

MENTALISERINGSTREKANTEN - EN NEUROAFFEKTIV ARBEJDSMODEL

Tekst: **Marianne Bentzen**
og **Susan Hart**

Mentalisering er et moderne fagbegreb, der beskriver vores empathiske indsigt i egne og andres tanker og følelser. Mentaliseringsbegrebet er afledt af teorien om psykologisk mindedness og social kognition. Psykologisk mindedness har sit udspring i Murrays begreb 'intracception' (1938), til Jungs begreb 'introversion' (1922) og William James' begreb 'tender minded' (Farber 1985), som løst kan oversættes ved 'blødsindet'. Alle disse begreber har både en kognitiv og en emotionel del. Den kognitive del handler om at kunne forstå psykologiske fænomener, mens den emotionelle del handler om både at være i kontakt med sit eget indre liv og at kunne afstemme sig med andres følelser og leve med i dem (Levinson, Sharaf, and Gilbert 1966). Psykologisk mindedness omfatter evnen til at forstå sig selv og andre og evnen til at tolerere ubehagelige følelser (Kennedy 1979).

Selve ordet mentalisering blev først brugt af den franske psykoanalytiker Pierre Luquet (1981), som beskrev forskellen på spædbarnets sansede og følende verdensforståelse som primær mentalisering og den senere udviklede symboliserende og sproglige verdensforståelse som sekundær mentalisering. I 90'erne og 00'erne knyttede Peter Fonagy begrebet til tilknytningsteorien (1996, 2001, 2002).

Evnen til empati og indsigt er dog også beskrevet på mere alment tilgængelige måder. I 00'erne gjorde Daniel Goleman den berømt under betegnelsen *emotional intelligence* (2005). Daniel Siegel beskrev den i sin bog *Mindsight* (2016), og Howard Gardner præsenterede den som to af sine syv intelligensformer, nemlig den intrapersonlige og den interpersonlige intelligens

(2000). Det er også værd at tage med, at de store verdensreligioner igennem årtusinder alle har peget på betydningen af medfølelse i personlige og samfundsmæssige forhold (Armstrong 2011). Også den moderne visdomsforskning betragter kombinationen af indlevelse, empatisk medfølelse, ro, fornemmelse for kontekst og nøgternhed som grundlæggende aspekter af visdom (wisdomresearch.org).

MENTALISERING I FORHOLD TIL ANDRE MENNESKER

Som udgangspunkt skal man kunne mærke sig selv, altså sine egne sansninger, følelser og tanker. Dernæst skal man kunne indleve sig i den andens tilstand, hvil-

”Alle voksne, der kan mærke deres sansninger og følelser, har lært det i et samspil med et andet menneske, der reagerede empatisk og relevant på deres tilstand. Når en voksen klient ikke kan mærke kropssansninger og følelser, behøver det derfor ikke at være et ’forsvar’. Det kan være, at færdigheden aldrig er ordentligt indlært.

ket vil sige, at man både mærker, føler og forstår den andens situation.

Næste skridt er at forholde sig til den anden ud fra sig selv, altså at mærke sin interesserede omsorg for den anden. Denne omsorg vil udfolde sig som medfølelse, hvis den anden har det svært, og som en glæde, hvis der er sket noget glædeligt i den andens liv.

Derefter kan man gøre sig tanker om, hvordan man forstår situationen, og om, hvordan alle disse tanker og følelser hænger sammen med egne livserfaringer og forestillinger om fremtiden.

Endelig kan man vælge, hvordan man kan bruge sin empathiske indsigt bedst muligt i situationen.

MENTALISERING I FORHOLD TIL SIG SELV

Mentalisering i forhold til sig selv er lidt mere kompliceret. Det kræver, at man har to forskellige selvrepræsentationer i en indre dialog, så følelser og indsigt kan strømme imellem dem, på samme måde som de kan gøre det mellem to personer. Den ene del føler og oplever på godt og ondt, den anden del har empati og forståelse med den første del og skal kunne lade sig påvirke af mentaliseringsprocessen. Mange mennesker

kommer i stedet til at holde mere eller mindre venlige, formanende enetaler for sig selv, som fx: ”Der er ingen grund til at blive så vred og ked af det, du ved jo godt, at han ikke mente det så alvorligt”, eller ”Du er også alt for nem at såre, det er nok, fordi din mor altid skældte dig ud.” Den indre del, der er vred og ked af det, reagerer ofte som et andet menneske tit gør – lukker ørerne og trækker sig væk.

Hvis der ikke er en følelsesmæssig proces og afklaring i en dialog, er det ikke mentalisering, der foregår, men i stedet en forklaring, der ser mentaliserende ud. Det gælder både ydre interaktioner med andre mennesker og indre samspil mellem forskellige dele af sig selv.

MENTALISERINGSNIVEAUER

En veludviklet mentalisering er præget af nysgerrighed, venlighed, humor og refleksion. Man er interesseret i, hvordan andre mennesker oplever verden, og hvad man kan lære af deres perspektiv. Man er åben over for overraskelser og nye oplevelser og har samtidig sin sunde fornuft med sig. Man er empatisk og har fornemmelse for andres oplevelse. Man er opmærksom på sine egne reaktioner og på, hvordan man virker på andre. Man er også opmærksom på sammenhængen mellem handlinger, følelser og tanker og ved, at

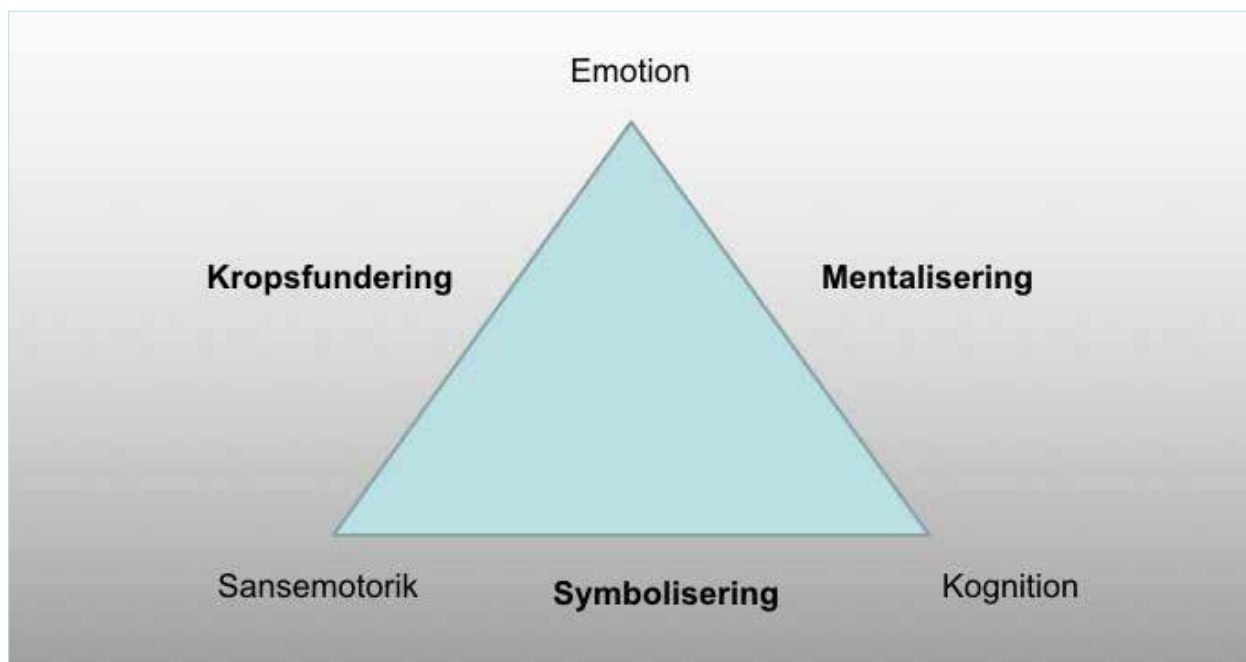


Fig 1. Mentaliseringsstrekanten. De tre store modningsområder sansemotorik, emotion og kognition er placeret på trekantens hjørner, mens de tre sider beskriver de følelsesmæssige færdigheder, der udvikles af samordningen mellem dem: Kropsfundering, symbolisering og mentalisering.

motiver kan være ubevidste – også ens egne. Man ved, at både ens egne og andres narrativer ikke beskriver en objektiv virkelighed, men udtrykker subjektive oplevelser.

En mindre veludviklet mentalisering er normalt tegn på, at den personlige udvikling er stoppet på et tidligt modningsniveau. Måske tænker man aldrig over, hvad der foregår inde i sig selv og andre. Måske opfatter man kun andres konkrete handlinger og slet ikke

deres hensigter, behov og følelser. Måske har man svært ved at mærke følelser, eller man blander følelser, sansning og tanker sammen. Måske bliver man hele tiden oversvømmet af sine følelser. Måske oplever man alting i sort og hvidt, godt og ondt. Måske er man 100 % sikker på, at man ved præcis, hvad andre føler, uanset hvad de selv siger. Måske mener man ofte, at ens egen oplevelse af virkeligheden er den 'virkelige virkelighed'.

Vores mentaliseringsniveau er ikke stabilt, men forandres i forhold til vores humør og stressniveau og er afhængigt af vores evne til følelsesmæssig regulering. Peter Fonagy beskriver, at man for at have en stabil mentaliseringsevne skal "smede mens jernet er lun-kent". Man kan miste en ellers god mentaliserings-evne, hvis man ikke kan mærke sig selv, som fx ved udbrændthed. Man kan også miste den, hvis følelserne får overtaget over ens tanker, som fx i et skænderi.

En almindelig, god mentalisering opstår almindeligvis på baggrund af en tryk tilknytning, mens utrygge tilknytningmønstre typisk giver forskellige slags svagheder i mentaliseringsevnen. Særligt god mentalisering udvikles som regel på baggrund af livsomstændigheder, hvor man er blevet presset til det yderste for at forstå fx sine forældres vanskeligheder og gennem denne forståelse har haft succes med at forbedre relationen.

Mentalisering gør vores egne og andres reaktioner mere forståelige. Den kombinerede indre klang af forståelse og empati skaber en beskyttelse i vores relationer. Hvis man som ung eller voksen kan forstå og føle omsorg for sin mor, fordi hun er presset af noget, der skete på arbejdet, så kan man lettere klare, at hun pludselig eksploderer, uden at føle sig helt så personligt ramt. Mentaliseringsevnen har også stor betydning for vores evne til at berolige og beskytte os selv. Man kan bedre danse med sin egen vrede, angst eller grådighed, hvis man kender den og ved, hvordan man kan hjælpe sig selv til en bedre tilstand.

Heldigvis kan mentaliseringsevnen udvikles livet igennem.

DEN NEUROAFFEKTIVE MENTALISERINGSTREKANT

Den neuroaffektive udviklingspsykologi (Hart 2006 a, b, Hart & Bentzen 2012 a, b, c) brobygger forskning i hjernens og personlighedens udvikling gennem livsforløbet. Menneskets personlige modning og mentaliseringsevne afhænger af, at sansemotorik, emotion og kognition sammenvæves i personlighedsudviklingen. Det er altid samspil med andre mennesker på det relevante kompetenceniveau, der er udviklende. Trekanten på side 10 (figur 1) giver et skematisk billede af de personlighedskompetencer, der udvikles, nemlig *kropsfundering*, *symbolisering* og *mentalisering*. Manglende udvikling på et af områderne kan ikke øges ved at træne færdighederne på et af de andre. For eksempel kan man ikke tænke sig til en bedre kontakt med sine indre sansninger og følelser – men omvendt kan man heller ikke føle sig til en nuanceret refleksionsevne.

En socialpædagog beskrev dette, da hun fortalte om en voldsomt udadreagerende 17-årig pige på en institution, der var ked af, at hun ingen veninder havde. Den 17-årige var følelsesmæssigt eksplosiv, og ind imellem marcherede hun frem og tilbage uden for stuevinduerne, råbende og gestikulerende. Pædagogen havde prøvet at tale pigen til fornuft: "Hvad tror du, de andre tænker, når de ser dig? De bliver da bange for dig!", men hun bemærkede at sætningen lod til at gå hen over hovedet på pigen. I supervisionssamtalen gik det op for socialpædagogen: Selvom man er 17 år og kan bruge sprog, kan den følelsesmæssige udvikling være stoppet, så det følelsesmæssige niveau er som et vanrøgtet spædbarns. Det er ganske enkelt ikke muligt for den 17-årige pige at forestille sig, hvad andre ser eller tænker.

”Kvaliteten af den sproglige forståelse er afhængig af sammenhængen med udviklingen af kropsfunderingen og symboliseringen. Sårbare klienter har ofte et narrativ om sig selv, der enten er meget fattigt, eller som slet ikke hænger sammen med virkeligheden.

De tre færdigheder forstås således:

Kropsfunderingen er forbindelsen mellem sansemotorik og emotion, det er forbindelsen mellem indre sansninger, mimik, bevægelsesimpulser og følelsestilstande. Denne forbindelse vokser naturligt ud af de synkroniserede, glædesfyldte, frustrerende og omsorgsfulde kontakter med forældre allerede i løbet af det første leveår. Efterhånden udvikler forældre og barn dermed en fælles dans af interaktionsmønstre igennem sansninger, følelser, omsorg, leg, konflikter og konfliktløsninger. Alle voksne, der kan mærke deres sansninger og følelser, har lært det i et samspil med et andet menneske, der reagerede empatisk og relevant på deres tilstand. Når en voksen klient ikke kan mærke kropssansninger og følelser, behøver det derfor ikke at være et ’forsvar’. Det kan være, at færdigheden aldrig er ordentligt indlært.

Symbolisering er forbindelsen mellem sansemotorik og kognition, som udvikles fra 1½-2-års alderen. Symbolisering gør det muligt at bruge symboler og roller til at lege i en fantasiverden og dele den med andre, til at iscenesætte indre tilstande og udforske relationer og roller. Det udvikler evnen til at overføre indsigter og idéer fra fantasiverdenen til konkret virkelighed og fra en sammenhæng til en anden. Fx kan et barn udforske en ny rolle ved at lege, at en uldvante er en lille, fræk hund, som barnet både giver omsorg og skælder ud, ligesom barnet selv får omsorg og skældud af sine forældre, ligesom en voksen klient kan få en ny indsigt af at udtrykke sin problemstilling i en tegning. Symbolisering skaber en lil-

le, kreativ, mental afstand til følelsesmæssige tilstande, så man ikke er i sine følelsers eller impulsers vold. Hvis en voksen klient ikke har udviklet symboliserings-evnen, bliver han eller hun nemt rasende og fortvivlet over, at terapeutens interesse og omsorg ikke er ’ægte’, og at det ikke er en ’rigtig’ relation. Klienten kan måske godt intellektuelt forstå grænserne i den terapeutiske kontrakt, men har ikke den følelsesmæssige modning til at kunne opfatte den terapeutiske relation som en slags træning og rollespil til andre relationer i livet.

Evnen til at *mentalisere* gennem sprog begynder så småt at udvikles et sted mellem 7-12-års alderen, når den kognitive udvikling og den sproglige forståelse får mere magt. Det er evnen til at kunne beskrive og tænke over sansninger, følelser og tanker og ud fra sine observationer og følelsesmæssige indlevelse at forestille sig andres sansninger, følelser og tanker. Langsomt kan evnen til både at føle sin egen og/eller en andens oplevelse, og til at træde ud af den og se den udefra, udvikles. Langsomt kan evnen til at se realistisk og venligt på sig selv udvikles. Kvaliteten af den sproglige forståelse er afhængig af sammenhængen med udviklingen af kropsfunderingen og symboliseringen. Sårbare klienter har ofte et narrativ om sig selv, der enten er meget fattigt, eller som slet ikke hænger sammen med virkeligheden.

Empatisk indsigt i sig selv og andre gør livet lettere. Mange psykotераapeutiske retninger forsøger generelt at støtte klienters indsigt og mentalisering gennem sprog, nemlig med spørgsmål og psyko-

edukation. Som psykoterapeut er det værd at overveje, hvad det er for spørgsmål eller aktiviteter, man selv bruger til at hjælpe klienter – og sig selv – med at mentalisere.

Det er også værd at overveje, hvilke klienter der har glæde af de metoder, man bruger, og hvilke der ikke har. Når klienter 'har modstand' eller ikke udvikler sig i terapien, skyldes det ofte, at terapeutens metoder eller mentalisering ikke møder klienten på det niveau, hvor de er i stand til at udvikle sig. Som Susan Hart plejer at sige: "Ingen psykoterapeutiske metoder virker for alle mennesker, men alle metoder virker for nogle".

MENTALISERINGSTREKANTEN SOM NAVIGATIONSREDSKAB

Lad os gennem mentaliseringstrekanten udfolde et uddrag af en terapisituation:

Jørn er 45 år, han lever i parforhold og arbejder som forskningsleder. Han kommer i terapi, fordi han er blevet opgivende og er kørt træt i forhold til et mangeårigt forskningsprojekt, som endnu en gang er stødt på forhindringer. Uddraget er fra første session.

Jørn fortæller, at han tager sig sammen og kører videre, for det skal lykkes! Selvom han har fundet en løsning og forsøger at opmuntre sig selv med, at han godt ved, hvad han skal gøre, har han mistet energien, oplever han ikke kan mere og har følelsesmæssigt lyst til at opgive. Desuden har han efterhånden fået meget kort lunte, så han bliver rasende på kolleger og familiemedlemmer over små fejltrin. Bagefter bliver han ked af, at han har forløbet sig.

Terapeuten går først på opdagelse sammen med Jørn. Hun undersøger, om Jørn faktisk kan føle de forskellige sider i sig selv, både den engagerede del, den frustrerede og trætte del, der glider helt over i opgivelse, den rasende del, kontroldelen og den, der bliver ked af at være så eksplosiv i forhold til venner og familie. Det kan han, så

han kan altså symbolisere forskellige indre delrepræsentationer.

Jørns ansigtsudtryk og kropsudtryk passer til det, han taler om – han liver op, når han taler om visionen med sit projekt, og ser trist og opgivende ud, når han taler om sin opgivelse eller skyldfølelse. Han taler om ensomheden i sin kamp for at komme videre, og han beskriver frustrationen som en sortrød klump i maven og tristheden som tyngde i brystet. Men han taler uafbrudt, uden at se på terapeuten, holde pauser eller på anden måde vise interesse for, om terapeuten har noget at bidrage med.

Jørn kan mærke sine følelser kropsligt, så han har kropsfundering – i hvert fald i forhold til denne problemstilling. Samtidig bliver det tydeligt, at han mangler en vigtig indre delrepræsentation, nemlig en omsorgsdel, hvis funktion er at støtte og passe på ham. Den mentaliserende selvomsorg kan kun udvikles ud fra erfaringer med reelle omsorgsfulde interaktioner med andre. Derfor bemærker terapeuten, at Jørn ikke søger støtte i kontakten med hende, og at hans narrativ ikke har nogen beskrivelser af fællesskab eller støtte fra andre, hvilket hun går videre med.

Terapeuten spørger Jørn, om der er nogen, han føler forstår og støtter ham i denne situation. Ved det spørgsmål går han i stå og ender med at sige "Egentlig ikke ...". Terapeuten foreslår, at de undersøger, om hun har forstået ham rigtigt, hvilket han går med til. Hun beskriver omhyggeligt og medlevende de forskellige aspekter af Jørns problemstilling og slutter med at spørge, om hun fik de vigtigste aspekter med. Han nikker, med våde øjne. "Ked af det eller bevæget?" spørger terapeuten. "Lidt af hvert," svarer han, og de ler sammen.

Det møde, der her opstod igennem terapeutens refleksion og den fælles latter, er et gyldent øjeblik. Det kunne opstå, fordi Jørn har en meget vigtig kropsfunderet ressource, idet han er i stand til at bevæges følelsesmæssigt af den enkle form for mentaliseret omsorg, der ligger i en omhyggelig og empatisk refleksion. Ny mentalisering opstår lettest i kølvandet på nye ople-

velser, og det er derfor ofte vigtigt at give klienten en ny erfaring, før man stiller kognitive mentaliserende spørgsmål.

AFSLUTNING

Efter årtiers studier i børns og voksnes udvikling beskrev Daniel Stern (2004) sådanne gyldne øjeblikke som den måske væsentligste kilde til menneskelig udvikling. Betydningsfulde møder kan imidlertid kun finde sted på det psykiske niveau, hvor klienten befinder sig. Vi håber, at forståelsen af disse mentaliseringsniveauer og mentaliseringstrekanten som navigationsredskab kan være en hjælp til at skabe disse vigtige øjeblikke.

LITTERATUR

- Armstrong, Karen: *Twelve Steps to a Compassionate Life*. Vintage 2011.
- Farber, BA: *The genesis, development, and implications of psychological-mindedness in psychotherapists*. *Psychotherapy*, 1985, 22(2), 170-177.
- Fonagy, P: *Attachment, the development of the self, and its pathology in personality disorders*. *Psychomedia*: 26-32, 1996.
- Fonagy, P: *Attachment Theory and Psychoanalysis*. Other Press 2001.
- Fonagy, P, G Gergely, E Jurist & M Target: *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. Other Press 2002.
- Gardner, Howard: *De mange intelligensers pædagogik*. Gyldendal 2000.
- Goleman, Daniel: *Følelsernes intelligens – Emotional Intelligence*. Borgen 2005.
- Hart, S: *Hjerne, samhörighed, personlighed*. København: Hans Reitzels Forlag 2006a.
- Hart, S: *Betydningen af samhörighed*. København: Hans Reitzels Forlag 2006b.
- Hart, S og M Bentzen: *Jegets fundament – den neuroaffektive udviklings første vækstbølge og de neuroaffektive kompasser*. In Hart, Susan (red.): *Neuroaffektiv psykoterapi for voksne*. Hans Reitzels Forlag 2012. Kapitel 2.
- Hart, S og M Bentzen (2012): *Psykoterapi og neuroaffektiv udvikling – anden vækstbølge; socialisering, sprog, identitetsdannelse og mentalisering*. In Hart, Susan (red.): *Neuroaffektiv psykoterapi for voksne*. Hans Reitzels Forlag 2012. Kapitel 3.
- Hart, S og M Bentzen (2012): *Voksenlivets udviklingsmuligheder – den neuroaffektive udviklings tredje vækstbølge og fordybelsen igennem eksistentielle mentaliseringsprocesser*. In Hart, Susan (red.): *Neuroaffektiv psykoterapi for voksne*. Hans Reitzels Forlag 2012. Kapitel 4.

Kennedy, H: *The Role of Insight in Child Analysis: A Developmental Viewpoint*. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1979, 27 (Suppl.), 9-28.

Levinson, DJ, MR Sharaf & DC Gilbert: *Intracception: Evaluation of a concept*. In DiRenzo, GJ (Ed.): *Concepts, theory and explanation in the behavioral sciences* (pp.116-135). New York: Random House 1966.

Luquerc, P: *La changement dans la mentalization*. *Revue Française de Psychoanalyse*, 1981, 45, pp. 1023-1028, 1981).

Murray, H: *Exploration in personality*. New York: Oxford University Press 1938.

Siegel, Dan: *Mindsight – ny videnskab om personlig transformation*. Klim 2016.

Stern, D: *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. WW Norton & Company 2004.

<http://wisdomresearch.org/Arete/SuggestedReadings16.aspx>.

Marianne Bentzen holder kursus i Dansk Psykoterapeutforening med titlen *Hverdagens tanke- og følelseslæsning*. Det er på Knudshule Badehotel i Ry den 2.-3. november 2017. Se opslag side 62. red.



Marianne Bentzen, psykoterapeut MPF. International underviser i anvendelsen af neuroaffektiv udviklingspsykologi i psykoterapi. Forfatter til en række artikler og bøger, som er oversat til flere sprog.



Susan Hart er cand.psych., specialist og supervisor i børnepsykologi og specialist i psykoterapi. Hun er forfatter til en lang række bøger om neuroaffektiv udviklingspsykologi, som er oversat til flere sprog.