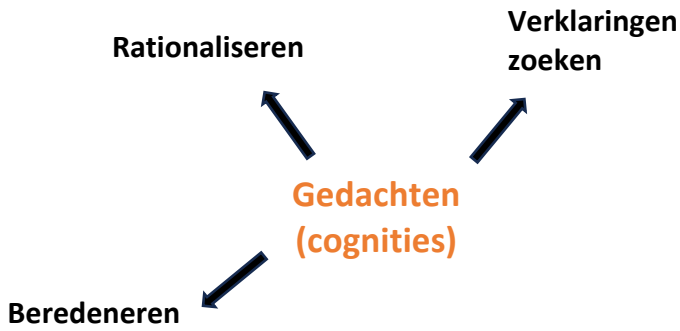


Mentaliseren is de wijze waarop we **betekenis geven aan** onze eigen reacties en die van anderen. Dit geeft richting aan het gedrag dat wij daarop weer vertonen

Door gedrag of voorbij het gedrag van de ander heen kijken om zo het gedrag te kunnen **begrijpen**

Expliciet mentaliseren is het bewust vertragen van je denkproces om stil te kunnen staan bij wat je zelf (of de ander) denkt of voelt.



Cognitief i.c.m. Ander
Je afvragen wat iemand denkt of bedoelt

Cognitief i.c.m. Zelf
Afvragen wat de reden is dat je weg wilt uit een situatie

Cognitief i.c.m. Zelf
Je afvragen waarom iets je zo raakt

Dimensies van mentaliseren

Gevoelens (affecten)

Mentaliseren kan voortvloeien uit 'meevoelen' (empathie) of 'doorvoelen' (affectief).

Doorvoelen (affectief)

Ben je eerder analytisch en rationeel (gedachten) of juist affectief en intuïtief (gevoelens)?

Ben je geneigd om eerder stil te staan bij jezelf? Of ben je misschien meer gericht op wat de ander zou kunnen denken of voelen?

Ben je gevoelig voor externe signalen zoals iemands lichaamshouding, blik, intonatie, gezichtsuitdrukking? Hoe gevoelig ben je daarvoor?

Affectief i.c.m. Zelf
Geraakt zijn door iets

Affectief i.c.m. ander
Meevoelen met de ander

Automatisch/impliciet
Gebeurt het automatisch dat je je beseft hoe je je voelt of hoe een ander zich kan voelen?

Bewust/expliciet
Ben je je bewust hoe je je voelt of hoe anderen zich voelen?

