

Når MENTALISERING slår klik

Peter Fonagy havde i begyndelsen af oktober 2006 mere end 300 psykologer som tilhørere, da han optrådte ved et spændende seminar i København. Her får læseren et resumé af dagens faglige indhold.



Mentalisering er en aktivitet i sindet, hvormed et menneske gør brug af sin evne til at fornemme og danne sig realistiske forestillinger om et andet menneskes mentale tilstande. Nogle mestrer denne evne i deres samvær med andre, som det fx kan ses i et velfungerende mor-barn-samspil, imellem elskende, blandt venner eller i den terapi, hvor kontakten imellem terapeut og klient er solid. Andre kan imidlertid kun udvise evnen til at mentalisere i en forkrøblet udgave.

Begrebet (eller snarere fænomenet) mentalisering kan muligvis ses som en af de vigtigste byggesten i vores måde at interagere med hinanden på, fordi denne evne er med til at forklare, hvordan mennesker helt ned på detaljeniveau kan påvirke hinanden i komplekse mellem menneskelige samspil.

I Fonagys tilgang kombineres viden fra det neuropsykologiske, det psykoanalytiske og det tilknytningsteoretiske, hvormed Fonagy heller ikke lader sig nøje med en ren teoretisk refleksion over menneskers evne til at mentalisere: I hjernen findes der områder, der er ansvarlige for evnen til at opdage sociale stimuli, fx kropslige- eller ansigtsudtryk hos andre mennesker, som vidner om deres aktuelle mentale tilstan-



FOTOS: NINA LEMVIGH-MÜLLER

de. At der via billedanalyser af hjernens aktivitet kan afgrænses sådanne hjerneområder, som er aktive under indflydelse af sociale stimuli, øger sandsynligheden for, at mentalisering er andet og mere end et teoretisk fænomen; der er biologisk/neurologisk evidens herfor.

Mentalisering foregår på tværs af kulturer og er dermed en universel menneskelig evne, men kontekstuelle faktorer er også vigtige. Fx er det forskelligt at være barn i Danmark og Afrika, fordi udtrykkene for at mentalisere synes vidt forskellige. Afrikanske børn, der bæres på ryggen, bliver trygge af berøringen med moderens tøj, selv om de under moderens arbejde ikke opnår øjenkontakt eller anden form for mere direkte kontakt med hende. Danske børn er måske knap så vant til at blive båret rundt i den udstrækning, hvorfor udviklingen af deres evne til at mentalisere og til selv at blive rummet af et andet menneskes sind, fx af mor eller far, afhænger af andre kontekstuelle forhold end berøring af omsorgspersonens tøj. Kunsten at tilpasse sig til nye kulturer kan generelt tænkes at hænge sammen med et menneskes evne til mentalisering.

Mentalisering og tilknytning

Over for forsamlingen i København erklærede Fonagy sig som tilhænger af tilknytningstænkningen med et rungende "I'm an attachment theorist!" Menneskets tilknytningssystem, som bør opfattes som en beskyttelsesmekanisme, der aktiveres i truende situationer, igangsættes ikke særlig ofte i trygge relationer.

For at fastholde en sikker tilknytning er det afgørende, at en omsorgsperson reagerer på et barn på en veltilpasset måde. Barnet skal med andre ord helst opleve, at der er "et andet menneskes sind, der har barnets eget sind i sit sind".

Fonagy gav et meget sigende eksempel på, hvad en veltilpasset reaktion fra en omsorgsperson kan gå ud på: Når det lille barn græder, viser den voksne ikke straks selv et grædende og ekstremt forpint ansigt, men lægger i sit ansigtsudtryk vægt på et opmærksomt og eventuelt et lettere bedrøvet udtryk.

Undersøgelser viser, at børn i en alder af tre måneder opsøger reaktioner og ansigtsudtryk, som stemmer fuldstændig overens med deres egne mentale tilstande, men at de efter tre måneder undgår dette – bortset fra autister, som fortsætter med





- ▶ ▶ ▶ rigidt at opsøge deres egen tilstand i andre menneskers udtryk. I spejlforsøg, hvor et barn via spejle enten kan vælge at betragte sig selv eller sin mor, kigger trygge børn mere på mor, mens utrygge børn kigger mere på sig selv. I disorganiseret tilknytning ses der med tiden massiv undgåelse, mens trygt tilknyttede børn udvikler en mere robust evne til at vise emotionelle tilstande i sig selv og til at forstå det, der sker i andre. Evnen til at mentalisere synes at have en beskyttende virkning over for senere psykiske komplikationer i det voksne liv.

Borderline og tilknytning

Hvis det snarere er reglen end undtagelsen, at det lille barn ikke bliver mødt med en omsorgspersons mentaliseringsevne, vil det lille barn på sigt udvikle noget, der svarer til Winnicotts "alien self". Hvis omsorgspersonen rigtig tit er meget uopmærksom eller udsætter barnet for massiv diskontinuitet, internaliserer barnet det utilpassede samspil som del af sit eget indre. Der kan være tale om forskellige former for utilpasset samspil, som internaliseres, fx tendensen til at invadere andre mennesker, at udvise grov ufølsomhed, at foretage uforudsigelige tilbagetrækninger eller fuldstændig mangle evnen til konstruktiv spejling.

Fonagy viste et videoklip, hvor seminargæsterne med egne øjne så en mor, der i sin kontaktform var helt ude af trit med sit lille barns mentale tilstand: Det lille barn så dybt skræmt ud, mens moderen blot fortsatte med sin utilpassede overaktivering af barnet; hun lod barnet hoppe op og ned på sit skød uden at sørge for nogen som helst øjenkontakt, som kunne have beroliget barnet.

Hvis en sådan ængstelse bliver et hyppigt tilbagevendende grundvilkår, øges risikoen for patologi på sigt. Andre sårbarhedsfaktorer såsom skrøbelige affektregulerende processer i form af utilpasset vrede eller svigt i evnen til selv at mentalisere er også med til at øge risikoen for patologi. Empirisk har man indfanget svigt i evnen til at mentalisere hos mennesker med borderline-personlighedsforstyrrelse i såkaldte "trust-games", som bygger på evnen til at have en implicit forståelse af den anden parts parathed til at investere med spillets fiktive værdier. Fra denne empiri vides det, at mennesker med borderline-personlighedsforstyrrelse ikke formår at overveje virkningen af deres adfærd på investorens valg. Tillige formår de hverken at belønne eller tilgive investor, hvilket siger noget om, hvor barsk en omgang det kan være at arbejde med denne type klienter.

Men hårdheden bliver også vendt indad, og der er mange tendenser og tilfælde af selvdestruktivitet: Et barn, som mishandles af sin omsorgsperson, kan tænkes at identificere sig med aggressor; barnet internaliserer oplevelsen af at blive mishandlet og føler sig naturligvis forfærdeligt til mode. Den person, som skadede det, er imidlertid internaliseret i barnet. Der findes således et "torterende fremmedselv" i barnets indre, som kun kan lindres via selvbeskädigelse. Selvbeskädigelse bliver dermed en beroligende aktivitet at give sig hen til for sådanne børn. Fra empiriske studier, hvor man benyttede sig af forskellige billedserier af mennesker med forskellige udtryk i øjnene – glæde, sorg, forundring m.m. – ved man, at mishandlede børn er dårlige til at aflæse de afbildede menneskers sindstilstande via udtrykket i øjnene.



Personen

Peter Fonagy er psykolog, Ph.D. i neuropsykologi og efteruddannet som klinisk psykolog og psykoanalytiker. Han er Freud Memorial Professor i psykoanalyse og chef for afdelingen for klinisk sundhedspsykologi ved University College London. Han er desuden i ledelsen for Anna Freud-centret i London. Fonagys primære kliniske interesseområder er borderline-psykopatologi, voldelighed og tidlige tilknytningsrelationer.



Arrangementet

Bag heldagsseminaret i København 6. oktober 2006 stod Dansk Psykoterapeutisk Selskab for Psykologer. Selskabet stod også bag det store Sternarrangement i København i december 2005 og er i det hele taget slået ind på en international vej med meget omfattende arrangementer. Der venter således danske psykologer en ny stor begivenhed ved selskabets seminar med Yalom og Spinelli 28. september 2007.



Generelt gælder det, at jo mere intens en tilknytningsadfærd, jo mere mister et barn evnen til at se sin omsorgsperson som en selvstændig person. En hyperaktiv tilknytningsadfærd ses hos mennesker med borderline-personlighedsforstyrrelse, som gør sig desperate anstrengelser for at undgå at blive forladt. Der er brug for et menneske, som kan rumme dem, hvilket kan skabe afhængighedsrelationer, fx som i visse tilfælde imellem klient og psykolog.

Fonagy pointerede, at ekstreme former for tilknytningsforsøg hos manipulerende klienter med borderline-personlighedsforstyrrelse kan gå hen og udgøre en fare for en terapeuts virke: En klient med denne lidelse kan fx påstå, at terapeuten ikke kan lide ham, og at terapeuten – for at bevise sin sympati alligevel – er nødt til at ringe klienten op privat inden næste terapigang, ”for ellers tager jeg mit eget liv”. Hvis terapeuten giver efter for kravet, bliver kravet yderligere skærpet. Nu skal terapeuten ringe til klienten hver anden aften – eller også må der fysisk kontakt til imellem terapeut og klient, for ”hvis du ikke holder mig i hånden nu, så er det et bevis for mig, at du ikke kan lide mig”. Pludselig vender tallerkenen, når en officiel klage bliver indleveret af klienten, ”psykologen forsøgte at røre ved mig, han tog min hånd!”

Mentaliseringsbaseret psykoterapi

I mentaliseringsbaseret psykoterapi, således som Fonagy selv forstår og arbejder med tingene, er der udelukkende fokus på den borderline-forstyrredes aktuelle mentale tilstand. Der er tale om en radikal tilgang, idet alt er et spørgsmål om mentalisering! Ganske vist er tilgangen psykoanalytisk, men der er

ikke fokus på ”dybderne”. Enhver dybere fortolkning undgås, mens enhver mentalisering hos klienten roses.

”Når en bil sidder fast i sandet, og baghjulene bliver ved med at gå i spin, bliver man først nødt til at sætte noget solidt under hjulene, før man kan fortsætte sin rejse.” Med denne metafor peges der på ny på mentalisering som en byggesten for menneskeligt samspil, men der er mange andre begreber for mentalisering fra andre dele af den teoretiske psykologi. I klinisk arbejde omtales mentalisering som empati, indsigt, psykologisk ’mindedness’, subjektivitet, ’mindfulness’, refleksion – eller i den engelsksprogede litteratur tillige som ’observing ego’, ’potential space’, ’transitional space’. Kært barn har mange navne! At mentalisere interaktivt vil sige, at hver person i en interaktion, her i terapi, har den andens sind i sit sind. Mentaliseringen kan foregå enten implicit, fx via spejling, eller eksplicit, fx via fortolkning eller forklaring.

Fonagy leverede en række fakta om mentaliseringsbaseret terapi: Terapeuten behøver ikke have nået ekspertniveau for at arbejde med mennesker med borderline-personlighedsforstyrrelse, men skal være god til basal kommunikation og være parat til at udsætte sig for risici i kontakten, jf. fx historien om den manipulerende klient. Mentaliseringsbaseret terapi fokuserer ikke på adfærd alene, men lægger vægt på affektive tilstande, og der er med denne form for terapi tale om andet og mere end støttende terapi alene. Det drejer sig ifølge Fonagy om at udvide klientens bevidsthed om, hvorledes hans sind forvalter sig selv, hvilket kun vi mennesker kan træne os i: ”Det er fx endnu aldrig set, at en haj går på sultestrejke!”

Det er muligt at arbejde alene, men teamarbejde fore-





- ▶ ▶ ▶ trækkes. At arbejde med mennesker med borderline-personlighedsforstyrrelse i gruppeterapi lader sig også gøre, selv om en forudsætning for at arbejde i grupper med denne type patienter er, at der skal etableres en terapeutisk sammenhæng imellem den individuelle og den gruppeterapeutiske indsats, dvs. materialet fra begge sammenhænge deles – med klienternes samtykke naturligvis – i fortrolighed imellem terapeuterne fra såvel gruppesammenhængen som den individuelle terapi. Det er ikke en god idé med miksede terapier med forskelligt teoretisk udgangspunkt, men så længe tilgangene ”får talt sammen”, kan det gå alligevel, når blot man undgår at isolere de forskellige tilgange.

Et par highlights fra seminaret kan nævnes for at give indtryk af Fonagys måde at arbejde med mennesker med borderline-personlighedsforstyrrelse.

I den indledende fase af terapi er det ikke anbefalelsesværdigt med en regulær kontrakt, idet mennesker med borderline-personlighedsforstyrrelse ikke kan leve op til en sådan. I stedet formuleres i Fonagys tilgang et brev, som både indeholder plan-A'er og plan-B'er (såkaldte *crisis pathways*). Fx i brevet til klienten: ”Vi ved, at du muligvis kan overveje at gøre skade på dig selv i løbet af behandlingen. Her ser vi disse muligheder for at hjælpe dig til at undgå dette ...” etc. Det er vigtigt ikke at forsøge at øge mentalisering i den indledende fase; terapeuten må ikke være ”terapeutisk” for hurtigt.

I midterfasen af terapien er det vigtigt at holde modet oppe – især hos terapeuterne! Personalepleje er alfa og omega med denne type klienter, da det er svært ikke at kvaje sig over for disse særdeles manipulerende klienter. Det er et problem for

processen, hvis en terapeut ikke indrømmer sine egne fejltrin under supervisionen, da supervisionen netop kan hjælpe den professionelle til at se nærmere på andre handlemåder til at styrke klientens mentalisering.

I den afsluttende fase af terapien er der tale om en follow-up-gruppe. Klienterne kan siges at beskadige sig selv, fysisk eller mentalt, hvis de holder op med at mentalisere. Der ses store fremskridt i follow-up, men mange klienter fastholdes for lang tid i terapien, mener Fonagy. Efter en tid bliver dette et problem, da det skaber u hensigtsmæssig afhængighed netop blandt denne gruppe af klienter.

Terapeutisk minimalisme

For en terapeut er humor et godt redskab at have med sig i værktøjskassen, og man må i den grad også sørge for at kun-



Bøgerne

Fonagys navn øger interessen for at udgive ham på dansk. I 2006 er han aktuel med følgende danske udgivelser:

Jens Hardy Sørensen (red.): *Fonagy, Schore, Stern. Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. Hans Reitzels Forlag.

Peter Fonagy: *Tilknytningsteori og psykoanalyse*. Akademisk Forlag.

Peter Fonagy, György Gergely, Elliot L. Jurist & Mary Target: *Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling*. Akademisk Forlag. Ventes at udkomme ca. 25. november 2006.

ne opholde sig i et limbo imellem kaos og udvikling. Nødløsninger i vanskelige terapeutiske situationer med disse klienter, der lider af borderline-personlighedsforstyrrelse, kan fx gå ud på, at terapeuten udtrykker sig muntert eller laver sjov med sin egen måde i terapien. Terapeuten kan også indtage den uvidendes position, "måske er det bare mig, der er langsom her, men jeg forstod ikke helt ..." Opgaven er ikke at være eksperter, men at være interesseret og nysgerrig og at styrke de episoder, hvor mentalisering sker. Ikke-mentaliserende fortolkninger bør som nævnt kun bruges med stor forsigtighed.

"Selve rejsen er mere vigtig end destinationen" – forstået således, at det er processerne, der er vigtige, og ikke så meget det indhold fra klienthverdagen, der dukker op undervejs. I interventionen gøres der alt i alt kun brug af simple terapeutiske principper, hvorfor ambitionen om avancerede terapeutiske

fingreb må træde i baggrunden. Spændende er det at iagttage, hvor meget styrke der kan ligge i den enkle håndtering af en meget alvorlig problematik.

En borderline-personlighedsforstyrrelse kræver en genetisk disposition, men det er en stor fare at begive sig ud i reduktionistiske overvejelser i retning af enten arv eller miljø. Så hvem bebrejdes i sidste ende? Genetikken, "mor", "far" eller måske andre omsorgspersoner? Ingen bebrejdes – men der er heller ingen, der helt går ram forbi! Mentalisering kan ses som et centralt forbindelsesled imellem emotion, kognition og et menneskes handlinger – og mentaliseringsbaseret psykoterapi som en rutevejledning til at komme ud af de meget mørke blindgyder, som mennesker med borderline-personlighedsforstyrrelse har forvildet sig ud i.

Irene Christiansen, cand.psych.