

Mentalisering og IGP

Mikael Sonne ©

Mentalizing is the process by which we make sense of each other and ourselves, implicitly and explicitly, in terms of subjective states and mental processes. It is a profoundly social construct in the sense that we are attentive to the mental states of those we are with, physically or psychologically.

Bateman & Fonagy i World Psychiatry. 2010 Feb; 9(1): 11-15.

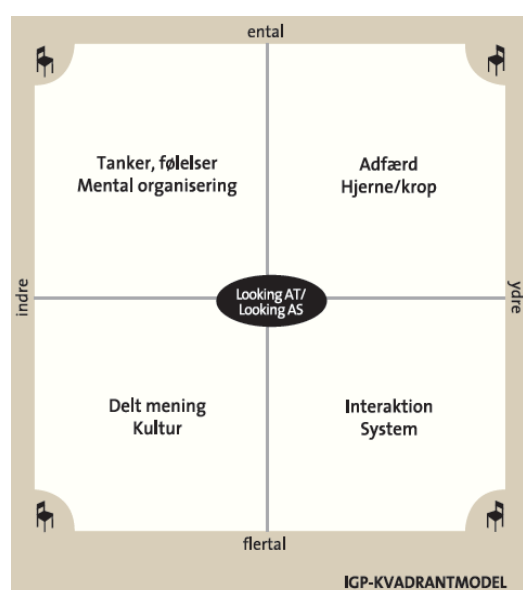
Mentaliseringssevne er evnen til at fornemme, hvad der rører sig i den anden, sætte sig i dens andens sted og forstå dennes følelser, tanker og intentioner. Og samtidig bibeholde en opmærksomhed på egne tanker følelser og intentioner samt en opmærksomhed på samspillet mellem disse to perspektiver. Man bruger undertiden udtrykket, at have en *mind of the mind* om mentalisering. Begreber som fx aktiv lytning, empati og mindfulness relaterer sig også til denne kapacitet.

Mentalisering handler således bl.a. om evnen til at skifte fra sit eget perspektiv til andre perspektiver og evnen til at differentiere mellem forskellige perspektiver.

Mentalisering er udviklet som et integrativt begreb, idet det har sine rødder i både kognitiv psykologi, psykoanalytisk objekt-relationsteori (specielt Bion), Winnicott's ideer og i udviklingspsykologien med baggrund i Bowlby's attachment teori.

Mentaliseringsbegrebet knytter sig ikke til en bestemt retning eller skole. I det følgende vil vi se på, hvordan vi i vores integrative tilgang arbejder med mentaliseringsbegrebet. Først introduceres en systematik, som er brugbar i forbindelse med perspektivtagning, kvadrantmodellen (figur 1).

Kvadrantmodellen: et vindue med fire perspektivruder.



figur 1

- Bag øvre venstre rude har man den enkelte persons tanker og følelser og den måde, som han oplever virkeligheden på (hans/hendes

fænomenologi). Forholdet mellem de aktuelle følelser /tanker og ens "gamle mønstre", personlighedsstruktur, hukommelse, psykologiske behov, motivation etc. vedrører dette perspektiv.

Det er det indre entals perspektiv.

- I øvre højre er det, der objektivt kan observeres (som et videokamera ville gøre) ved den person: adfærd, fremtoning, og også de mere subtile processer i krop og hjerne (med rette udstyr).
Det er det ydre entals perspektiv.
Mentalisering foregår ofte ved at man på baggrund af de ydre observerbare cues fornemmer og ubevidst tolker sig til noget vedrørende en persons mentale tilstand.
- I nedre højre er det, der kan observeres ved de interaktioner og systemsammenhænge, som vedkommende er del af – fra det nære til det globale. Det er f.eks. ens formelle arbejdsrolle i henhold til jobbeskrivelse, regler, systemer, organisationsstruktur, det der faktisk siges i en interaktion. Samlet set alt det der kan optages af et videokamera.
Det er det ydre flertals perspektiv.
- I nedre venstre finder vi den mening, der eksisterer eller kan uddrages af de sammenhænge, han indgår i. Fx en oplevelse af fælleshed eller at være en del af en bestemt kultur vedrører dette perspektiv. Det er det indre flertals perspektiv. En delt oplevelse af et godt flow (eller delt oplevelse af konflikt) i kontakten i en samtale vedrører dette perspektiv.

De to ruder i venstre side vedrører altså noget, der ikke umiddelbart kan observeres, mens de to ruder i højre side netop er det observerbare i henholdsvis entals- og flertalsperspektiv.

I arbejdet med mentalisering, anvender vi sammen med *kvadrantmodellen* begreberne Looking AS og Looking AT. Looking AS refererer til at se/opleve indefra, Looking AT refererer til at lytte til og forstå udefra.

Mentaliseringsevnen består i evnen til fleksibelt at kunne skifte mellem disse to perspektiver både i forhold til sig selv og i forhold til den anden, og omfatter således kapaciteten til at se sig selv udefra og fornemme den anden indefra.

Indefra og ud: Looking AS

Her er man selv tilstede i sine tanker/følelser, sin adfærd, man oplever hvordan man bevæger sig i systemsammenhænge og indgår sammen med andre i oplevelser af delt mening.

Det er det der kaldes Looking AS perspektivet, hvor man så at sige kigger ud fra vinduet.

Udefra og ind: Looking AT

Når man er i kontakt med et andet menneske, ser man dennes adfærd – hvad siger og gør personen (øvre højre rude), og hvad er det for en sammenhæng, vedkommende gør og siger det i (nedre højre). For at forstå meningen med

adfærden kan man tolke eller spørge til vedkommendes bevæggrunde, altså hans tanker og følelser, og så bevæger man sig over i venstre side.

Man vil som udgangspunkt altid have et Looking AT perspektiv på andre mennesker. Man kan bevidst tilstræbe at indtage et Looking AS perspektiv. Det er det man gør, når man prøver at sætte sig i den andens sted, og prøver at forstå virkeligheden ud fra hans perspektiv uafhængigt af ens eget.

Omvendt kan man også i forhold til sig selv skifte mellem et Looking AS perspektiv, hvor man så at sige er identificeret med sin oplevelse, og et Looking AT perspektiv, som implicerer, at man forholder sig til sin egen oplevelse, adfærd og interaktioner og så at sige ser sig selv udefra.

Mentalisering involverer disse skift, og det meste foregår faktisk, helt uden at vi er bevidste om det.

Kvadrantmodellen er således en grundlæggende systematik til at klargøre fra hvilket perspektiv et givet fænomen anskues. Mentalisering fordrer kvadrantopmærksomhed og en balanceret fleksibilitet i evnen til perspektiv skift. En dysfunktionel mentalisering kan man f.eks. se hos en person der udelukkende tolker, hvad der rører sig i en anden ud fra de ydre observerbare tegn (øvre højre kvadrant), og udelukker undersøgelse af den andens fænomenologi (øvre venstre kvadrant). Som for eksempel: ”du kiggede på dit ur, det er fordi du keder dig i mit selskab”.

Mentaliseringsevnen er central for den gode samtale generelt, og specielt i fx coaching, supervision, medarbejdersamtaler, pædagogiske samtaler. I forældre-barn relationen har udvikling af sund attachment, som implicerer forælders brug af egen mentaliseringsevne, afgørende betydning for udvikling af barnets mentaliseringsevne. Mentaliseringsevne grundlægges således allerede tidligt i barndommen.

Det er muligt i relations arbejdet i terapi og i pædagogik, som rummer tilknytningsaspektet, at arbejde med at genoprette mentaliseringsevnen. Som led i dette trænes spejling, aktiv lytning, perspektivtagning og andre teknikker.

Her følger nogle småeksempler fra dagligdagen vedrørende mentaliseringskapacitet. Hver af dem har en 1er og en 2er respons. Det er ikke sådan at 2'eren entydigt er den rigtige, men 2'eren repræsenterer et gensvar, som med sandsynlighed matcher den andens følelse, tanke og intention bedre end 1'eren, og dermed vidner om mentaliseringsevne.

1) Barnet kæmper imod og vil ikke have børstet tænder.

Mor 1: jeg vil ikke have det skaberi, kom så her og få børstet de tænder.

Mor 2: sikke godt du kæmper, du er stærk, og du skal alligevel have dem børstet.

2) Barnet kører ned ad rutchebanen og siger ”se far”

Far 1: ja ih hvor er du dygtig.

Far 2: det ser sjovt ud, jeg vil også prøve.

3) Samtale ved morgenbordet, pludselig kigger konen ned i bordet og bliver tavs.

Manden 1: nu afviser du mig igen ved bare at lukke af

Manden 2: du kigger ned, var der noget i det jeg lige sagde, som fik dig til det?

4) Kvinden som tydeligvis er rystet taler med overlægen om sin mands sygdom. Hun spørger om han kommer til at dø af sygdommen.

overlæge 1: Ifølge statistikken har han 70 % chance for at overleve...

overlæge 2: du spørger om hans chancer. Jeg kan høre at du er bange...

Selvregulering – opmærksomhed på det fysiske og det psykiske

En god mentaliseringsevne implicerer en sans for processer, som foregår på det mere subtile niveau og en fornemmelse af forholdet mellem det fysiske og det psykiske.

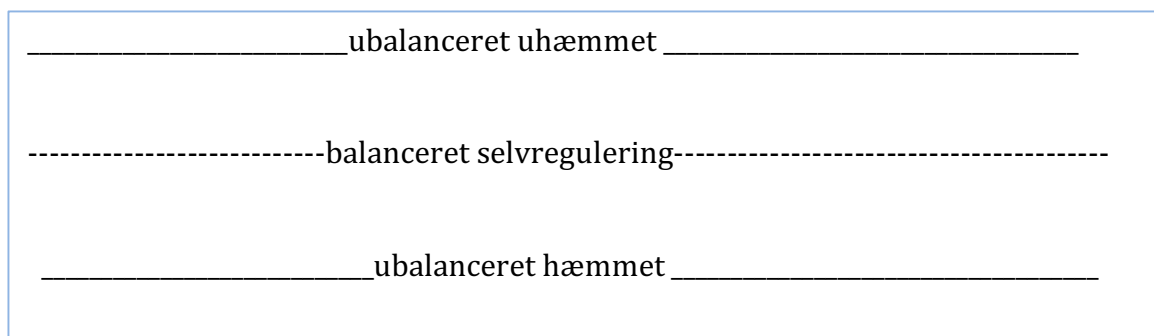
Både i en selv, og den man taler med, foregår der kontinuerligt cykliske *selvreguleringsprocesser*, der overordnet følger disse trin:

1. **Sansning** af indre/ydre stimuli og påvirkninger,
2. **Tolkning** af sanseindtrykkene; i samspil med ens forforståelse og tolknings tendenser aktiveres følelser og tanker
1. **Adfærd** foranlediget af disse

Mentalisering implicerer evnen til en balanceret selvregulering, således at registrering af og reaktion på sansedata, følelser, tanker og handlinger er passende i forhold til konteksten, og ikke hverken for uhæmmet eller for hæmmet.

Der sker, således som vist i figuren nedenfor, en bevægelse, gående fra venstre mod højre: registrering, *sansning*, *tolkning* og klarhed mht hvordan denne sansning medfører bestemte følelser og tanker, som fører til en given *adfærd*. Figuren indikerer samtidig, hvordan der i de enkelte faser eksisterer en vertikal dimension i selvreguleringen: for hæmmet/for lidt hæmmet.

F.eks. hvis man ikke kan mærke hvad man sanser i sin krop, vil det være udtryk for ubalance i retning af hæmmethed i selvreguleringen i sansefasen, eller som en polaritet hertil, vil f.eks. hypersensitivitet eller en i forhold til konteksten uhensigtsmæssig overdreven optagethed af at mærke efter i sig selv kunne ses som manglende hæmning i reguleringen i sansefasen



FASER: ---sansning -----tolkning (tanker,følelser) ----- handling -----

Modellen viser balanceaspektet mellem to polariteter, hvilket vi ser som centralt i mentaliseringsevne. Balanceringen mellem polariteter gælder i forhold til en række dimensioner. Affektiv- Kognitiv er en dimension. F.eks. må ens kommunikation med en, som ikke er i stand til kognitivt at reflektere over egen affekt, være afpasset så man giver plads til det affektive, således at vedkommendes kognition naturligt kan koble sig på det affektive. Det kan skyldes, at en affektreaktion har haft en så overvældende indvirkning at vedkommende ikke har haft kapacitet til at rumme den, dvs have et reflektivt kognitivt perspektiv på den. Med reference til figuren ovenfor kan dette beskrives som et udsving i retning af manglende hæmmethed i sansefasen, som har medført et udsving i retning af hæmmethed, eller nærmest nedlukning af den kognitive kapacitet, i tolkningsfasen.

Selvreguleringsprocesserne er i spil i en selv, i den anden og i interaktionen og samtalen her og nu, ligesom selvreguleringsprocesser finder sted i de kontekster, som man taler med personen om.

Er der fx her og nu noget i måden, jeg selv siger noget på, som den anden registrerer på sin særlige måde og derfor danner en anden mening om, end den som var min intention?

Når vi taler selvregulering, så er en væsentlig del af disse processer ikke nødvendigvis bevidste for en selv. Det vedrører i høj grad vores implicite og procedurale hukommelse, som mere er en kropslig (organismisk) viden end en bevidst reflekteret viden. Der er mange udførelseskompetencer, som det er praktisk, at vi ikke skal bruge energi på, fx snøre sine snørebånd osv, men der er også indlærte måder at fortolke eller gestalte virkeligheden på, som stammer fra en tid eller kontekst, som ikke matcher den aktuelle kontekst, men som er blevet automat reaktioner bundet i gamle mønstre.

Det er derfor et aspekt af ens mentaliserings kapacitet, at kunne fornemme hvornår der rører sig noget i den anden, som vedkommende måske ikke formulerer i ord. Undertiden kan den anden (og en selv) have det, man kalder en "følt fornemmelse" (E. Gendlin), som vedkommende ikke helt er i stand til at sætte ord på, og et aspekt af samtalen kan omfatte at invitere til at denne fornemmelse kan folde sig ud i ord. Man styrker den andens mentaliseringsevne når vedkommende får øget opmærksomhed på forholdet mellem sine aktuelle automatfølelser/reaktioner og den mere procedurale parathed til at danne disse følelser og reaktioner.

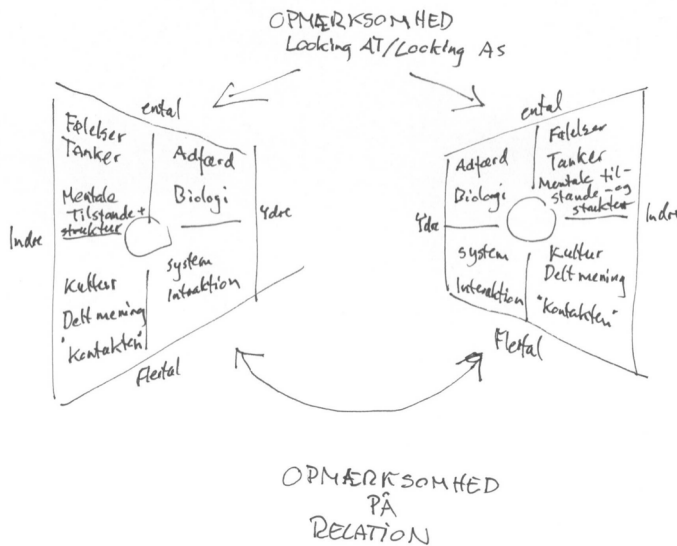
Proces ikke indhold

Hvordan foregår den proces fra sansning til tolkning til handling. Man skal have en nysgerrighed på hvordan den andens fortolkings proces forløber, og dermed snarere opmærksomhed på proces end på indhold og snarere opmærksomhed på emotion end på kognition. Det drejer sig om en nysgerrig indfølelse undersøgelse af hvordan personen bærer sig ad med at danne denne bestemte følelse og mening ud fra de givne sansedata. Er der evt. forforståelser (ikke nødvendigvis reflekterede og bevidste), som indgår i denne proces og som vil

kunne give sig til kende ved at have og bringe opmærksomhed til emotioner og/eller kropssignaler, som giver sig til kende her og nu i samtalen.

Kvadrantperspektiv og mentaliseringsproces

I samtalen vil man kontinuerligt implicit have en *kvadrantperspektiv* opmærksomhed: hvordan vedrører det, som vi taler om, personens indre (sansning, følelser, tanker, mentale strukturer, mentalisering), personens ydre (adfærd, biologi), det kollektivt ydre (systemforhold og interaktioner) kollektivt indre (kultur, delt mening, den delte oplevelse af kontakt) – og samtidig vil man have en *proces* opmærksomhed i forhold til skiftene mellem de fire kvadrant perspektiver, personens selvregulerende processer og balanceforholdet i disse. Mentalisering fordrer denne kvadrantopmærksomhed både i forhold til personen, man taler med, og i forhold til sig selv, og det der rører sig i interaktionen. Det er nemlig her og nu, at arbejdet med mentalisering finder sted. Se figur 2.



figur 3

