

15.11.2013

## **Mentalisaatioterapia**

Mentalisaatioterapia pohjautuu psykodynaamiseen kehitysteoriaan, objektisuhdeteoriaan sekä kiintymyssuhdeteoriaan. Siinä ajatellaan, että häiriön taustalla on mentalisaatiokyvyn kehityksen keskeneräisyys.

Mentalisaatioterapian ajatukset auttavat ymmärtämään häiriön luonnetta ja mielen rakenteiden puutteita. Mentalisaatio on osa ihmisen psykososiaalista kehitystä ja sillä tarkoitetaan kehityksellisesti syntyvää kykyä mielen keinoin käsitellä tunteita ja asioita sekä ilmaista niitä.

Mentalisaatioterapiassa ajatellaan, että mentalisaation kehitys on edellytys itseyden kehitykselle. Jollei ihmisellä ole mentalisaation kykyä, niin yllykkeet menevät suoraan teiksi tai vaikeita tunteita koetaan kehollisina oireina jne.

Mentalisaation avulla ihminen ymmärtää mielentilojen, uskomusten ja toiveiden olemassaolon ja kykenee täten ennakoimaan omia kokemuksia ja toisten ihmisten toimintaa.

Mentalisaatiokyvyn kehitykseen kuuluu myös kyky erottaa oma mieli muiden mielestä sekä kyky erottaa oman mielen todellisuus ulkoisesta todellisuudesta. Tavoitteena on auttaa potilasta löytämään itseyttään ja kehittää omaa mieltään, jotta hän oppii tunnistamaan omia tunteitaan, ilmaisemaan ja säätelemään niitä ja kohdistamaan ne sopivalla tavalla oikeaan osoitteeseen.