МЕНТАЛІЗАЦІЯ, АБО ЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ БАЧИТИ СВІТ ОЧИМА ІНШОГО

Найпоширеніші способи «не менталізації». Назагал люди різняться між собою за здатністю до менталізації. На це впливають спадковість, ранній досвід, а також ситуаційні чинники. Людина в більшості або лише в якихось конкретних ситуаціях не менталізує, натомість вдається до інших способів розуміння психіки іншого. Три найпоширеніші способи «не менталізації» описані нижче.

Звертання уваги на зовнішні ознаки ситуації. Окрім менталізації, люди можуть робити висновок про стан душі іншого (або власної) на основі вчинених дій.

Наприклад: «Він каже мені, що любить мене, але де докази його любові!? Він же повинен доводити свою любов у вчинках! Де подарунки, дзвінки, повідомлення?».

Такий хід думок означає, що в людини вміння зауважувати зовнішні ознаки ситуації переважає над здатністю до металізації – схоплення психічних процесів, які відбуваються всередині партнера.

Ототожнення свого внутрішнього стану з намірами іншого. Коли людина ототожнює свій внутрішній стан із намірами іншого, виникають необґрунтовані, але глибоко вкорінені переконання. Наприклад: «Я бачив, як він на мене дивиться, і точно впевнений, що він налаштований проти мене!».

Людина переконана в тому, що її негативні переживання пояснюють реакцію іншого. При цьому вона не сумнівається і впевнена в істинності зроблених висновків, і це перешкоджає будь-якій спробі представити альтернативні погляди на реальність.

Приписування вигаданих причин

Не всі люди однаково добре розуміють причини подій, які трапляються довкола. Дехто у своїх поясненнях звертається не до реальних обставин, а до вигаданих причин. Такі пояснення, хоча і мають певну внутрішню логіку, втім їх важко перевірити, і для більшості людей вони залишаються дивними.

Наприклад: «Він такий злий, тому що народився у п’ятницю, 13-го…». У контексті конкретної ситуації могло б існувати краще пояснення психічного стану іншого, але він чи вона його не шукає, натомість удає, що добре пояснення вже існує, і ось воно!

Особи, схильні до цього способу «не менталізації», часто пояснюють реальність через ілюзорні зв’язки містицизму, спіритуалізму, окультизму та віри в інші паранормальні явища.

Зауважимо, що у всіх випадках проблем менталізації спостерігаються суттєві труднощі у взаєминах людини з оточенням.

Часто незалежно від того, з яким запитом особа звертається по психотерапевтичну допомогу, в корені її проблем, особливо тих, які напряму пов’язані з непорозумінням з іншими, можна спостерігати проблеми з менталізацією. Або іншими словами – проблеми з оточенням починаються там, де людина втрачає здатність подивитися на світ очима іншого.

*Христина Турецька, психолог, кандидат психологічних наук*