

KORT & GODT OM

MENTALISERING

SOPHIE MERRILD JUUL,
SEBASTIAN SIMONSEN & SIGMUND KARTERUD

DANSK PSYKOLOGISK FORLAG

2. Hvad er mentalisering?

Definition af mentalisering

Mentalisering kan defineres som evnen til at tænke og føle.

Det handler om at kunne tænke over og føle, hvad der ligger til grund for menneskers adfærd. Ved at mentalisere gør man altså adfærd meningsfuld. *Hvad foregår der egentlig mellem mine ører? Hvordan kan det være, jeg handler, som jeg gør?*

Den samme proces kan også gøre sig gældende over for andre.

Hvad foregår der egentlig i den anden? Hvordan kan det være, at han eller hun handler på den måde?

Mentalisering handler altså kort sagt om at se bag om sin egen og andres adfærd. Vi har alle forskellige grunde til at handle, som vi gør, og disse grunde er ikke altid tydelige for os. For at kunne forstå os selv og andre er vi derfor nødt til at forholde os til mentale tilstande, dvs. tanker og følelser, men også ønsker, behov, fantasier og længsler. Mentalisering er derfor både intrapsykisk, dvs. at se indad og undersøge, hvad

der foregår inden i én selv, og *intopsykisk*, dvs. at se udad og undersøge, hvad der sker i andre og mellem mennesker.

Mentalisering er ikke svært eller mystisk. Vi mentaliserer alle sammen i dagligdagen – for det meste helt uden at vide, at vi gør det. Hvis et barn rækker ud efter en kop vand, vil vi antage, at barnet er tørstigt, og vi vil derfor række det vandet. Her har vi set bag om barnets adfærd og justeret vores egen adfærd efter det. Der findes dog andre former for adfærd, hvis bagvedliggende motiv kan være sværere at forstå. Hvis barnet for eksempel græder, er det ikke altid tydeligt, hvad årsagen er til det. Når et barn græder, er vi ofte nødt til at afprøve flere metoder til at berolige det. At finde den rigtige metode kræver, at vi har forstået, hvad der får barnet til at græde. Måske er barnet sultent, måske fryser det, eller måske har det behov for nærhed og omsorg.

Et andet eksempel kunne være et barn, som lige har dypet hele sit ansigt i den fødselsdagsgløgge, som moren lige har lavet i anledning af barnets toårs fødselsdag. Barnet kigger på moren med chokolade i hele hovedet. Morens reaktion på barnets adfærd afhænger nu af, hvordan hun fortolker barnets adfærd. Hvis hun tænker, at barnet gjorde det for at lave sjov, vil hun formentlig grine sammen med barnet. Men hvis hun tænker, at barnet dypede sit ansigt i lagkagen for at ødelægge fødselsdagsfejringen og ikke værdsatte det store arbejde, hun havde lagt i at forberede fødselsdagen, vil hun måske blive vred og skælde barnet ud. Morens fortolkning af barnets adfærd vil derfor påvirke hendes egen adfærd. I samme situation vil barnet observere moren for at forstå

situationen ud fra, hvordan hun reagerer. Så i denne lille interaktion er der to mennesker, som hele tiden forsøger at forstå hinandens sind. Og det hele sker på et splitsekund. Hvis vi bedre skal kunne forstå, hvad der foregår i os selv eller andre, er vi nødt til at have det, vi kalder *en mentaliserende holdning*.

En mentaliserende holdning

At have en mentaliserende holdning betyder at forholde sig *nysgerrigt, ikke-vidende og ikke-dømmende* til sin egen og andres adfærd. Fordi vi ikke med sikkerhed kan vide, hvad der ligger bag andres adfærd, er vi nødt til at forholde os nysgerrigt og undersøgende til de tanker og følelser, som kan ligge til grund for den. At have en mentaliserende holdning er altså det modsatte af at være tankelæser. En tankelæser tror, at vedkommende med sikkerhed ved, hvad den anden tænker eller føler (for eksempel "min veninde kan ikke lide mig læn-gere, fordi jeg aflyste vores aftale"). At have en mentaliserende holdning, derimod, betyder, at man er opmærksom på, at den anden tænker og føler, men at man ikke med sikkerhed ved, *hvad* den anden tænker og føler (for eksempel "hvad mon der skete i min veninde, da jeg aflyste vores aftale?").

2. I samtalen må du kun forholde dig nysgerrigt, ikke-vidende og ikke-dømmende til den person, du taler med. Lad dig eventuelt inspirere af nedenstående spørgsmål eller udsagn:

- Hvordan har du oplevet det at være sammen med denne person?
 - Hvordan har du oplevet det at være sammen med denne person i X situation?
 - Hvordan har du oplevet det at være sammen med denne person i Y situation?
 - Hvordan har du oplevet det at være sammen med denne person i Z situation?
3. I samtalen må du kun forholde dig nysgerrigt, ikke-vidende og ikke-dømmende til den person, du taler med. Lad dig eventuelt inspirere af nedenstående spørgsmål eller udsagn:
- Hvordan har du oplevet det at være sammen med denne person i X situation?
 - Hvordan har du oplevet det at være sammen med denne person i Y situation?
 - Hvordan har du oplevet det at være sammen med denne person i Z situation?
4. Spørgsmål og udsagn, som kan hjælpe dig til at forstå din egen og andens oplevelse, vil den anden måske få øje på noget nyt.

God mentalisering

God mentalisering omtales nogle gange som en slags social intelligens og giver formentlig mange fordele, fordi en bedre forståelse af sig selv og andre slet og ret gør os i stand til at handle mere hensigtsmæssigt. Men en mentaliserende holdning kan også føles anstrengende, især hvis man er en person, som normalt ikke rigtig lytter til andre mennesker, men mest er optaget af at bidrage med sit eget perspektiv eller sin egen historie. Derfor kan man også sige, at en mentaliserende holdning handler om at lytte opmærksomt og åbent. Ofte er vi mennesker tilbøjelige til at vurdere andre alene ud fra deres adfærd (og os selv ud fra vores intentioner). Men når vi indtager en mentaliserende holdning, bliver andre mennesker mere nuancerede og komplekse for os.

Avisen *Information* bragte den 5. januar 2019 en kronik af Jan Andersen, som er dømt for at have slået sin datter ihjel i 1993. I kronikken beskriver Jan Andersen, hvordan hans egne oplevelser i barndommen med ubearbejdede svigt og traumer førte til, at han i forbindelse med sin egen skilsmisse og separation ikke længere formåede at se sin datters subjektivitet, men snarere så sig selv i hende. Han skriver bl.a.: "Forsigtigt lagde jeg en snor om hendes hals. Jeg kyssede hendes lyse hår farvel og åbnede hendes vindue ud til haven, så hendes sjæl kunne flyve bort med sjælefred." Det står klart, at han nu ikke bare kan forstås ud fra mærkater som for eksempel "sindssyg", "psykopat", "egoistisk idiot" eller lignende. Jan Andersen er fortsat barnemorder og har begået en forfærdelig handling, men han er også menneske, og når vi lader ham komme til orde, kan vi fra et mentaliseringsperspektiv forsøge

at forstå, hvad der ligger bagved adfærden. Kronikken medførte stærke reaktioner i offentligheden. Mange var forargede over, at Jan Andersen overhovedet fik lov til at komme til orde. Nogle opfattede hans udsagn som vigtige for at forstå disse forfærdelige handlinger fra et psykologisk perspektiv, mens andre opfattede hans ord som efterrationaliseringer og bullshit. God mentalisering tager udgangspunkt i ønsket om at forstå baggrunden for handlinger, også når de er forkerte eller umoralske. Men at forstå handlingen er ikke det samme som at acceptere den. At forstå handlingen indebærer heller ikke nødvendigvis at tage alt, hvad en person siger, for "gode varer". Men det betyder, at man åbent og nysgerrigt stiller sit sind til rådighed for at undersøge og forstå uden på forhånd at ekskludere perspektiver. Det er for de fleste af os svært, især når der er tale om at forstå det moralsk forkastelige, men også, som vi beskriver i bogen, når vi er meget følelsesmæssigt påvirkede eller omvendt helt illeglade med den anden.

Mentalisering i stikord

- At se bag om adfærd
 - At se sig selv udefra, og andre indefra
 - At have sindet på sinde
 - At forstå misforståelser
 - Refleksion i stedet for refleks
 - Aktiv eftertanke
-

Situationer, hvor god mentalisering kan hjælpe dig:

- Du skal trøste en ven, som er ked af det
 - Du skal udrede misforståelser med din partner
 - Du skal berolige et ophidset barn
 - Du får lyst til at gå på druk
 - Du ønsker at overtale chefen til at give dig lønforhøjelse
 - Du skal på date og er bange for at blive afvist
-

Hvordan lærer vi at mentalisere?

Mentaliseringsteorien blev udviklet i midten af 1990'erne af de britiske forskere Peter Fonagy og Mary Target. De arbejder begge på Anna Freud-centeret i London, som i dag er et internationalt anerkendt fagligt højsæde for forskning, kurser og uddannelse i mentalisering og mentaliseringsbaseret terapi (MBT). Ifølge Fonagy og Target er det kun os mennesker, som har evnen til mere sofistikeret mentalisering. Hvis vi for eksempel taber en tallerken på gulvet, så det giver et højt brag, vil vores hund eller kat ikke være i stand til at reflektere over, om tabet af tallerkenen var et uheld, eller om vi gjorde det med vilje for at gøre dem bange. At se bag om adfærd og kunne jonglere flere perspektiver på én gang er altså en evne, som så at sige gør mennesker menneskelige.

Vi er dog ikke født med en veludviklet mentaliseringssevne. Mentalisering er i bund og grund et socialt fænomen, som udvikles i det lille barns første leveår i et omsorgsfuldt og

legende samspil mellem barnet og dets nære omsorgspersoner. Det lille barn er fra fødslen ikke i stand til at skelne mellem forskellige følelser og perspektiver. Barnet kan for eksempel ikke skelne mellem vrede, sult eller tristhed. Barnet lærer at repræsentere sit eget indre ved at blive mødt af forstående og omsorgsfulde voksne, der har barnets bedste på sinde. Ifølge mentaliseringsteorien bliver evnen til at mentalisere mere og mere sofistikeret, jo ældre vi bliver. Udviklingen forløber gennem forskellige faser, de såkaldte *præ-mentaliserende faser*:

Barnets præ-mentaliserende faser

Den første fase i mentaliseringsteorien er det såkaldte *præ-mentaliserende* stadium. I denne fase er barnet i stand til at veksle mellem forskellige følelser og perspektiver. Barnet kan for eksempel skelne mellem vrede, sult eller tristhed. Barnet lærer at repræsentere sit eget indre ved at blive mødt af forstående og omsorgsfulde voksne, der har barnets bedste på sinde. Ifølge mentaliseringsteorien bliver evnen til at mentalisere mere og mere sofistikeret, jo ældre vi bliver. Udviklingen forløber gennem forskellige faser, de såkaldte *præ-mentaliserende faser*:

Den første fase i mentaliseringsteorien er det såkaldte *præ-mentaliserende* stadium. I denne fase er barnet i stand til at veksle mellem forskellige følelser og perspektiver. Barnet kan for eksempel skelne mellem vrede, sult eller tristhed. Barnet lærer at repræsentere sit eget indre ved at blive mødt af forstående og omsorgsfulde voksne, der har barnets bedste på sinde. Ifølge mentaliseringsteorien bliver evnen til at mentalisere mere og mere sofistikeret, jo ældre vi bliver. Udviklingen forløber gennem forskellige faser, de såkaldte *præ-mentaliserende faser*:

Mentaliserende i senere udvikling

I senere udvikling bliver evnen til at mentalisere mere og mere sofistikeret, jo ældre vi bliver. Udviklingen forløber gennem forskellige faser, de såkaldte *præ-mentaliserende faser*: