

Dzień dobry. Zapraszam do wysłuchania nowego odcinka z cyklu "Rozmów dających siłę". Dzisiejszy odcinek będzie poświęcony mentalizacji. O tym nurcie w psychologii opowie nam Państwa i moja gościni Magda Winiarska-Smoczyńska. Dzień dobry, Magdo.

Dzień dobry.

Magda jest psychoterapeutką w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, dokładniej w Centrum Dziecka i Rodziny, i na co dzień pracuje właśnie w nurcie mentalizacji z małymi dziećmi.

I rodzinami.

I rodzinami. Dzisiejszy odcinek jest częścią projektu "Rodzicielstwo to wspólne zadania od początku", który w tym roku realizujemy w fundacji. No i przechodząc do samej mentalizacji, myślę sobie, że na początek dobrze było zapoznać słuchaczy z samym pojęciem mentalizacji, bo jest ono być może, przynajmniej na początku, dla niektórych dość enigmatyczne. Dla mnie na pewno takie było, ponieważ nie funkcjonuje jeszcze w codziennym języku. Nie mówi się o tym tak często, jak o innych umiejętnościach. Dlatego zacznijmy może właśnie od wyjaśnienia samego pojęcia. Czym mentalizacja, Magdo, jest, a czym nie jest?

Rzeczywiście nie ma... Znaczy jest po prostu polski odpowiednik, czyli mentalizacja, od "mentalisation", ale nie ma takiego synonimu jednego słowa, które by wyjaśniało, czym jest to pojęcie, więc spróbuję je opisać. Mentalizacja opisuje ludzki wysiłek potrzebny, żeby zrozumieć innych ludzi. Innych, ale też siebie właśnie w relacji z nimi. Można powiedzieć, że pod każdym zachowaniem i działaniem ludzkim u podłoża leżą jakieś emocjonalne potrzeby, nasze jakieś przekonania, pragnienia. Czyli jednym słowem jest to taki rodzaj wysiłku intelektualnego, umysłowego, taki rodzaj rozumienia, który pozwala nadawać właśnie ludzkim zachowaniom takie znaczenie. Ja bym powiedziała tak - wszystko ma jakiś sens, jak się nad tym zastanowić. I wyobraźmy sobie taką sytuację na przykład, że rodzic odprowadza do przedszkola małe dziecko. Jest deszcz, po drodze są różne kałuże i dziecko wsadza nogę do kałuży. I okazuje się, że ta kałuża to nie jest zwykła kałuża, tylko dziura, więc wpada tam cała noga i dziecko jest mokre aż po kolana. Opowiadam tę historię, bo byłam jej świadkiem. I teraz, Weroniko, co ci przychodzi na myśl? Jak może zareagować rodzic w takiej sytuacji?

No może zareagować zależnie od tego, czy jest gotowy na taką sytuację. Czy to jest sytuacja taka, że się spieszył gdzieś i po prostu rodzic myśli o tym tylko, że chce, że potrzebuje zrealizować swój plan, czy znowuż sytuacja inna, kiedy idą razem na spacer i, powiedzmy, jest otwarty na to, że coś się może zadziać nieoczekiwanego. Więc w tej pierwszej sytuacji pewnie się zezłości, że jego plan właśnie runął. Coś idzie nie tak z powodu tego, co dziecko zrobiło.

No właśnie. Odpowiedzi może być kilka, ale też powiem właśnie, że to, co robisz, już jest mentalizacją, bo możemy przyjąć właśnie tak, jak ty mówisz, tę pierwszą jakby hipotezę, że dziecko było ciekawe, że chciało sprawdzić. Ciekawość świata jest czymś bardzo, bardzo ważnym. To właśnie dzięki niej

rozwijamy się, uczymy, radzimy sobie z lękiem, a ciekawość innych ludzi sprawia, że w ogóle inicjujemy z nimi relacje, a potem je budujemy jako takie głębokie, na całe życie. Ja nie bez powodu tutaj mówię o tej ciekawości, dlatego że ona jest sercem mentalizacji. W pracy z rodzicami, z rodzinami opartej na mentalizacji rozbudzamy ciekawość w rodzicach, ciekawość życiem wewnętrznym, psychicznym dziecka. Bo właśnie dzięki niej rodzice zaczynają się zastanawiać i ciekawić ich umysłem, i tą perspektywą dziecka. Ale wróć do tego, jak można zinterpretować to zachowanie dziecka. Jak rodzic może je zinterpretować? No więc albo powstaje taka myśl w głowie, że zrobiło to z ciekawości, dla zabawy, właśnie dla nauki - to jest ta eksploracja rzeczywistości - i śmiejemy się razem z dzieckiem z tej sytuacji. Wydaje ona nam się zabawna, do wykorzystania, do porozmawiania o tym.

Ale może też być tak, że spieszymy się właśnie do pracy, rodzic się spieszy do pracy i jest w nerwach. I powstaje taka myśl, że dziecko zrobiło to na złość, że chciało zrujnować ten wysiłek wyjścia na czas, że robi to specjalnie. To, jakie znaczenie rodzic nada zachowaniu dziecka, zdeterminuje właśnie tę reakcję. Bo albo zareaguje rodzic spokojnie i powie: "O, ciekawy eksperyment. Zobacz, cała noga mokra" itd. No albo właśnie, nie wiem, wybuchnie, zrobi jakąś minę, nakrzyczy na dziecko.

Skomentuj to.

Skomentuj, tak.

Jego chęci, intencje, to, co mu przyświecało.

Dziecko patrzy na rodzica i na podstawie jego reakcji próbuje zrozumieć, co się stało. Zrobiłem dobrze? Czy moje intencje zostały właściwie odczytane, zgodnie z moimi zamiarami? I to pokazuje, jak dwie osoby, w tym przypadku dziecko i rodzic, próbują nawzajem odczytywać swoje umysły w kontekście tych intencji. To wszystko dzieje się w ułamkach sekund. To jest bardzo intuicyjne po obu stronach i ta intuicja może nas zaprowadzić w bardzo różnym kierunku - albo takiego przyjemnego doświadczenia, czegoś, co zostanie zapamiętane w nas jako dobre, czyli właśnie, nie wiem, że mój rodzic reagował na moje różne zachowania w taki sposób - z otwartością, z ciekawością, z radością. Albo takiego wspomnienia, które będzie budziło niepokój i lęk, na przykład, że to się zapisze jako taka sytuacja połączona z uczuciem dezaprobaty, w której intencje dziecka zostały nieprawidłowo zinterpretowane. W bezpiecznym stylu przywiązania, w takich sytuacjach problematycznych dziecko zwraca się do dorosłego - tu mi chodzi o tych opiekunów, rodziców o pomoc. Właśnie w oparciu o wcześniejsze dobre doświadczenia dziecko wie, że może na niego liczyć w takich sytuacjach.

Ale kiedy tutaj mówię o tej problematycznej sytuacji, to w tym wypadku mam na myśli również ogół różnych, bardzo drobnych zdarzeń, które wymagają z perspektywy małego dziecka ciągłego wyjaśniania i nadawania znaczenia. Nie chodzi tylko o duże problemy, że dziecko nie może czegoś włożyć, rozpiąć, tylko właśnie tak jak ta sytuacja z kałużą. Jeśli rodzic reaguje często złością na aktywność dziecka, w której ono poznaje, eksploruje świat, dziecko nie czerpie poczucia bezpieczeństwa od tego dorosłego i może się czuć w ogóle mniej bezpiecznie w świecie. I na tej podstawie może również uznawać innych dorosłych za osoby, którym nie można ufać. A to z perspektywy rozwojowej jest tak naprawdę

najważniejszym wczesnym doświadczeniem, które jest potrzebne, żeby się prawidłowo rozwijać, budować w przyszłości bezpieczne i satysfakcjonujące relacje.

Czyli wyjaśniłaś nam bardzo obrazowo, czym jest mentalizacja, a czym ona nie jest. Jak ma się to pojęcie mentalizacji do empatii, bo chyba łatwo te dwa pojęcia pomylić? Wydają się one bardzo bliskie, prawie tożsame.

Empatia to jest dużo prostsza aktywność. To jest taka zdolność nasza do wyobrażania sobie, co ktoś może czuć lub przeżywać w danej sytuacji. Badania nad neuronauką pokazują, że w mózgu jest specjalne miejsce odpowiedzialne za mentalizację i za empatię, i że to odpowiedzialne za mentalizację jest większe. Jak już wcześniej mówiłam, mentalizacja jest bardzo złożoną aktywnością ludzkiego umysłu i odpowiada za rozumienie ludzkiego zachowania w kategoriach stanów umysłu, jak powiedziałam, wymaga od nas widzenia i rozumienia innych ludzi w ogóle w szerszym kontekście, dostrzegania związków przyczynowo-skutkowych, identyfikowania emocji, więc jest dużo bardziej złożona niż empatia.

Czy mogłabyś opowiedzieć nam, jak ta umiejętność mentalizacji rozwija się w dziecku? Kiedy ono się w ogóle zaczyna pojawiać i możemy mówić o początku procesie rozwijania tej umiejętności?

Odnosząc się do tego, że to jest taka zdolność wyobrażania siebie od zewnątrz, innych od ich wnętrza, bym powiedziała, że uczymy się tego od samego początku. Dziecko uczy się siebie, to, kim jest, właśnie odszukując swój obraz w umyśle swojego rodzica i to wynika z teorii więzi. Dzieci na wczesnym etapie życia potrzebują doświadczenia bliskiej relacji, w której są odzwierciedlane właściwie i wyraźnie. Co to znaczy? Może znowu podam przykład. Wyobraźmy sobie małe dziecko, które płacze i matka nie wie, co mu jest, no bo skąd ma wiedzieć? Po narodzinach w tym pierwszym okresie mama z dzieckiem czy rodzic z dzieckiem uczą się siebie nawzajem. To wszystko nie jest wcale takie oczywiste. Matka na początku nie wie, co jest dziecku i jak mu pomóc, ale dziecko cały czas płacze i ona coraz bardziej się stara, jest dużo jakoś nieudanych prób i to budzi jej niepokój, aż w końcu sama zaczyna płakać, powiedzmy, z bezradności. To jest taka sytuacja, w której matce nie udało się odzwierciedlić swojego dziecka. Do mentalizacji jest potrzebna pewna jasność umysłu naszego.

Nie możemy być ani za bardzo pobudzeni, w silnych emocjach - złości, lęku, niepokoju, ale też nie możemy być w takich emocjach płaskich, odcięci od emocji, czyli, że tutaj byłoby coś takiego, że ta matka jest tak zdystansowana, z takim spokojem, że to dziecko płacze i w zasadzie to odcięcie sprawia, że ona nie bardzo jest w stanie zareagować. Potrzebna jest też w ogóle umiejętność rozróżniania tego, co się dzieje z dzieckiem, a co się dzieje z matką, czyli we mnie i w przypadku tej sytuacji, czy w ogóle każdej sytuacji takiej, w której dziecko jest w silnych emocjach, ważna jest taka chwila namysłu, która pozwala zobaczyć daną sytuację w takim szerokim kontekście. Może jest głodne, może się przestraszyło, a może daje znać w ten sposób, że potrzebuje, żeby się nim troszkę aktywniej zająć. Tutaj odpowiedzi jest naprawdę dużo i w mentalizacji właśnie sprawdzamy różne hipotezy. Nie działamy pod wpływem impulsu czy z automatu. Taka automatyczna myśl przy małym dziecku często jest taka, że jak dziecko płacze, to jest głodne. A małe dziecko poza głodem ma też różne inne potrzeby.

I odczytywanie tych potrzeb też właśnie psychicznych wcale nie jest łatwe, a jest bardzo, bardzo ważne. Także wracając do tego odzwierciedlania, powiedziałabym, że to jest taka umiejętność, w której widzimy, co się dzieje z naszym dzieckiem, jesteśmy w stanie to rozpoznać i nazwać mu w kategoriach uczuć, czyli że przeżywa coś - jest ci smutno? Boisz się? A może się wstydzisz? Tak? Przestraszyłeś się? I pomagamy mu z tym uczuciem, które przeżywa, pomagamy jemu sobie poradzić. Nie zlewamy się w tym uczuciu. Czyli jeśli dziecko płacze, to rodzic nie płacze razem z nim, jeśli dziecko się boi, to rodzic nie wpada w panikę. To jest taka postawa... Ja to nazywam takim pochyleniem rodzicielskim czy takim ludzkim może, w którym rodzic pokazuje i nazywa - widzę, co się z tobą dzieje, jestem zatroskany, martwię się, bo widzę, że ci jest trudno, że przeżywasz coś nieprzyjemnego. Trwam przy tobie i wspieram w zasadzie sobą, kojąc swoją obecnością, tonem głosu, właśnie takim rozumieniem, że to jest właśnie ta emocja.

Rodzic swoją postawą pokazuje, że to jest do wytrzymania i dziecko uczy, że to właśnie nie jest koniec świata. Nie trzeba wpadać w panikę. I uczy się w ten sposób wytrzymywać swoje emocje, bo ta regulacja małego dziecka jest... Jej początek jest taki, że to jest od regulacji zewnętrznej, czyli rodzic koi, a potem wiele takich doświadczeń dziecko uwewnętrznia i w przyszłości będzie samo w stanie się koić, rozumieć, co się dzieje, nazywać i jakby wytrzymać, i ukoić. I to jest bardzo ważne, bo powiedziałabym, że to jest chyba najtrudniejsze to wytrzymywanie dla rodziców w tych trudnych uczuciach, z którymi sobie nie radzą sami. Bo bardzo trudno jest pomóc w takich emocjach, w takich przeżyciach, z którymi rodzic sobie nie radzi. Powiedziałabym, że często rodzice wtedy zaprzeczają, mówią: "Wcale się nie boisz, to nic takiego" albo "Nie ma się czego bać". No i to jest takie przeciwmentalizujące, coś takiego bym powiedziała.

A czy taka sytuacja, w której mówię właśnie dziecku, że widzę, że jest mu z czymś trudno i że się martwię, czy to, że ja mówię o tym, że się martwię, tak się zawsze zastanawiam, czy to go nie obciąża, że mu to komunikuję? Mówię o czterolatku.

Tak, tak, tak, tak, słusznie. To martwienie to jest bardziej nie w mówieniu, że się martwię, tylko pokazuję... To jest taka postawa "Ojej!". Załóżmy, że to czteroletnie dziecko się niepokoi albo wstydzi, a to martwienie jest takim dostrojeniem się emocjonalnym, nie? Czyli jeśli tam jest jakaś trudna emocja, smutek, wstyd czy coś, to ważne, żeby rodzic się dostroił, czyli nie zareagował wesoło. Od niego nie może popłynąć jakaś beztroska i lekkość.

To martwienie jest takim dostrojeniem się do tej emocji. Reaguję na to twoje zmartwienie, znaczy na twój niepokój swoim zmartwieniem, bo w ten sposób ci pokazuję: "Widzę, że jest ci trudno". Ale właśnie nie martwię się w taki sposób, żeby dziecko czuło od rodzica coś takiego, że jakiś ciężar albo to sprawa jakieś poczucie winy, albo może sprawić w dziecku, że wycofa tę emocję, bo nie dość, że sam sobie z czymś nie radzi, to jeszcze musi sobie poradzić z rodzicem, prawda? Więc to martwienie jest bardziej takim pochyleniem się.

Rozumiem. Wróćmy jeszcze do tych etapów rozwojowych właśnie w kontekście umiejętności mentalizacji, bo rozmawialiśmy o tym, kiedy dziecko uczy się rozpoznawać swoje emocje. A jak to się dzieje, że później zaczyna też umieć widzieć te emocje u drugiego człowieka i je rozumieć? Odczytywać umysły, jak to pięknie ujęłaś.

To jest oczywiście proces. Na początku małe dziecko nie jest w stanie... Nie ma takiej umiejętności. Małe dzieci potrzebują każdego dnia wiele takich sytuacji, które wcześniej opisałam, bycia tak prawidłowo i wyraźnie odzwierciedlonym przez właśnie bliskie osoby, które się nimi opiekują. To doświadczenie bycia widzianym w taki sposób, jaki dziecko się czuje, czy postrzega oraz widzenie właśnie przez dorosłego takich najlepszych intencji leżących u podłoża dziecięcych zachowań jest kluczem do prawidłowego rozwoju. I ja myślę, że te właśnie doświadczenia wpływają na to, jak potem dziecko będzie o sobie myślało, jak będzie sobie radziło, ale też będzie uwewnętrzniało te doświadczenia bycia mentalizowanym i będzie potem samo w stanie oddawać to w relacjach z innymi ludźmi, rozumieć, że oni też mają całą gamę uczuć, mogą się różnie czuć, reagować na różne sytuacje, w związku z tym różnie się zachowywać. Będzie miało to rozumienie z własnego doświadczenia. To jest wiedza przekazywana w relacji.

W jakim wieku można powiedzieć, że się osiąga taką rozwojową gotowość do tego, żeby już podejmować wysiłek mentalizacji?

Ja myślę sobie, że to na pewno nie jest wiek przedszkolny, to jest jakoś później. No i też zależy... Ja bym powiedziała tak - to się też nie dzieje samoistnie, jakkolwiek mamy część mózgu, która odpowiada tej mentalizacji, to można powiedzieć, my się rodzimy z taką predyspozycją, ale żeby można ją rozwijać, to właśnie trzeba mieć to doświadczenie tych takich dobrych relacji, w których było się odzwierciedlanym i mentalizowanym. Osoby, które tego nie potrafią, to są osoby ze spektrum autyzmu, to są takie osoby, które mają trudność w widzeniu perspektywy drugiej osoby, rozumieniu oraz osoby, które doświadczyły takiej krzywdy, przemocy i zaniedbania we wczesnym okresie życia, i nie mogły rozwinąć tego doświadczenia. Czyli można powiedzieć, że zabrakło takiego doświadczenia, żeby widzieć ludzi w kategoriach ich przeżyć psychicznych. Bo w przemocy i w tym doświadczeniu właśnie nie ma tego, brakuje widzenia drugiej osoby.

Czy oprócz takiego naturalnego budowania umiejętności mentalizacji, która gdzieś tworzy się u dziecka właśnie w takiej dobrej relacji z rodzicem czy opiekunem potrafiącym mentalizować, czy jeszcze jakoś dodatkowo możemy wspierać rozwój tej umiejętności? Czy to w ogóle jest potrzebne? Czy sam taki naturalny proces bycia w dobrej relacji wystarczy, czy można jeszcze w jakiś sposób dodatkowo i czy warto to robić?

Nie wiem, czy można jeszcze coś bardziej zrobić, bo to, o czym mówimy, to o takim doświadczeniu na wczesnym etapie życia, w którym dziecko czuje, że jest dostrzegane, a to bycie widzianym przez innych, naszych bliskich jest ważne. Bo jakby się przekłada na takie poczucie "jestem ważny, moje uczucia są ważne, to, co dla mnie ważne, jest ważne dla moich bliskich". Dziecko czuje się widziane w swoich najlepszych intencjach jako ktoś też dobry, nie złośliwy, nie ten, który chce temu rodzicowi tak zrobić na złość. I w ten sposób dziecko rozwija i swoje poczucie takiego ja, to, kim jestem, to jest nasza tożsamość. Rozwija w ten sposób zaufanie do innych. A to są podstawy bezpiecznych relacji.

Jestem ciekawa, czy mentalizacji jesteśmy w stanie się nauczyć, będąc już dorosłymi ludźmi? Zakładając, że nie mieliśmy szansy rozwinąć tej umiejętności wcześniej. Czy to jest w ogóle możliwe i ewentualnie w jaki sposób?

Tak, jak powiedziałam wcześniej, to nie zawsze jest możliwe i bywa ogromnym wyzwaniem dla niektórych. My też w pracy w fundacji, kiedy zgłasza się do nas rodzina, musimy dokonać pewnej oceny, czy to jest w ogóle możliwe, żeby pracować w ten sposób z osobą dorosłą nad tym, żeby ona tę umiejętność potem przekazywała swojemu dziecku w relacji. I ja bym powiedziała tak, że rodzice, którzy nie mają tej zdolności do mentalizacji, czy ona jest jakoś taka bardzo ograniczona, mają taki uproszczony obraz swojego dziecka. I to nie jest kwestia wyobraźni, ale właśnie przede wszystkim tego, że oni mają taką ograniczoną zdolność do widzenia tego wymiaru psychicznego i pytanie jak to rozbudowywać w nich? Oni nie są w stanie zobaczyć drugiej osoby w kontekście właśnie intencji, potrzeb i emocji. W fundacji pracujemy z rodzicami, którzy mają bardzo dużą trudność widzenia dzieci w ten sposób, rozumienia, że są na przykład niedojrzałe, że ich zachowania są spontaniczną i szczerą reakcją na to właśnie, jak przeżywają świat, a nie złośliwością wymierzoną w nich.

My też nie zakładamy, że rodzice robią to jakoś celowo. Rozumiemy, że to wynika z ich historii relacyjnych, z jakichś deficytów, czasami z tego doświadczenia krzywdzenia, a czasami po prostu dlatego, że są zmęczeni, tak jak ty powiedziałaś o tej mamie, że jeśli ona nie ma takiej przestrzeni w sobie, bo np. jest sama w stresie, spieszy się, ma coś ważnego w tej pracy i powinna być na czas, to to jest pod wpływem stresu i może bardzo szybko przejść do takiej konkluzji, jeśli chodzi o zachowanie dziecka, zinterpretować to w oparciu o to, co pierwsze jej przyszło na myśl - dlaczego robisz to właśnie teraz, kiedy ja nie mam na to czasu?

Ja też powiem, że te nieporozumienia w komunikacji pokazują w badaniach, że zdarzają się w zasadzie w połowie, a może nawet w połowie interakcji między ludźmi i że to jest normą. Pytanie, co my z tym robimy? Nawet jeśli ta pierwsza, automatyczna myśl, w której nie widzimy tej intencji dziecka, tylko przypisujemy mu taką właśnie, powiedzmy, taką taką... Że to jest ta złośliwość, co my z tym robimy, czy my naprawiamy, to jest jakoś istotne.

Doświadczenia z dzieciństwa wywierają znaczący wpływ na całą trajektorię życia i sposób funkcjonowania, a doświadczenie krzywdzenia we wczesnym okresie osłabia ten rozwój zdolności społecznych, emocjonalnych i psychicznych, i może wpłynąć na to, że ta zdolność mentalizacji jest bardzo ograniczona albo wręcz niemożliwa.

Czy to oznacza, że osoba, która jest świadoma tego, że tej umiejętności mentalizacji nie posiada, czy jest potrzeba, żeby swoje doświadczenia z dzieciństwa przepracowała terapeutycznie? Czy to jest właśnie warunek? Czy jest taki warunek, że musiałaby się taka terapia odbyć?

Myślę sobie, że tak. W terapii pracujemy nad tym, w terapii rodzin, które do nas się zgłaszają, to są rodziny, które często... To są rodzice, którzy często sami byli zaniedbywani i doświadczyli krzywdzenia. Obserwujemy u tych rodziców pozabezpieczny styl przywiązania i właśnie związane z nim takie trudności w regulowaniu własnych emocji, co przekłada się na to, że oni mają ograniczone umiejętności w

rozumieniu perspektywy swojego dziecka i jego potrzeb, i w ogóle w kojeniu dzieci. Często reagują impulsywnie, gwałtownie, ponieważ te trudne zachowania u dzieci, takie jak płacz czy rozdrażnienie, czy opór - jak dziecko jest cały czas na nie i nic nie chce, nie współpracuje, są dla nich zupełnie niezrozumiałe i nie do zniesienia.

W pracy opartej na mentalizacji uczymy rodziców nie tylko identyfikowania emocji, rozpoznawania, że one się pojawiają w naszym ciele, że mamy sygnał z ciałem, identyfikowania ich, czyli nazywania, ale uczymy ich też, co jest bardzo ważne, określenia stopnia ich intensywności. Czyli to jest bardzo kluczowe, bo jak wcześniej wspomniałam, w sytuacji przeżywania bardzo silnych emocji lub odcięcia emocjonalnego to nam uniemożliwia tę mentalizację. Potrzebny jest jakiś optymalny poziom pobudzenia i my go szukamy razem na grupach terapeutycznych albo w pracy z rodzicami.

Co jest tym poziomem, żeby nie stracić tej zdolności widzenia perspektywy dziecka, czyli żeby rodzic nauczył się jakby sam przede wszystkim najpierw koić. Myślę, że to jest dosyć już taka powszechna wiedza, bo rodzice często nam to mówią, że rodzic reguluje dziecko emocjonalnie sobą, szczególnie kiedy chodzi o małe dziecko. Więc jeśli sam jest pobudzony i nie rozumie, co się z nim dzieje, nie będzie w stanie pomóc dziecku. Kiedy nie ma samoregulacji u dorosłego czy u osoby, nie ma mentalizacji.

Już o tym mówiłaś dużo, ale chciałabym jeszcze dopytać, jak sama mentalizacja pomaga w byciu rodzicem? Jakie to są sytuacje, kiedy ta umiejętność mentalizacji sprawia, że coś jest możliwe, bez której nie byłibyśmy w stanie tego osiągnąć?

Mentalizacja pomaga rodzicom lepiej rozumieć swoje dzieci i brać pod uwagę ich potrzeby emocjonalne. Rodzice, z którymi pracują, którzy trafiają do nas do fundacji, często opisują swoje dzieci właśnie jako manipulujące, robiące im na złość, kontrolujące i roszczeniowe. Mówią też o takich trudnych uczuciach bycia odrzucanym przez własne dzieci, ignorowanym. W pracy opartej na mentalizacji staramy się z rodzicami budować prawdziwy obraz ich dziecka, jego emocjonalnych potrzeb i tego też momentu rozwojowego, bo to inaczej jest jak dziecko ma 4 lata, inaczej tuż po porodzie, inaczej jak jest starsze. Obalamy też mit dotyczący rodzica, który powinien zawsze i perfekcyjnie wiedzieć, co się dzieje z jego dzieckiem, który chyba nadal jeszcze jakoś tam pokutuje. Jak ty nie wiesz, to kto ma wiedzieć? Matka ma wiedzieć, ojciec ma wiedzieć. Rodzica, który właśnie zawsze ma rację. Bo dzieci wcale nie potrzebują takich rodziców. I to bardzo też odciąża tych rodziców, jak oni to słyszą, że oni wcale nie muszą wiedzieć.

Badania nad mentalizacją pokazują, że rodzice, którzy przeszli przez program nasz czy przez taką pracę w oparciu o mentalizację, pracę psychoterapeutyczną, czują, że wzrosła ich znacząco pewność siebie. Odczuwają też mniej stresu jako rodzice. Są bardziej dostrojeni do swoich dzieci, mają lepsze ich rozumienie i powiedziałabym w jakiś taki bardziej intuicyjny sposób reagują na to, co się dzieje z dziećmi, są spokojniejsi i znajdują te rozwiązania w tym, co się dzieje. A dziecko rozkwita przy takim rodzicu, który w taki sposób z nim jest.

Program, który kierujemy do rodziców oparty na mentalizacji, to właśnie model widzenia dziecka, który jest zbieżny z jego potrzebami. To jest bardzo ważne - zobaczyć, co ta druga osoba, to małe dziecko, ta mała osoba potrzebuje, jak ona widzi świat, jak to z jej perspektywy. Wyrazem czego jest to zachowanie,

ten krzyk, to, co się dzieje z dzieckiem. I ta praca rozwija w rodzicach właśnie taką umiejętność widzenia dziecka, jego uczuć. I to jest podstawa do budowania bezpiecznych, ufnych relacji z własnymi.

Jak o tym mówisz, to takie zdanie przychodzi mi do głowy, że nie wiem, co się dzieje, ale jestem w stanie się tego dowiedzieć.

Super! Właśnie o to chodzi. Ja nawet myślę sobie, że jak... Bo my też uczymy rodziców rozpoznawania tego tuż przed, zanim ich zaleje ta krew, zanim coś... Zanim wybuchną. I to jest coś bardzo ważnego, co teraz powiedziałaś. Umiejętność zatrzymania się i powiedzenia sobie "Nie wiem, co się dzieje, ale to zachowanie jest o czymś. Ten płacz i krzyk jest o czymś. Nie muszę wiedzieć, ale mam gotowość, żeby się dowiedzieć razem z dzieckiem. Sprawdzić z nim to".

To faktycznie brzmi tak bardzo odciążająco dla rodzica.

Ja też jeszcze może dodam, jakby to było z drugiej strony. Załóżmy, że dziecko płacze i krzyczy, a rodzic natychmiast reaguje, bo wie, ale nie trafia. Więc to intensyfikuje te emocje u dziecka, nie? Bo ktoś mu mówi: "Czujesz? Dzieje się z tobą to, co właśnie ja myślę", a dziecko nie umie tego powiedzieć, bo samo nie wie, co się z nim dzieje, ale wie, że to nie jest trafione, więc jeszcze bardziej się czuje niezrozumiałe, prawda? I się robi taka pętla, takie sprzężenie.

Chciałabym cię jeszcze, Magdo, zapytać o to, w jaki sposób mentalizowanie pomaga w życiu osoby dorosłej właśnie w relacjach z innymi dorosłymi? Mam na myśli takie relacje... może partnerskie? Chodzi mi o rodziców. Bo skoro projekt "Rodzicielstwo to wspólne zadanie od początku", którego elementem jest ten podcast, jest tworzony z myślą o rodzicach, wzmocnieniu ich i zaopatrzeniu w pewne narzędzia do tego, by ich doświadczenie rodzicielstwa było łatwiejsze, lepsze, no to chciałabym właśnie ciebie zapytać o to, jak rodzice czy opiekunowie dziecka są w stanie tak się wzajemnie wzmacniać, właśnie stosując mentalizowanie? Jeśli możesz mi coś o tym opowiedzieć.

Jeśli myśleć o tym, że mentalizacja jest taką podstawą w budowaniu bliskich relacji nie tylko z dziećmi, ale w ogóle z innymi ludźmi... I zresztą na naszych grupach dla rodziców psychoterapeutycznych opartych na mentalizacji my mamy taką informację zwrotną od rodziców. Jak zgłaszają się do nas pary rodzicielskie, które przechodzą przez ten program, mówią, że oni zaczynają inaczej o sobie myśleć, inaczej do siebie mówić, używać też jakiegoś takiego języka rozumienia. Więcej się zatrzymują i mają więcej też takiego myślenia o sobie, że to, co się ze mną dzieje, albo to, jak ja się zachowuję, to też jest skądś. Absolutnie to jest tak, że my się tu skupiamy na dziecku, na relacji z dzieckiem, bo to jest takim celem statutowym fundacji, ale ta umiejętność po prostu rozlewa się potem na wszystkie relacje. Zadałaś mi na samym początku, czym nie jest mentalizacja. Wyobraźmy sobie taką osobę, która właśnie nie kwestionuje tej rzeczywistości, tylko zawsze wie, zawsze ma rację, przypisuje innym motywy, które wcale nie są ich, bo właśnie wie najlepiej.

Możemy sobie wyobrazić, jak wygląda relacja takiej osoby z innymi ludźmi i czy inni mogą się czuć jakoś i bezpieczni, i widziani, i w ogóle czuć, że jest przestrzeń na to, co u nich. Myślę, że to... Obserwujemy takie relacje i widzimy, że to jest... Że to nie służy, tak? Że to nie buduje bliskości.

Tak. Mam nadzieję, że pojęcie mentalizacji będzie coraz szerzej propagowane, upowszechniane nie tylko wśród specjalistów, ale też właśnie wśród rodziców. I będzie się o tym coraz więcej mówić, bo myślę sobie, że właśnie na każdym etapie to może być coś, co sprawia, że nasze życie jest lepsze i zdrowsze w kontekście zdrowia psychicznego. A czy można mówić w ogóle o dobrostanie psychicznym, nie posiadając jednocześnie umiejętności mentalizacji?

Takie trudne pytanie. Myślę, że nie chyba, biorąc pod uwagę, co zostało powiedziane, to myślę, że to życie jest takie ograniczone. Nie daje tej głębi, jakiejś pełni, takiego ludzkiego wymiaru bym powiedziała.

Dobrze. Dziękuję ci, Magdo, za rozmowę. Mam nadzieję, że udało nam się przybliżyć trochę pojęcie mentalizacji, że może zainspirowaliśmy kogoś do rozpoczęcia prób mentalizowania i rozwijania tej umiejętności, że rodzice właśnie z takim podejściem i z taką perspektywą zobaczą swoje dzieci... Może na nowo. Bo też myślę sobie, że to jest... Że na to jest zawsze moment, żeby zacząć, prawda? Żeby zmienić perspektywę patrzenia na dzieci.

Tak myślę, że to, co ważne, to żeby się jakoś skupiać na emocjach, umyśle, a nie na zachowaniach bądź tylko na zachowaniach.

Dziękuję ci.

Ja również dziękuję.

Na koniec chciałabym jeszcze powiedzieć o tym, że sam projekt "Rodzicielstwo to wspólne zadania od początku" jest sfinansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach programu Aktywni Obywatele Fundusze Regionalne. Dziękuję mojej rozmówczyni Magdzie Winiarskiej-Smoczyńskiej. Dziękuję Państwu i zapraszam do wysłuchania kolejnego odcinka "Rozmów dających siłę" już wkrótce.