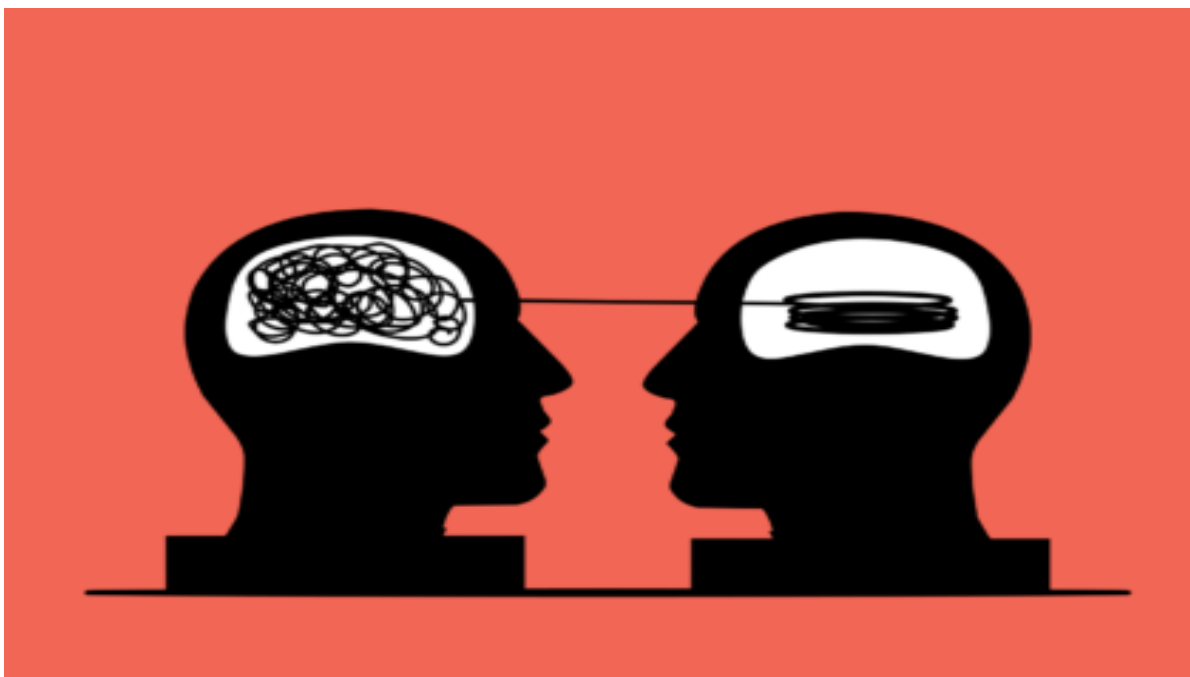




Warszawa, 27 lipca 2022 r.

## Mentalizacja - co to takiego?



Fot.: pixsabay.com

Peter Fonagy, urodzony na Węgrzech brytyjski psychoanalityk i psycholog kliniczny, który wraz ze współpracownikami opisał i zbadał zjawisko mentalizacji, w taki sposób wyjaśnił jej znacznie:

**Mentalizowanie** jest formą wyobrazeniowej aktywności umysłowej, a dokładnie, odbieraniem i interpretowaniem ludzkiego zachowania w zakresie intencjonalnych stanów umysłowych (np. potrzeb, pragnień, uczuć, przekonań, celów, przyczyn i uzasadnień).

Inaczej mówiąc, mentalizacja zachodzi w naszej głowie i pomaga nam zauważyć, uwzględnić czy zrozumieć, co może przeżywać, czego potrzebować inna osoba, na którą patrzymy, o której myślimy. Żeby to móc zrobić, musimy też rozpoznawać własne uczucia, potrzeby itp. Niektórzy mówią, że mentalizowanie to tak jakby „wchodzenie w czyjeś buty”, umiejętność spojrzenia na coś z perspektywy innej niż moja, bo np.: ja widzę kubek bez ucha, ale Ty możesz widzieć ten sam kubek, ale z uchem. Jest to więc pewnego rodzaju refleksyjność połączona z empatią, jednak nie opiera się ona tylko na uczuciach, wiąże się również z myśleniem, uwzględnianiem kontekstu zdarzeń czy odnajdywaniem związków przyczynowo - skutkowych. Wymaga otwartości: na inną osobę, na to, że możemy się różnić w odczuciach czy myślach nawet w podobnej sytuacji, na to, że mogę się mylić w swojej interpretacji zdarzeń czy zachowań.



Fot.: pixabay.com

Mentalizacja jest więc wyjątkową zdolnością człowieka, niezwykle cenną i potrzebną. To coś, co zachodzi w nas każdego dnia, choć zwykle nie skupiamy na tym uwagi. To trochę tak jak z oddychaniem, oddychamy cały czas – jest to niezbędne by żyć, ale nie myślimy o tym stale. Zwykle przypominamy sobie o oddechu, gdy mamy z nim jakiś problem lub gdy celowo koncentrujemy się na nim, by np.: zrelaksować się. Podobnie z mentalizacją – problem pojawia się wtedy, gdy nie zachodzi, gdy mentalizowanie jest osłabione. Osłabione mentalizowanie w

połączeniu z trudnymi doświadczeniami może prowadzić do zaburzeń osobowości. Jak to się dzieje, że niektórzy mentalizują lepiej, a inni gorzej? Oczywiście jak w wielu sprawach znaczący jest wpływ wczesnego dzieciństwa i wczesnych relacji z opiekunem, a konkretnie to, czy opiekun odpowiadał na nasze uczucia i potrzeby oraz czy je odzwierciedlał - kolejne trudne słowo. Czy reagował, czy dawał poczucie współodczuwania poprzez niewerbalne reakcje np. mimikę twarzy lub też poprzez komentarze słowne. np.: gdy maluch płacze, mama nawiązuje kontakt wzrokowy i słowny mówiąc np: „Co się dzieje? Coś ci się nie podoba? Może jesteś głodny, może zmęczony?”

Jak mówi Peter Fonagy: „Zdolność do mentalizowania wyłania się z interakcji z najbliższym opiekunem. Jeśli rodzic jest zdolny do celnego reflektowania intencji niemowlęcia, to wtedy: wspiera w rozwoju regulacji emocji, pomaga w rozwoju świadomości u dziecka "ja reflektującego".

Markowane (akcentowane) odzwierciedlanie przez opiekuna podstawowych dziecięcych stanów "ja" pozwala mu rozpocząć formowanie reprezentacji własnego doświadczenia, kładąc fundamenty dla mentalizowania. Od urodzenia niemowlęta potrzebują adekwatnego rozumienia i odpowiadania na ich potrzeby emocjonalne. Jeśli odzwierciedlenie jest niedokładne lub niezaakcentowane, to może prowadzić do problemów.” Nie chodzi tutaj o sytuację idealną, o rodzica, który był zawsze w formie i zawsze gotowy, by odzwierciedlić przeżycia dziecka (tacy nie istnieją), ale o to, czy takich momentów było wystarczająco dużo, czy były one w przewadze nad sytuacjami bez adekwatnej reakcji. Czy po trudnym, może nawet traumatycznym przeżyciu, dziecko miało wsparcie, korekcyjne doświadczenie z dobrym, uważnym, mentalizującym opiekunem? Jeśli tak, podwaliny zdolności do mentalizowania powinny zostać utworzone.





W tym momencie może pojawić się pytanie - skoro dzieciństwo już minęło bezpowrotnie, mój opiekun nie uczył mnie mentalizować, moje pierwsze lata życia były trudne, rzadko ktoś brał pod uwagę moje potrzeby, może nawet nie zwracano uwagi na przeżywane emocje i mało ze mną rozmawiano – to już zawsze będę mieć problemy w relacjach? Czy może będę po prostu lepiej wiedzieć, dlaczego mam takie trudności, ale nic się nie da z tym zrobić? Otóż odpowiedź brzmi: nie! Ponieważ mentalizację można w sobie rozwinąć.



Fot.: pixsabay.com

Wspomniany Peter Fonagy wraz z Anthonyem Bateman'em stworzyli metodę terapeutyczną (MBT - Leczenie oparte na mentalizacji), zakorzenioną w teorii przywiązania. Autorzy wyjaśniają, że podstawowymi celami leczenia jest poprawa umiejętności mentalizacji, nawiązywania połączeń między wewnętrznym doświadczeniem relacji a rzeczywistą reprezentacją, nauka pracy z aktualnymi emocjami i nawiązywania prawdziwych relacji. W ten sposób możliwe jest stworzenie bardziej spójnego poczucia siebie i rozwijania nowych (bezpiecznych) stylów przywiązania. (O stylach przywiązania mogą Państwo przeczytać w niedawno zamieszczonym artykule: *Bliskie związki a nasze pierwotne wzorce budowania relacji* autorstwa Anny Firkowskiej).

Dobłą wiadomością jest również to, że w większości podejść terapeutycznych, terapia oparta na relacji pomiędzy pacjentem/klientem a terapeutą, sprzyja

rozwijaniu mentalizowania. Wielu psychoterapeutów inspirowane jest w swojej pracy doświadczeniem naukowców i terapeutów MBT. Mówi się też, że mentalizowanie (jak i jego brak) jest zaraźliwe, tzn. jeśli przebywamy wśród osób refleksyjnych, wrażliwych na perspektywę drugiego człowieka, to prawdopodobnie będziemy w sobie również rozwijać te zdolności. Pomocna może być także praca własna np. zadawanie sobie pytań: skąd mam taką myśl, co czuję, jaka potrzeba przemawia przez mnie w tym zachowaniu? Jak również: co może przeżywać tamta osoba, skąd takie zachowanie, jaka może być jej/jego intencja? Dzięki takiej pracy z czasem stajemy się bardziej refleksyjni, nasze działanie zaczyna poprzedzać myślenie lub próbujemy zrozumieć, co się stało i wyciągnąć wnioski. Chociaż czasami możemy na chwilę stracić umiejętność mentalizowania, to jednak jesteśmy w stanie do niego powrócić. W efekcie żyć spokojniej, mniej ranić, a bardziej akceptować siebie i innych oraz niejednoznaczną rzeczywistość, w której żyjemy.

( - ) Maria Kurek

*Maria Kurek – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.*

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

### **Skontaktuj się z nami:**



22 277 1198  
22 277 1197



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer