



Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 10
15 maart 2013



Zen en mentaliseren

Heleen Ballemans; Zen.nl Nijmegen Mentalisatie of mentaliseren is een psychologisch begrip dat vanuit psychoanalytische hoek bekendheid heeft verworven voor de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen. Mentaliseren is de vaardigheid het eigen en andermans gevoel en gedrag in termen van interne mentale toestanden te zien. Je kunt het ook omschrijven als: *'Het kunnen nadenken over je eigen denken en voelen en jezelf hierbij kunnen verplaatsen in het denken en voelen van de ander'*. Het is een vorm van interne communicatie die inzicht genereert in jezelf en in de ander. Het vermindert daardoor problemen en conflicten en je vermogen tot zelfreflectie neemt toe.

Om goed te mentaliseren is het belangrijk jezelf de volgende vraag te stellen: Hoe kom ik er achter of wat ik denk en voel over de ander en mezelf juist is? Je beantwoordt deze vraag door het aannemen van een nieuwsgierige onwetende houding. Ofwel door middel van het stellen van open vragen je gedachten, gevoelens en emoties checken in het contact met de ander!

Zoals te lezen in de Zen.nl nieuwsbrief van 8 februari jl. is het van groot belang om af te stemmen op de ander wanneer je elkaar iets duidelijk wilt maken. De beginners-mind of de Zen-mind wordt hierin genoemd. Vertalen we de Zen-mind vanuit mentaliseren kun je zeggen dat je je bewust bent van het gegeven, dat wat je denkt waar te nemen bij de ander (of jezelf) slechts een interpretatie is. Om dit te doorzien en de kans op miscommunicaties en conflicten te verkleinen is het raadzaam je nieuwsgierig en onwetend op te stellen in (ieder) contact.

Als we stilstaan bij het aspect voelen binnen mentaliseren, zien we hier een zelfde gedachtegang



als bij de manier van kijken naar voelen, gevoelens en emoties die beschreven worden in het boek *'Leer voelen wat je wilt voelen'*. Mentaliseren leert je om (naast je gedachten) bewust stil te staan bij welke gevoelens en emoties er in jezelf en bij de ander aanwezig zijn in het contact. Het vult daar zen in zekere zin aan doordat je probeert beter te voelen en je steeds ook bewust te zijn van de gevoelens van degene met wie je in gesprek bent.

Daarnaast helpt mentaliseren je om te ervaren dat je gevoelens en emoties *hebt*, maar dat je ze niet *bent*. *Je identificeert je er niet langer mee. Je bent dan niet langer boos, maar ervaart boosheid*. Dit leert je steeds beter te *voelen* waardoor je je dus steeds *beter* voelt. In Zen.nl is een gangbare mantra/koan: Wat voel ik? Deze mantra-koan is inmiddels een zeer beproefd recept om uit het denken en meer in het lijf te komen. Maar vanuit mentaliseren zou de mantra/koan ook heel goed kunnen zijn:

Wat voel jij?



Sogen-ji, Okayama Rob van Grinsven, groet vrienden en bekenden. Hij zit alweer 6 maanden in Japan en is blij dat de koude winter over is. Hier gekleed in bedelornaat. Gemiddeld eens per week gaan ze zo met z'n allen, inclusief de zenmeester zelf door de straten van Okayama om rijst en geld te bedelen. Behalve dat de inkomsten een deel van de kosten van het leven in het klooster dekken, is het bedelritueel ook een hele goede oefening in nederigheid.

In-zien

Adem in, vul de leegte.
Ontwaar de ruimte die in je is.
Kijk er naar, heel dynamisch.
Ontwaar de draad, die leven is.

Voel hoe je bent, met huid en haar
Met al je gevoelens. Je bent nooit klaar!
Kijk naar de kern, en wees gewaar.
Alles is illusie. Wat toch raar.

Blijf in lijn, in alle eenvoud,
Volg het pad, dat stilte heet.
Ingekeerd, in volle aandacht
Energie, daar ligt je kracht.

Kijk wie je bent, met hart en ziel.
Met al je gedachten, een draaiend wiel.
Kijk naar de kern, met een open blik.
Alles is illusie. Geeft dat geen kick?

Van Koos Noordeloos,
n.a.v de Ameland sesshin 2013