

## **Blog 'Mentaliseren kun je leren' door Moniek Zeegers**

**Een collega loopt langs je in het trappenhuis en reageert niet wanneer jij 'Goedemorgen' zegt. Jij denkt: 'Zou die opmerking tijdens de vergadering van gisteren verkeerd zijn gevallen? Ik was ook wel geërgerd omdat er weer geen aandacht was voor mijn agendapunten. Of zou hij met zijn gedachten ergens anders zijn? Was zijn moeder niet ernstig ziek? Ik ga het hem toch even vragen straks.'**

We realiseren het ons vaak niet, maar we zijn de hele dag bezig ons eigen en andermans' gedrag te verklaren door te bedenken wat wij zelf en anderen denken, voelen, willen, en bedoelen. Deze neiging wordt ook wel *mentaliseren* genoemd, een unieke eigenschap van de mens. Hoewel vrijwel alle mensen in staat zijn om te mentaliseren, verschillen we enorm in hoe effectief we dit doen. Waar de één geneigd is zeker te weten dat die collega hem of haar negeert vanwege een opmerking, is de ander in staat verschillende 'theorieën' te bedenken over het doen en laten van een ander. Dit laatste is effectief, we weten immers nooit zeker wat er in het hoofd van de ander omgaat. Door effectief te mentaliseren kunnen we gedrag relativiseren, stressvolle gevoelens reguleren, en daarom op een sociale manier met elkaar omgaan.

Systematisch moeite hebben met mentaliseren is een kenmerk van bijna alle psychische stoornissen, zoals angststoornissen, autisme, eet- en persoonlijkheidsstoornissen. Of we wel of niet in staat zijn om effectief te mentaliseren leren we van kleins af aan. De basis wordt gelegd in de vroege kindertijd, tijdens ervaringen met gehechtheidsfiguren: ouders, andere verzorgers, broers en zussen. Via de interacties die we hebben met deze belangrijke anderen leren we nieuwsgierig en goedkeurend te zijn—of juist niet—naar onze gedachten en gevoelens.

Als promovenda deed ik onderzoek naar het belang van mentaliseren bij ouders. Vaders en moeders die vaak en effectief mentaliseren hebben vaker een veilig gehechte baby. Ook is er een grotere kans dat wanneer ouders effectief mentaliseren hun kinderen later zelf beter in staat zijn zich in te leven in andere mensen en hun eigen emoties beter kunnen reguleren. Ouders die regelmatig misinterpretaties maken van wat hun kind denkt of voelt (bijv. denken dat hun kind hen opzettelijk irriteert), hebben daarentegen later vaker kinderen die dwars en opstandig gedrag laten zien en minder sociale competenties hebben. Effectief mentaliseren door ouders staat dus aan de wieg van een gezonde ontwikkeling van een kind.

Ons mentaliserend vermogen ontwikkelt zich na de kindertijd verder door. Dit gebeurt in ons dagelijks leven in de omgang met familie, vrienden, collega's of met hulpverleners. Ouders en andere volwassenen kunnen zich doorontwikkelen in het mentaliseren. Ten behoeve van de relatie met het kind, maar ook in het contact met anderen. Je kunt dus leren om beter te mentaliseren. Twee studies binnen mijn promotieonderzoek lieten zien dat ouders met en zonder psychische problemen effectiever werden in mentaliseren wanneer zij hierop gerichte training volgden. Hoewel mentaliseren dus met de paplepel wordt ingegoten, kunnen we gelukkig leren om er beter in te worden.

Wanneer we allemaal goed bedreven zouden zijn in mentaliseren, zouden we elkaar en onszelf beter begrijpen, meer respect hebben, meer genieten van ieders verschillen, veiliger gehecht zijn en minder stress hebben. Mentaliseren geeft ons dé tool om kinderen te helpen hun gedachten en gevoelens te begrijpen en vaardiger te worden in de sociale omgang. Een kans die we niet meer willen missen.



*Dr. Moniek Zeegers is werkzaam als orthopedagoog bij een instelling voor basis en specialistische GGZ en deed gedurende vijf jaar onderzoek naar de rol van mentaliseren in de ouder-kind relatie. Haar visie is dat de impact van ouder-kind interacties een grotere rol moet gaan spelen tijdens de diagnostiek en behandeling van kinderen en jeugdigen.*