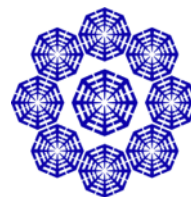




Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 11
22 maart 2013



Mentaliseren en Zen (deel 2 en slot)

Heleen Ballemans; Zen.nl Nijmegen 'Als kind leer je mentaliseren (ofwel je eigen gevoelens en gedachten en die van de ander begrijpen) doordat je ouders deze spiegelen en er woorden aan geven. Wanneer dit inadequaar gebeurt, bestaat de kans dat je in je verdere leven moeite ondervindt met het reguleren van gevoelens en emoties en/of moeilijker onderscheid kunt maken tussen reële en irreële gevoelens/emoties en gedachten'.

Wat kan er in de opvoeding mis gaan, waardoor het kind niet goed leert mentaliseren/invoelen? Een voorbeeld: In de reclame van de Efteling, waarbij het zootje bang is dat er een draak in de kast zit komt vader binnen, schrikt van de angst van zijn zoon en haalt zijn gezin bij elkaar om het huis meteen te verlaten. Dit is een voorbeeld van inadequaar of niet mentaliseren waarbij de emotie, het gevoel en de gedachten van het kind in zijn geheel worden overgenomen. Dit is ook de reden dat een coach of therapeut normaal gesproken niet te zeer mee moet gaan in de emotie van cliënt. Soms zal de cliënt dat wel een gevoel van waardering en een gevoel van gehoord worden opleveren, maar dat korte termijn effect weegt niet altijd op tegen het nadeel. Als de vader in bovengenoemd Efteling voorbeeld gezegd zou hebben dat zijn zoon zich niet zo moet aanstellen en zou aangeven dat hij toch wel snapt dat er geen draak in de kast zit maait vader de gedachten, gevoelens en emoties van zijn zoon weg en geeft hem het idee dat wat hij denkt en voelt niet waar is. Ook dit is een vorm van inadequaar mentaliseren.

De goede aanpak is die waarbij de vader zijn zoon zou vragen waarom hij denkt dat er een draak in de kast zit en zou benoemen dat hij snapt dat als zijn zoon denkt dat er een draak in de kast zit, dat hij bang is. Vader zou hierna samen met zijn zoon de kast kunnen gaan bekijken. Zo begeleidt vader zijn zoon door het mentaliserende proces en leert de zoon dat hij deze gevoelens en gedachten kan reguleren en begrijpen.

Wanneer er in je opvoeding structureel inadequaar gementaliseerd is kan dit tot gevolg hebben dat je in je verdere leven problemen ondervindt in het reguleren van gevoelens en emoties en dat contact met anderen regelmatig tot conflicten leidt. Het zal een voortdurende bron van bubbels vormen. Uit het voorbeeld zal al duidelijk zijn dat je in de opvoeding in sommige situaties wel geleerd hebt om je goed in te leven/te mentaliseren en in andere juist niet. En dat zal weer erg samenhangen met het inlevingsvermogen van je ouders. Zen meditatie en Zen coaching helpt je om je van dit soort oude gedachten patronen, gevoelens en emoties bewust te maken. Wanneer deze bubbels in de loop van de tijd bewuster en bewuster worden, kun je de bubbels verwerken en steeds meer op een mentaliserende wijze contacten aangaan zonder teveel te oordelen of te handelen vanuit angsten of verlangens. Gewoon open en nieuwsgierig zijn naar wie de ander is en wat hem of haar beweegt. Kortom we leren in Zen om te mentaliseren, zodat we eigen en andermans denken en voelen goed van elkaar kunnen onderscheiden en daardoor ook effectief kunnen integreren.

In de vorige Nieuwsbrief (nr. 10), aan het einde van deel 1 over mentaliseren concludeerden we dat voor zenstudenten die zelf beter willen leren invoelen/mentaliseren, de volgende vraag/mantra/koan heel goed kan werken:

Wat voelt de ander? oftewel letterlijk: Wat voel jij?



Nieuwe Zen.nl sticker en postzegel

Ter gelegenheid van het 25 jarig bestaan brengt Zen.nl een nieuwe postzegel uit. Te gebruiken om brieven en kaarten (met Postnl) mee te versturen en voor de verzamelaar natuurlijk onmisbaar in de collectie. Te bestellen per velletje van 10 stuks in de [Zen.nl winkel](#). Daar zijn ook (gratis) de fluorgroene 'Handle with care' stickers te bestellen. Veel cursisten vragen zich in eerste instantie af 'wat moet ik hier mee?' maar hun kinderen zijn er dol op en plakken ze bij voorkeur op agenda's en slaapkamer deuren. Dit laatste als stille hint voor hun ongetwijfeld toch al zenvolle ouders.

Zen in de gevangenis van Veenhuizen

In Trouw van 23 februari is een mooi artikel te lezen over Alie Rozendaal die als geestelijk verzorgster gevangenen weer leert te voelen. Vaak voelen ze bijna niets meer, totdat er tijdens het mediteren iets begint te kriebelen. Ze merkt in de afgelopen jaren dat ook in de gevangenis de belangstelling voor zenboeddhisme toeneemt. Lees hier het hele artikel: www.zen.nl/publicaties