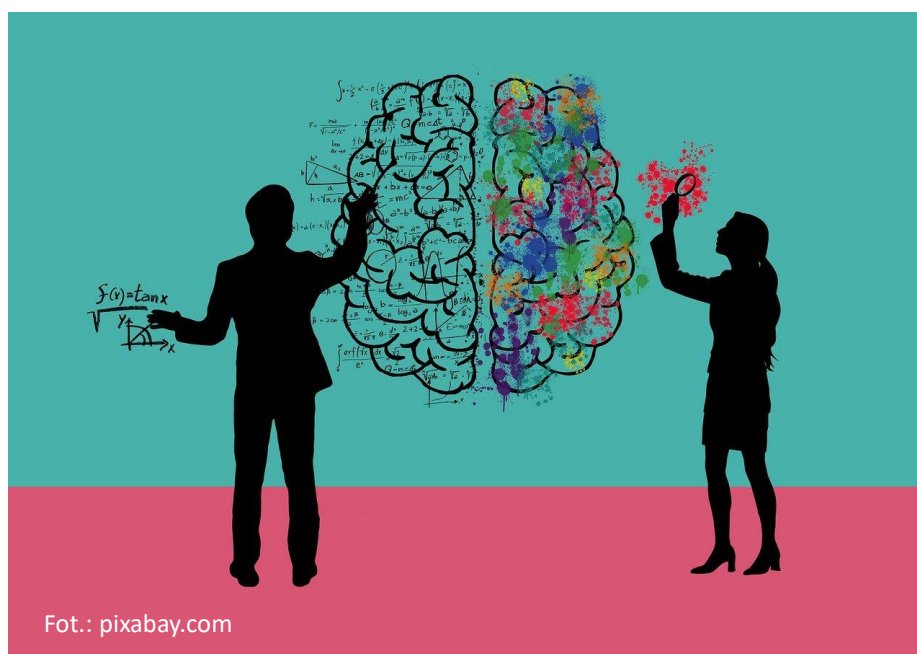


---

Warszawa, 04 grudnia 2024 r.

## MENTALIZACJA W PARACH I RODZINACH



### **Czym jest, a czym nie jest mentalizacja?**

Mentalizacja jest uniwersalną i powszechnie dostępną, przynajmniej do pewnego stopnia, zdolnością do obserwowania i rozumienia myśli, uczuć, intencji oraz zachowań swoich i innych osób. Jak wielokrotnie powtarzają autorzy tej koncepcji, słowami metafory: mentalizacja jest postrzeganiem kogoś od wewnątrz i samego siebie od zewnątrz.

### **Co by to miało oznaczać w praktyce?**

Kiedy druga osoba przeżywa coś, myśli i robi, to na ile wyobrażam sobie świadomie i celowo lub odruchowo jej stan wewnętrzny, motywacje które nią kierują? Na ile kieruję się w tym wyłącznie swoimi emocjami dotyczącymi sytuacji, swoimi własnymi celami czy tylko swoimi przemyśleniami? A na ile głęboko biorę pod uwagę to, co ta osoba robi, mówi? Jaki sam miałem wpływ na jej uczucia i zachowanie?

Albo z drugiej strony, na ile zwracam uwagę na to, w jaki sposób ja myślę i czuję, skąd wzięły się przeżycia, które motywują mnie do określonych działań, co je wzbudziło i dlaczego? W jaki sposób na mnie oddziałują i do czego pchają w myślach, mowie i czynach? Czy zatrzymuję się, żeby sprawdzić, jakie mam założenia w kontakcie z drugą osobą lub samym sobą, czy też idę naprzód, traktując siebie jako reaktywnego członka sytuacji lub takiego, który nie ma swojego wpływu lub ma tylko wpływ pozytywny?

Takie i inne podobne pytania można zadać sobie w duchu mentalizacji.

Mentalizacja nie jest czytaniem w myślach, idealną zdolnością do rozumienia się zawsze bez słów. Nie jest pojedynczym aktem "zrozumiałem-i-wiem jak ktoś działa i dlaczego", ale ciągłym procesem, czymś, co trzeba robić stale na nowo i na nowo, w różnych sytuacjach wspólnego codziennego życia.



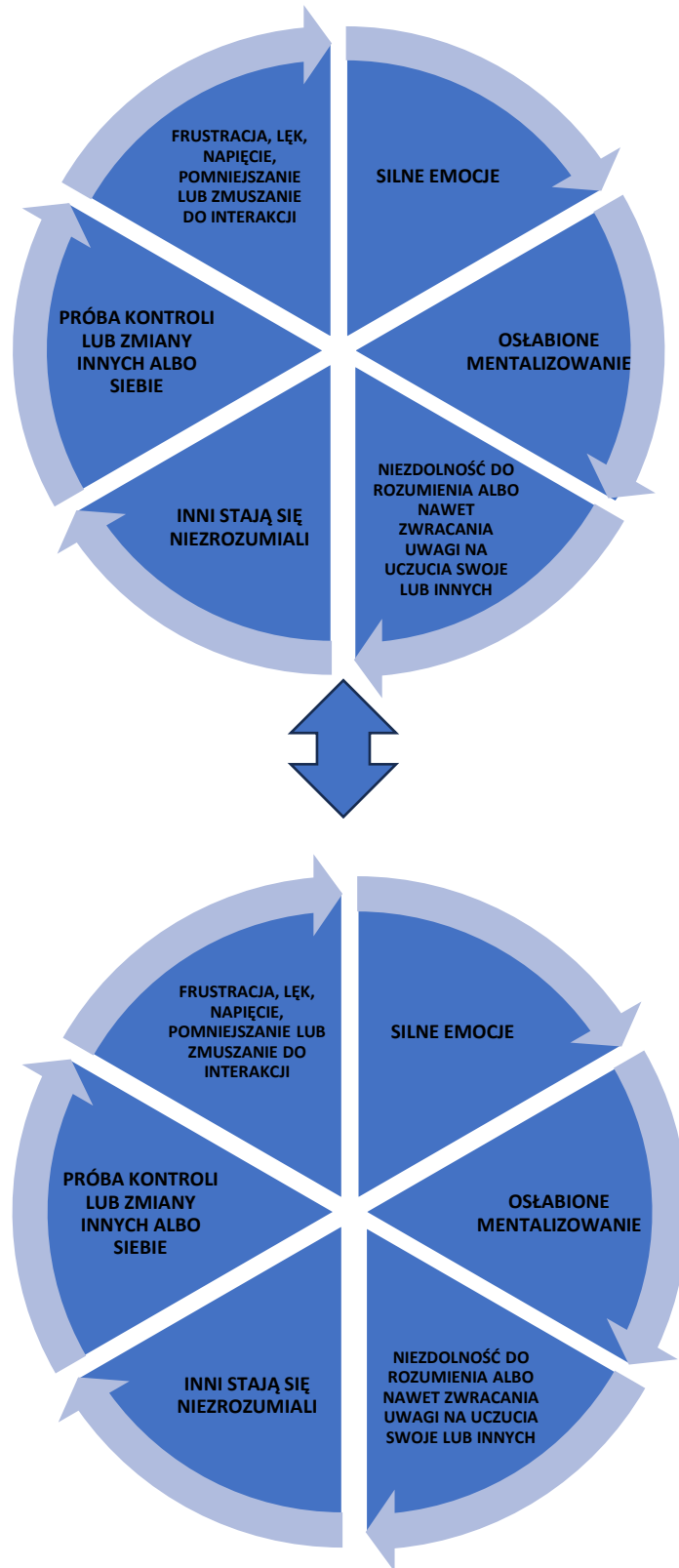
### **Jak kłopoty z mentalizacją przekładają się na kłopoty w interakcjach w rodzinie?**

W tym momencie można zastanawiać się, jak konkretnie opisana problematyka ma się do relacji w parach i rodzinach. Wyobraźmy sobie sytuację: jedna z osób w rodzinie przeżywa frustrację lub lęk, co prowadzi ją do wycofywania się lub nacisków w interakcji z inną osobą. Druga osoba z kolei przeżywa z tego względu silne emocje, być może związane z przeżyciem opuszczenia lub wrażeniem kontroli czy przymusu ze strony drugiego. Silne emocje, którym nie zostanie poświęcona uwaga, owocują osłabionym potencjałem do mentalizowania. Oznacza to, że w bardzo silnych uczuciach my jako ludzie mniej trafnie i adekwatnie odczytujemy emocje, myśli, motywacje swoje i innych osób. W efekcie pojawia się niezdolność do rozumienia lub w ogóle zwracania uwagi na uczucia innych lub swoje. Inni stają się niezrozumiali i zaczynamy w uproszczony, schematyczny lub oparty o wcześniejsze, wtedy raczej negatywne doświadczenia, sposób interpretować postawę drugiej osoby. Uniemożliwia to adekwatne odczytanie potrzeb swoich i bliskiego. Pojawiają się wtedy próby kontrolowania samego siebie lub innych, próby wywierania wpływu i zmieniania samego "Ja" lub "Ty". Budzi to sytuacje przeżycia frustracji, lęku, napięcia i czyni wewnętrzną presję do wycofywania się lub zmuszania siebie i innych do czegoś w interakcji. To z kolei wywołuje nowe silne emocje w innych osobach.



Mamy szczerą nadzieję, że w tym punkcie widać, jak koło interakcji domyka się i jak proces ten następuje w podobny sposób, chociaż w oparciu o inne treści wewnętrznego doświadczenia, u wszystkich osób zaangażowanych w taką interakcję. Taka kolista współzależność, kiedy jedno, które nie mentalizuje, wpływa na drugie, które nie mentalizuje, może owocować eskalacją konfliktu lub wzajemnej alienacji i wycofania (rys. 1).

**Rys. 1**  
**CYKL TRUDNOŚCI MENTALIZACYJNYCH W RODZINIE**



### Co można próbować z tym robić?

Koncepcja mentalizacji zakłada dwie drogi rozwoju takiej sytuacji: jedną optymistyczną, drugą pesymistyczną.

Droga pesymistyczna wiąże się ze spostrzeżeniem, że niementalizowanie jest zaraźliwe. Oparte o napięcie, nerwy uproszczone widzenie mnie przez innych zaprasza mnie do dawania tego samego w odpowiedzi, a ja, kontynuując ten obłądny taniec, zapraszam innych również do takiego samego trybu postrzegania.

Droga optymistyczna również zasadza się na zaraźliwości, ale tym razem mentalizowania. Kiedy doświadczam skutecznego mentalizowania siebie, pomaga mi to regulować swoje emocje i bardziej adekwatnie widzieć również inne osoby zaangażowane w sytuację. Mogę lepiej wczuć się w ich perspektywę i trafniej reagować. Kiedy potrafię zobaczyć innych w sposób pogłębiony i wielowymiarowy i wyrazić to, inni również czują się niejako zaproszeni do odłożenia metaforycznych mieczy i tarcz wewnątrzrodzinnego starcia, co tworzy przestrzeń do namysłu nad samymi sobą i innymi w danej sytuacji. W ten sposób okazywanie empatii i zrozumienia również może być zaraźliwe. Właśnie na tej pozytywnej zaraźliwości staramy się opierać, wprowadzając zmiany w parze i rodzinie.

Zachęcamy do niepoddawania się w próbach mentalizowania siebie samych i innych, szczególnie bliskich sobie osób.

A jeżeli własne wysiłki zawiodą czy okażą się niewystarczające, to zapraszamy do skorzystania z oferty psychoedukacyjnej i psychoterapeutycznej naszych Poradni.

(-) Weronika Rybak, (-) Tomasz Jurczyk

**Weronika Rybak** – psycholog ze specjalizacją z seksuologii, certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i certyfikowana analityczka grupowa Instytutu Analizy Grupowej Rasztów z zespołu Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Bemowo. Od lat pracuje w obszarze pomocy psychologicznej na rzecz osób doświadczających głębokich kryzysów psychicznych oraz terapii par, rodzin, psychoterapii indywidualnej. Współautorka programu grupowego dla par "Inside Stories".

**Tomasz Jurczyk** – psycholog, psychoterapeuta w trakcie certyfikacji PTP, ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Bemowo. Członek Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje w obszarze pomocy psychologicznej i terapii par, rodzin, psychoterapii indywidualnej, psychoedukacji. Współautor programu grupowego dla par "Inside Stories".

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bemowo jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 664 13 42  
509 953 508



[poradniabemowo@spr.waw.pl](mailto:poradniabemowo@spr.waw.pl)



[www.centrumwspieraniarodzin.pl/](http://www.centrumwspieraniarodzin.pl/)



@sprwarszawa