon verschillen.

Angst is een belangrijke emotie voor ons mensen, met name als het gaat over overleving. Angst beschermt ons tegen gevaar. Vroeger in de tijd van de wilde dieren, was dit voor ons een belangrijke manier van overleving, nu is het niet altijd meer nodig, maar soms nog wel. Bijvoorbeeld als we de straat over steken en er komt een auto met gierende banden de hoek om rijden, dan zorgt de adrenaline die door de angst vrij komt er voor dat we heel snel naar de overkant kunnen lopen.

De gedachten die daarbij horen kunnen ook verschillend zijn per persoon:

‘ik ga dood’

‘niemand vindt mij aardig’

‘ik kan dit niet’

Deze gedachten maken je angstig of onzeker.

Het gedrag dat bij angst hoort is meestal vermijding. Als iemand ergens bang voor is, gaat die dat uit de weg. Op korte termijn is vermijding heel prettig. Als je vanmiddag een praatje moet houden wat je spannend vindt, is er opluchting als je het kunt uitstellen. Moet je dat praatje over twee weken alsnog houden, dan ben je net zo zenuwachtig, heb je dezelfde lichamelijke gevoelens en dezelfde negatieve gedachten als je vandaag hebt, bijvoorbeeld: ‘Ik kan het niet’. Op de lange termijn wordt het steeds moeilijker om dit praatje te houden. Dus op korte termijn is vermijding prettig, maar op lange termijn heeft het veel negatieve consequenties.

Gevoelens, gedachten en gedrag treden snel en soms gelijktijdig op. En dit gaat de hele dag door. Op een bepaald moment gebeurt er iets (gebeurtenis), waardoor je iets voelt (gevoelens), denkt (gedachten) of doet (gedrag).

Dit heeft een gevolg.

Bijvoorbeeld: Je loopt de kantine op je werk in.

Daar zijn twee collega's die direct stil worden als je binnenkomt (gebeurtenis).
Daar denk je iets over, bijvoorbeeld: 'Ze hebben het in negatieve zin over mij' (gedachten).
Daar voel je iets bij, bijvoorbeeld zweten, hartkloppingen en spanning op de borst (gevoelens).
Je doet iets: terugtrekken of schelden (gedrag).

Als je je hebt teruggetrokken denk je misschien dat het hele bedrijf jou niet mag. Of als je gaat schelden krijg je ruzie met hen en loopt het uit op een conflict. Dit is dan weer een nieuwe gebeurtenis, waar je het 5-G schema weer opnieuw kan invullen.

Er zijn een aantal omstandigheden die je mentaliserend vermogen doen verminderen. Om te kunnen mentaliseren moet je helder kunnen denken en als het ware van een afstandje naar je eigen emoties en die van anderen kunnen kijken.

Bij ingrijpende gebeurtenissen, waarin je zelf last hebt van hevige emoties, zoals angst, boosheid of verdriet, kan de spanning zo hoog oplopen dat je niet helder meer kunt nadenken, of het denken stopt. Je kunt dan niet voldoende afstand nemen en bent niet meer in staat te onderzoeken wat er gebeurt in het contact met de ander.

In relaties en contact met mensen die heel belangrijk voor je zijn kan je vermogen om te kunnen mentaliseren ook verminderen. Over het algemeen zijn we in die relaties veel gevoeliger voor emoties en loopt de spanning sneller op. Deze spanning ondermijnt het mentaliserend vermogen. We herkennen allemaal wel dat het contact met onze ouders, onze kinderen of onze eigen partner soms heel moeizaam verloopt.

Als je onder invloed bent van alcohol en/of drugs worden je gevoelens en gedachten beïnvloed door deze middelen. Ze worden versterkt of juist onderdrukt. Hierdoor heb je geen heldere kijk meer op de situatie en ben je niet meer in staat te onderzoeken wat er gebeurt in het contact met de ander.

Al deze situaties kunnen leiden tot onbegrip, conflicten en al dan niet impulsief en destructief gedrag, waarvan je de consequenties niet overziet en waar je later spijt van krijgt.

Mismatches

Mismatches betekent dat er niet goed wordt gereageerd op het gevoel en gedrag van het kind. Bijvoorbeeld de dvd 'de draak in de kast'; het kind denkt dat er een draak in de kast zit en wordt niet gerustgesteld door de vader. Integendeel, vader neemt de emotie van het kind over en leert het kind dat er inderdaad een reden is om bang te zijn.

Wanneer vader zou mentaliseren, zou hij zeggen dat hij begrijpt dat het kind angstig is als het denkt dat er echt een draak in de kast zit, maar vervolgens het kind laten zien dat er geen draak in de kast zit, of met het kind zoeken naar mogelijkheden om de draak weg te jagen of te bestrijden. Het kind leert dat het niet bang hoeft te zijn.

Het kind in het filmpje krijgt de boodschap dat een niet reële angst inderdaad levensbedreigend zou kunnen zijn (de equivalent modus). De angst zal dus flink toenemen en vertrouwen in ouder die alles aan kan en oplost is kleiner geworden. Het kind zal zich daardoor meer angstig in de relatie tot de ouder gaan voelen. Dit noemen we onveilige hechting. Hechting is het vermogen je te verbinden aan een ander, de ander te vertrouwen. Als dit structureel gebeurt kan dit ook op latere leeftijd tot problemen leiden. Het kind wordt bijvoorbeeld iemand die anderen niet vertrouwt of snel angstig is in onbekende situaties.

Als aan de andere kant de emoties van het kind niet serieus genomen, niet gezien worden of verkeerd geïnterpreteerd worden (de pretend modus), kan het kind het gevoel ontwikkelen niet belangrijk genoeg te zijn of als lastig ervaren te worden. Het kind ontwikkelt ongementaliseerde overtuigingen over zichzelf en zijn omgeving.

We noemen dit patronen die zich op latere leeftijd gaan herhalen in het contact met anderen. Iedereen heeft in meerdere of mindere mate dit soort patronen maar soms kunnen ze leiden tot ernstige problemen of zelfs tot psychiatrische en/of persoonlijkheids stoornissen.