**Mentaliseringsbaseret terapi**

Mentalisering er evnen til at reflektere over og forstå egne og andres følelser, tanker, intentioner og handlinger.

Nogle bruger udtrykket: at forstå andre indeni og se sig selv udefra. Dette kan være yderst svært, hvis man selv er stresset, presset eller oplever svære følelser.

Når de svære følelser er på spil, kan det være svært at mærke disse følelser, og man kan få det, der kaldes for "mentaliseringssvigt", hvilket kan give konflikt men en selv og med andre, og kan føles meget ubehageligt. Dette er fokus i mentaliseringsbaseret terapi, hvor personen, i et trygt rum, hjælpes til at genvinde overblik og fornemmelse af egne og andres følelser og intentioner.

I mentaliseringsbaseret terapi er den terapeutiske relation kendetegnet ved en ikke-vidende, nysgerrig og legende holdning, hvor klientens indre liv er i fokus. Det kræver en grundlæggende tillid til terapeuten.

**NARM**

Den terapeutiske metode NARM er en meget effektiv behandlingsmetode i forhold til udviklingstraumer og tilknytningsproblemer.

I NARM-terapi understøttes vores evne til kropslig og følelsesmæssig selvregulering og vores kapacitet til at føle os forbundet med os selv og andre.

NARM er en ressource-orienteret metode, der tager primært udgangspunkt i det nuværende øjeblik og arbejder med kropslig mindfulness og mindful opmærksomhed på relationelle processer.

De fleste følelsesmæssige problemer kan føres tilbage til fem biologisk baserede principper: Behovet for kontakt, afstemning, tillid, autonomi og kærlighed/seksualitet. Hver type afspejles af et mønster af spændinger eller beskyttelse af kroppen, så vel som af adfærd og evne til at klare livets udfordringer.

NARM er en metode, der integrerer en kropslig og psykologisk tilgang i behandlingen af lavt selvværd, skam og konstant selvkritik.