

Sophie Merrild Juul, Sebastian Simonsen og Sigmund Karterud

Kort og godt om mentalisering

ISBN: 978-87-7158-799-9

Forlag: Dansk Psykologisk Forlag 2020

85 sider, 225,00 kr. inkl. moms / 160 sider, 498,75 kr. inkl. moms

Link: <https://dpf.dk/produkt/kort-godt-om-mentalisering/>



Når jeg går over gevind og taber hovedet: Alle almindelige mennesker taber en gang imellem bevidstheden, ser rødt, er ude af sig selv eller udsættes for dråben, der får bægeret til at flyde over. Alle de kendte talemåder dækker over alt det, der kan ske i sociale samspil mellem mennesker, når man ikke har været i stand til at se bagom sin egen og andres adfærd, når man ikke har udvist en mentaliserende holdning, hvor man har været nysgerrig, ikke-vidende og ikke-dømmende. Det er almenmenneskeligt, men det er meget forskelligt, hvor hurtigt den enkelte bliver bragt ud i ekstreme, og hvor hurtigt, den enkelte kommer tilbage igen, hvilket er en af bogens vigtige pointer.

Kort & Godt om mentalisering handler på mange måder om det, de fleste intuitivt godt ved; som læser ved man alligevel en hel del mere efter endt læsning.

Når man som professionel har en vejledende funktion ift. andre mennesker (elever, netværket, voksne) ved man godt, at det ofte er vigtigere at kunne lytte end at kunne levere "svar". Men det er ikke altid nemt at gennemføre. Det er heller ikke altid nemt at opretholde en mentaliserende holdning, hvis man møder synspunkter, der opleves som moralske dybt forkerte, eller hvis spændingskurven under et møde har turbo mod det røde felt. Derfor er bogen nyttig læsning!

Barnets præ-mentaliserende faser gennemgås. Kort og godt. Alt grundlægges og udvikles i de yngste år. Første fase: 0 – 3 år betegnes psykisk-ækvivalensmodus. Her kan barnet ikke skelne det indre og det ydre. Den næste fase: 3 – 5 år betegnes forestillingsmodus. Nu kan det indre og ydre kan så småt adskilles, men det indre frakobles endnu den ydre verden. Således kan barnet være helt væk i sin forestillingsleg. Fra den tredje fase: 5+ udvikles fuld mentaliseringssevne. Barnet begynder fleksibelt at veksle mellem fantasi og virkelighed og det ved, at andres adfærd kan være udtryk for en misforståelse.

Alt dette udvikles intuitivt, hvis barnet vel og mærke er vokset op under trygge rammer i en nærstående og mentaliserende familiekultur, hvilket også beskrives - kort og godt.

Forfatterne beskriver dernæst de fire mentaliseringsdimensioner - kort og godt: 1) følelse-tanke 2) selv-anden 3) indre-ydre 4) automatisk-kontrolleret.

Eksempelvis omhandler den første dimension, om man er god til at mærke og forstå følelsesmæssige reaktioner hos sig selv og andre, men følelsesmæssig mentalisering i sig selv er ikke nok, idet tanker også skal mentaliseres. Der skal helst være balance. Hvis ikke følelserne er med, men kun tankerne, bliver der tale om en kold overfladiskhed. Det er på denne pol, man finder mennesker med psykopati. Hvis følelserne omvendt har overtaget, så kan man ikke tænke klart.

Det kan ske, når vi er særligt stressede, når vi har fået et chok eller en voldsom negativ overraskelse. Mentaliseringssevnen svækkes, hvilket ses i adfærden. Adfærden kan se forskellig ud, men det er måske der, man hører sig selv sidde i bilen og råbe grimt af sine medtrafikanter.

De fire dimensioner gennemgås med genkendelige eksempler fra hverdagen, men ledsages samtidig af citater fra en ung kvinde, der har modtaget et forløb med mentaliseringsbaseret terapi. Det hæver unægtelig konsekvenserne af mentaliseringsniveauet ift. de gamle talemåder, og det giver stof til eftertanke.

Mentaliseringssvigt hos voksne beskrives i tre niveauer med reference til beskrivelsen af børns udvikling af mentalisering. I relation til voksne med personlighedsforstyrrelser (borderline) tages udgangspunkt i de samme faser. Antagelsen er, at de voksnes mentaliseringssvigt ligner dem, som små børn oplever, inden de har lært at mentalisere. Voksne med borderline sidder så at sige fast i en rigid opfattelse af, at eget perspektiv er lig med virkeligheden (psykisk-ækvivalensmodus).

På tilsvarende vis gennemgås eksempler med voksne, som pseudomentaliserer således, at de uhensigtsmæssigt frakobler følelserne (forestillingsmodus). Den tredje form for mentaliseringssvigt betegnes hos voksne teleologisk modus. Her er den voksne fastlåst i at tolke andres adfærd alene på grund af deres handlinger, hvilket fører til kun at stole på det, man ser: "Hvis du virkelig elsker mig, så ville du...".

Herefter sættes mentaliseringssvigt i relation til de fire tidligere omtalte mentaliseringsdimensioner, og selvom der er tale om korte beskrivelser, bidrager de illustrative godt og grundigt til forståelsen. Man er ikke i tvivl om, hvor massivt hårdt livet kan være for nogle mennesker (og deres pårørende).

Mentaliseringssvigt er uundgåelige, men for de fleste af os forekommer de ikke i et omfang, der er skadelige for vores relationer eller for os selv. Alligevel virker eksemplerne på hverdagens mentaliseringsproblemer meget tankevækkende. De gav desuden denne læser den tanke, at der er en tidsfaktor forbundet med mentalisering. Der bør være tid til undersøgende kommunikation og nærvær i familien, men det bør der faktisk også være tid til på arbejdspladsen.

Bogen indeholder desuden kapitler, som beskriver, hvordan metaliseringsevne søges afdækket (eksempelvis observation af forældre/barn-samspil, interviewform, spørgeskemaer) ligesom mentaliseringsbaseret terapi (MBT) beskrives i relation til borderline og andre psykiske lidelser. Effekten af MBT sammenlignes med andre behandlingsformer og evalueres med citater fra voksne, der har gennemgået terapiforløb.

Sidst rundes af med en række strategier, der kan anbefales på hverdagsniveau. Det gælder, når familien eksempelvis havner i ufrugtbare skænderier, fordi teenageren er kommet i problemer, når en konflikt trappes op på arbejdspladsen mv. Der er der tale om redskaber, der tjener til at bevare mentaliseringsevnen i en situation, hvor den kommer under pres.

De tre forfattere har skrevet en informativ, tankevækkende og klog bog, hvor en pointe også er, at det er bedst at smede, når jernet er lunkent!

Bogen kan kun anbefales. Derfor kort & godt: Læs denne bog og bliv et mere nysgerrigt, ikke-vidende og ikke-dømmende menneske både i professionelle og i nære relationer.

*Anne Haven, audiologopæd, ALFs bestyrelse*