

4 dimensies van Mentaliseren

Mentaliseren is de vaardigheid om te begrijpen waar jouw gedrag, en dat van anderen, vandaan komt. Het houdt in dat je kunt stilstaan bij de mogelijke gevoelens, gedachten, behoeften en bedoelingen achter dat gedrag. Zowel bij jezelf, als bij anderen. Als je aan het mentaliseren bent, gebruik je van sommige kleuren wat meer, en van de andere wat minder. Dat hangt af van de situatie en van je spanningsniveau.

Dimensie 1



Automatisch mentaliseren
(onbewust)



Gecontroleerd mentaliseren
(bewust)



Dimensie 2



Mentaliseren over jezelf
(over jezelf)



Mentaliseren over de ander
(over de ander)



Dimensie 3



Intern mentaliseren
(over de binnenkant)



Extern mentaliseren
(over de buitenkant)



Dimensie 4



Cognitief mentaliseren
(over gedachten)



Affectief mentaliseren
(over gevoelens)



Automatisch mentaliseren

Wanneer je snelle aannames doet over het gedrag van jezelf of de ander, zonder daar goed bij stil te staan. Automatisch mentaliseren kost minder energie en doen we een groot gedeelte van de dag. Het kan echter leiden tot snelle, en niet kloppende conclusies. Bijvoorbeeld als je tranen in de ogen ziet bij een kind, er vervolgens vanuit gaat dat het verdrietig is en al begint te zoeken naar een zakdoekje in je tas.

Automatisch mentaliseren wordt ook wel impliciet mentaliseren genoemd.

Gecontroleerd mentaliseren

Wanneer je bewust stil staat bij wat er bij een ander, of jezelf aan de hand kan zijn. Bijvoorbeeld wanneer een vriendin erg stil is tijdens een etentje. Je vraagt je af wat zou kunnen maken dat ze zo weinig zegt. Of als je nadenkt over wat jou zo gespannen maakt als je naar je werk fietst.

Gecontroleerd mentaliseren wordt ook wel expliciet mentaliseren genoemd.

Mentaliseren over jezelf

Wanneer je stil staat bij jouw binnen- of buitenkant om je gedrag te kunnen begrijpen. Je bent je bijvoorbeeld bewust van wat je voelt, denkt, hoopt, of ziet aan je lichaamshouding. Bijvoorbeeld als je aan de druk op je borst en het trillen van je stem merkt dat je bang bent en daarom zo snel mogelijk weg wil.

Mentaliseren over de ander

Wanneer je je richt op de binnen- of buitenkant van een ander, om zijn of haar gedrag te kunnen begrijpen. Je denkt bijvoorbeeld na over hetgeen iemand zou kunnen voelen of denken wanneer hij of zij de deur dicht gooit. Of je vraagt je af wat het zou kunnen betekenen dat de ander je niet aankijkt tijdens een gesprek.

Intern mentaliseren

Je staat stil bij je eigen binnenkant, of die van een ander, en probeert daar betekenis aan te geven. Dit doe je als je je richt op gevoelens, wensen, bedoelingen, gedachten, etc., bij jezelf of bij een ander. Je voelt bijvoorbeeld aan je buik dat je gespannen bent en merkt dat je je daarom niet goed kunt concentreren. Of je kan meevoelen met een vriendin die net is gezakt voor een examen waar ze lang voor had geleerd.

Extern mentaliseren

Wanneer je stil staat bij alleen de buitenkant van jezelf, of een ander en daar gevolgtrekkingen aan verbindt. Je doet bijvoorbeeld een aanname op basis van de gezichtsuitdrukking, houding, stemhoogte, mimiek, of spierspanning van jezelf, of een ander. Bijvoorbeeld als je kringen onder je ogen ziet en concludeert dat je moe moet zijn. Of je ziet iemand fronsen en denkt dat hij/zij boos op je is.

Cognitief mentaliseren

Je richt je op hetgeen er in het hoofd zou kunnen gebeuren van jezelf of van een ander. Je staat stil bij iemands gedachten, redeneringen, verklaringen, of ideeën. Of je denkt na over die van jezelf. Je zoekt bijvoorbeeld naar een 'logische' verklaring voor jouw verdrietige gevoel, zonder dat je daar iets bij voelt. Of als je je afvraagt wat iemand denkt bij het zien van een oude foto.

Affectief mentaliseren

Wanneer je stil staat bij hoe jij je voelt, of hoe een ander zich zou kunnen voelen. Bijvoorbeeld als je merkt dat je geïrriteerd raakt omdat iemand tegen je snauwt. Of je bent geraakt door je verdrietige buurvrouw, die net haar moeder verloren heeft.