



Janne
Østergaard Hagelquist

Mentaliserings guiden

Hans Reitzels Forlag

Mentalisering

Mentalisering er en mental aktivitet, som handler om at opfatte og forstå egen og andres adfærd ud fra mentale tilstande. Mentale tilstande er følelser, behov, mål, grunde mv. Peter Fonagy har i løbet af de sidste årtier sammen med en lang række kolleger udviklet behandlingsmodeller, hvori udvikling af mentalisering er det centrale fokus. Mentaliseringstilgangen er især velegnet til arbejdet med udsatte børn og unge, fordi den tilbyder en samlet teori om børns udvikling og en beskrivelse af, hvilke konsekvenser det får, når børn oplever traumer og omsorgssvigt i løbet af deres udvikling. En af fordelene ved at bruge mentalisering er, at der er tale om en evne, som kan læres. Det giver positive forventninger til omsorgssvigtede og traumatiserede børn og unges udviklingsmuligheder.

Korte og mere mundrette mentaliseringsdefinitioner er:

- Mentalisering er at have sind på sinde.
- Mentalisering er at se sig selv udefra og den anden indefra.
- Mentalisering er at have fokus på mentale tilstande hos sig selv og den anden.
- Mentalisering er at forstå misforståelser.
- Mentalisering er at se bag om adfærd.

Hvordan gør man?

Mentalisering er et begreb, der kan opleves som indlysende og simpelt. Men når man arbejder med begrebet, oplever man ofte, at man finder det kompliceret at forstå og fastholde meningen med begrebet. Modellen på næste side kan hjælpe med at skabe et billede af, hvad mentalisering er.



Tips og tricks

Det er vigtigt at huske, at modellen er forsimplet, da mentalisering handler om mentale tilstande hos én selv og *andre*. Det vil sige, at alle de involverede i en situations mentale tilstande er vigtige.



Eksempel

En plejemor er meget dygtig til at se de mentale tilstande hos sit plejebarn, hos sig selv og hos plejefar. Men hun er ikke optaget af de mentale tilstande hos plejebarnets biologiske mor. Den biologiske mor føler sig sat ud på et sidespor og komplicerer derfor plejebarnets relation til sin nye plejefamilie.



MODEL MENTALISERING



SELV

- ♥ Følelser
- 📦 Behov
- 🎯 Mål
- ➔ Grunde
- ☁ Tanker

ANDEN

- ♥ Følelser
- 📦 Behov
- 🎯 Mål
- ➔ Grunde
- ☁ Tanker

Balance mellem mentaliseringsdimensioner

Når man arbejder med udsatte børn og unge, er balance et centralt begreb. Om-sorgssvigtede børn og unge oplever ubalance i bl.a. nervesystemet (Herman 1995: 63), og de har endvidere vanskeligheder med mentalisering, som netop handler om evnen til at balancere mellem at være i sit eget sind og være i den andens sind (Allen m.fl. 2010). Mentalisering balancerer mellem de fire forskellige dimensioner. Når man ikke balancerer mellem dem, er der reelt ikke tale om mentalisering, men om ubalanceret mentalisering, og så skal opmærksomheden samle sig om at bringe balance.

Mentaliseringens fire dimensioner

1. Automatisk/implicit over for kontrolleret/eksplicit
2. Selv/anden
3. Følelser over for fornuft/kognition
4. Indre-fokuseret/ydre-fokuseret

Hvordan gør man?

Vurder balancen mellem de fire dimensioner.

Tips og tricks

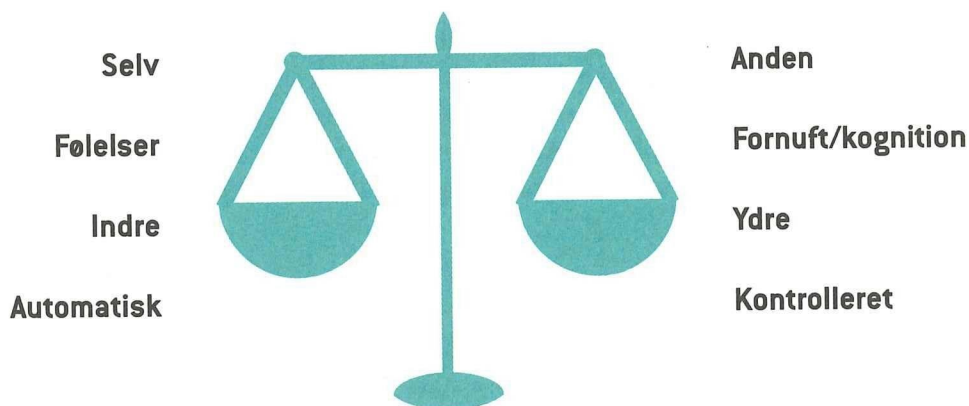
En vurdering af balancen er helt overordnet og skal blot give en ide om, hvordan man balancerer ubalance i mentalisering. Når den unge er for meget i den ene dimension, er det nogle gange muligt at italesætte det, andre gange er det blot vigtigt at huske denne balance inden i sig selv, da en påpegning vil virke provokerende og eskalere mentaliseringssvigtet.

Eksempel

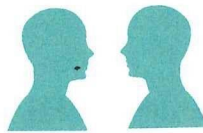
En 18-årig pige siger: „Jeg elsker min kæreste, og jeg vil gøre alt for, at han kan få en motorcykel, når han kommer ud af fængslet – så jeg synes, at han skal have min børneopsparing.“ Hun ser insisterende på psykologen og siger: „Er kærlighed måske ikke vigtigere end fornuft?“. Hendes psykolog er opmærksom på ubalancen mellem følelser og kognition, men er i første omgang forsigtig med at italesætte ubalancen.



MODEL MENTALISERINGSDIMENSIONER



Selv
Fokus på egne mentale tilstande.



Anden
Fokus på den andens mentale tilstande.

Balance: På samme tid at være opmærksom på egne mentale tilstande og den andens.

Ubalance: Overvejende fokus på enten egne eller den andens mentale tilstande.



Følelser
Fokus på følelser, ønsker, behov og andre følelsesmæssige mentale tilstande.



Fornuft/kognition
Fokus på antagelser, tanker, mål og andre kognitive mentale tilstande.

Balance: Fokus på både kognitive og følelsesmæssige mentale tilstande.

Ubalance: Når de kognitive aspekter overses, og der er overdrevent fokus på følelsesmæssige tilstande eller omvendt overdrevent fokus på de kognitive aspekter.



Indre-fokuseret

Fokus på indre tilstande hos sig selv eller den anden, fx intuition.

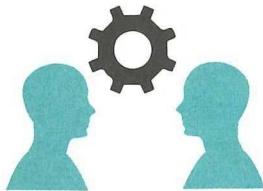


Ydre-fokuseret

Fokus på ydre forhold, fx ansigtsudtryk.

Balance: Fokus på både indre og ydre tilstande og forhold.

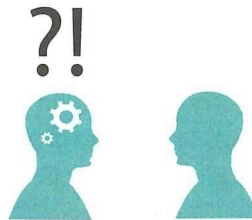
Ubalance: Når ydre forhold tillægges særlig betydning, og indre tilstande overses, kan de ydre tegn fortolkes som globale tilstande hos den anden, fx: „Han smilede ikke, da han sagde goddag til mig. Det er, fordi han hader mig.“



Automatisk/implicit

Den automatiske mentalisering er det, vi gør, når vi er sammen, og vi automatisk synes at forstå hinanden.

Hurtig bearbejdning, refleksiv, ikke-bevidst.



Kontrolleret/eksplicit

Den kontrollerede mentalisering er det, vi gør, når vi pludselig ikke længere synes, den andens adfærd giver mening, og vi prøver at finde ud af, hvad baggrunden er for den andens reaktioner. Relativt langsom proces, kræver sprog, refleksion og en aktiv mental indsats.

Balance: Der sker et skift fra automatisk til kontrolleret mentalisering, når der opstår misforståelser, konflikter, eller når man undrer sig over det, der sker i interaktionen. Man stopper op og anvender kontrolleret mentalisering til at forstå situationen ud fra mentale tilstande.

Ubalance: Den opstår, når man udelukkende anvender automatiske antagelser om sig selv og den anden, som er forsimplede og forvrængede, og man ikke kan gøre antagelserne bevidste og udfordre dem. Ved høj følelsesmæssig intensitet dominerer den automatiske mentalisering. Men man kan også blive hængende i den kontrollerede mentalisering: „Hun er manipulerende, fordi hun er tidligt skadet“ og se alt med de briller.

Med inspiration fra Bateman & Fonagy 2012.



Indre-fokuseret

Fokus på indre tilstande hos sig selv eller den anden, fx intuition.

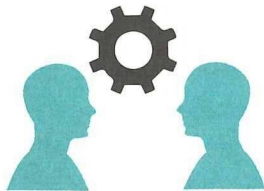


Ydre-fokuseret

Fokus på ydre forhold, fx ansigtsudtryk.

Balance: Fokus på både indre og ydre tilstande og forhold.

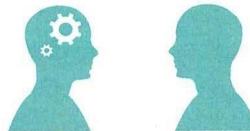
Ubalance: Når ydre forhold tillægges særlig betydning, og indre tilstande overses, kan de ydre tegn fortolkes som globale tilstande hos den anden, fx: „Han smilede ikke, da han sagde goddag til mig. Det er, fordi han hader mig.“



Automatisk/implicit

Den automatiske mentalisering er det, vi gør, når vi er sammen, og vi automatisk synes at forstå hinanden.

Hurtig bearbejdning, refleksiv, ikke-bevidst.



Kontrolleret/eksplicit

Den kontrollerede mentalisering er det, vi gør, når vi pludselig ikke længere synes, den andens adfærd giver mening, og vi prøver at finde ud af, hvad baggrunden er for den andens reaktioner. Relativt langsom proces, kræver sprog, refleksion og en aktiv mental indsats.

Balance: Der sker et skift fra automatisk til kontrolleret mentalisering, når der opstår misforståelser, konflikter, eller når man undrer sig over det, der sker i interaktionen. Man stopper op og anvender kontrolleret mentalisering til at forstå situationen ud fra mentale tilstande.

Ubalance: Den opstår, når man udelukkende anvender automatiske antagelser om sig selv og den anden, som er forsimplede og forvrængede, og man ikke kan gøre antagelserne bevidste og udfordre dem. Ved høj følelsesmæssig intensitet dominerer den automatiske mentalisering. Men man kan også blive hængende i den kontrollerede mentalisering: „Hun er manipulerende, fordi hun er tidligt skadet“ og se alt med de briller.

Med inspiration fra Bateman & Fonagy 2012.

Mentaliseringssvigt

Mentaliseringssvigt er, når man mister fokus på de mentale tilstande hos sig selv og den anden. Det vil sige, man mister fornemmelsen for egne følelser, behov, mål og grunde – og for den andens. Evnen til at mentalisere kan fx svigte ved intensiv følelsesmæssig ophidselse eller ved oplevet trussel (Bateman & Fonagy 2007). Alle mennesker kan være i situationer, hvor de ikke har blik for, hvad der sker i deres eget eller andres sind. Mentaliseringssvigt opstår typisk i situationer, hvor individet oplever høj følelsesmæssig intensitet.



Hvordan gør man?

Mentaliseringssvigt er u hensigtsmæssige for vores samlede selv og følelser og vores relationer til andre. Derfor kan det være vigtigt at analysere, hvad der har trigget mentaliseringssvigtet. Desuden kan en analyse af, hvordan de voksne tackler overgangen, forsænkningen og restitutionen, være betydningsfuld, når man skal støtte et barn eller en ung til at undgå mentaliseringssvigt.



Tips og tricks

Se mentaliseringssvigt som interessante. Her lærer vi virkelig noget om barnet og vores måde at støtte det på. Børnepsykologen Margaret Blaustein udtrykker det på følgende måde: „De store raseriudbrud kan betragtes som et vindue til indre udvikling, og det er derfor mere bekymrende, når disse børn er alt for overtilpassede“ (Blaustein m.fl. 2006). Når mentaliseringssvigtet pågår, er der dog stor sandsynlighed for, at de professionelle også har intense følelser og deraf forringet mentaliseringsevne. Så analysen skal ikke pågå, mens „jernet er for varmt“, dvs. under mentaliseringssvigtet. Modellen er god til at tale om egen destruktiv adfærd på en mere objektiv og distanceret måde, da det generelt er skamfuldt for alle mennesker at tale om mentaliseringssvigt.



Eksempel

En 13-årig dreng hænger ud sammen med nogle ældre drenge, som hans plejeforældre er bekymrede for tager stoffer og er ude i kriminalitet. Da de fortæller ham, at de ikke vil have, at han går med drengene i byen, får han et raserianfald og bider sin plejemor i armen. Efterfølgende taler plejeforældrene om situationen ved at kigge på modellen. Hvad var det, der triggede drengen? Hvad skete der i overgangen til mentaliseringssvigtet? Hvis plejeforældrene havde trukket sig lidt, da han var nede i forsænkningen, og havde ladet ham restituere, før de talte til ham, kunne situationen have været anderledes. Plejeforældrene bruger efterfølgende modellen, da de taler med drengen om episoden. Fokus rettes herved mod, hvad der skete, så drengen ud fra modellen kan komme frem til at sige undskyld.

MODEL MENTALISERINGSSVIGT

