

Mentalisering og non-mentalisering

Sofie Münster, psykolog
Cand.psych., cand.scient.pol.



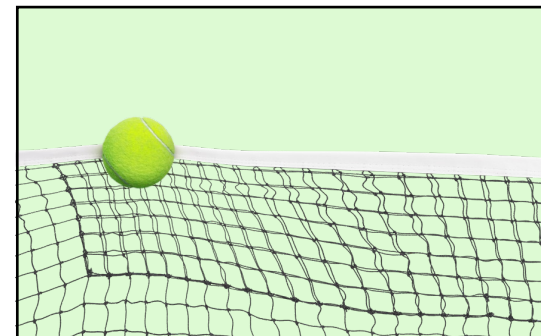
1

Dagens modul



- Hvad er mentalisering
- Hvorfor er det vigtigt?
- Udfordringer med mentalisering
- Sammenbrud i mentalisering
- Mentaliseringspyramiden og ei-standen

2



3

Vi ser os selv udefra
og andre indefra

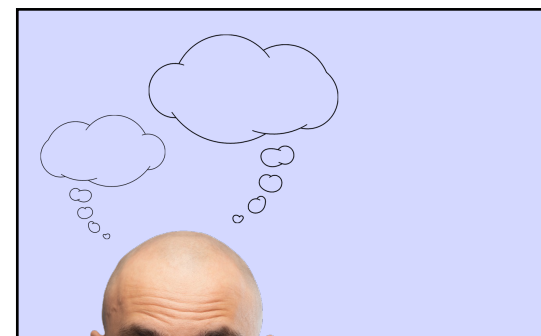


4

Hvad er det, vi bliver i stand til, når
vi mentaliserer?



5



6

Vi-tilstand

- En særlig tilstand, vi træder ind i, hvor vi på samme tid mærker andre og os selv
- Vi forstår tingene på den samme måde, hvilket trigger samarbejde og muliggør at ideer, forestillinger, overbevisninger, og adfærd kan forandre sig
- Åbner for en "motorvej" for social læring



7



8



9



10

Mentaliseringspyramiden



11

De 4 mentaliseringsbalancer



12

Mentalisering hos voksne

- Mentalisering forstås som menneskers evne til at bevæge sig fleksibelt på tværs af mentaliseringsbalancerne
 - Selv vs. Andre
 - Indre vs. Ydre
 - Kognitiv vs. Affektiv
 - Automatisk vs. Kontrolleret
- Er placeringerne dynamiske? Skifter de fra situation til situation?
- Hænger de fast i yderpunkterne? Bevæger de sig frit?



13

Casen (set udefra):

- Far kommer sent hjem fra arbejde efter børnene er faldet i søvn. Han er også stået tidligt op, så børnene har ikke set ham i 24 timer.
- Som det første næste morgen løber sønnen ind i soveværelset og tænder lyset.
- Mor skælder ud, slukket lyset og tager drengen med ud af soveværelset.
- Drengen bliver ked af det. Han vil se sin far. Han går væk, samler en keramiknise op på vejen og begynder at slå den ned i gulvet.
- Mor bevarer roen og siger, at hun er glad for den nisse og den han ikke må slå den i stykker.
- Nissen går i stykker. Mor skælder ud.



14

Selv vs. Andre

"Jeg var rigtig glad for den nisse. Jeg synes ikke det er ok. Jeg vil slet ikke have, at han ødelægger mine ting."

"Han havde savnet sin far hele dagen og aftenen og kunne jo ikke forstå, at far havde brug for at sove længe, og så blev det bare for meget for ham, da han også blev skældt ud."



15

Indre vs. Ydre

"Jeg bliver såret. Jeg føler, det er respektløst over for mig som person. Som om det er helt lige meget for ham, at noget er vigtigt for mig. Det gør mig rigtig ked af det."

"Han tager den op i hånden, og så banker han den tre gange ned i stengulvet på vej hen mod trappen. Jeg siger stop to gange i træk, men han banker videre, og så falder hovedet af."



16

Kognitiv vs. Affektiv

"Han tænker bare, at han vil se sin far, og når rummet er mørkt, skal han tænde lys. Han forstår ikke, at far både har arbejdet mange timer og er kommet sent i seng."

"Han bliver rigtig ked af det, da jeg slukker lyset igen, og han bliver helt overvældet af kedafthed, da jeg tager ham med ud af soveværelset."



17

Automatisk vs. Kontrolleret

"Jeg forstår, at han er skuffet, men har lovet min mand at han kunne sove ud. De gange jeg selv har arbejdet sent, vil jeg også gerne lige have en ordentlig nats søvn inden jeg er klar igen"

"Jeg fortæller ham, at jeg kan rumme hans følelser og prøver også at få ham til at se fars perspektiv. Jeg siger også, at jeg godt ved at det er meget snak til en 6-årig, men at han bør vænne sig til at se andres behov."



18

To typer af udfordringer



19

Underudviklet mentaliseringsevne

- Kan ikke identificere hvad man føler
- Kan ikke bruge viden om følelser til at regulere dem
- Kan ikke se sig selv udefra
- Kan ikke kende forskel på fx bange og vrede
- Kan ikke beskrive sig selv
- Kan ikke fortælle sammenhængende om sin opvækst



20

“Mentalisering har en tendens til at bryde sammen netop når vi har allermest brug for at mentalisere.”



– Peter Fonagy



21

Tre typer non-mentalisering



22



Elefanten i rummet

(pretend mode)

Hos forældre

- Der er noget som man ikke vil eller kan snakke om
- Taler uden forbindelse til den måde, man har det på
- Taler papegøjesnak eller automatisk og hurtigt - lidt som en "plade"
- "Overforklarer"
- Man kan ikke mærke den, der taler

Hos børn

- Svarer glat og overfladisk
- Svarer uden hold i realiteterne
- Urealistisk selvbedømmelse
- Kan slet ikke se problemet
- Selvfortællinger er uden hold i virkeligheden



23



Indefra og ud

(psykisk aktivtvalensmodus)

Hos forældre

- Skråsikker og unuanceret
- Vi tænker og opfører os som om, at der er én sandhed
- Man er helt sikker på, at det man føler er sådan det er
- Man kan ikke mærke, hvordan man virker på andre
- Man vil have den anden til at forstå, at man har ret

Hos børn

- Urokkelig tro på overbevisninger
- Overbevist om at frygt bliver til virkelighed
- Føler sig hele tiden snydt
- Har svært ved at tage andres perspektiv
- Fastlåst opfattelse



24

Quick-fix
(teleologisk modus)

Hos forældre

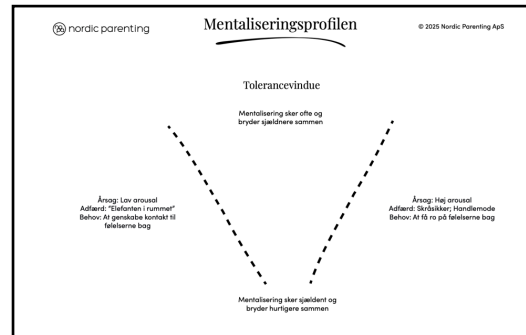
- Stærk handletrang
- Samtalens fokus flyttes hen på, hvad der skal "gøres ved" problemet
- Tager adfærd bogstaveligt
- Ser ikke intentionen bag
- Handler ved at straffe, tage ting fra barnet, gå, sende barnet væk osv.
- Bortforklarer adfærd med "træthed" og "sult"

Hos børn

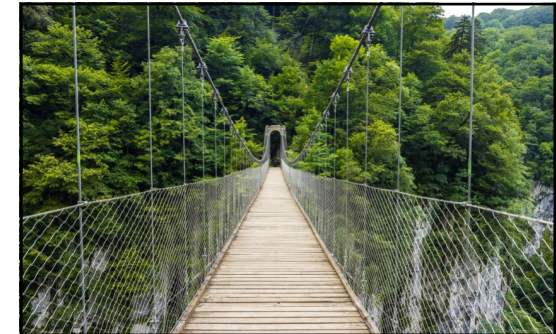
- Meget optaget af det konkrete (hvem og hvornår)
- Fokuseret på retfærdighed
- Søger at kontrollere andre
- Krav om akut handling
- Rigtigt fokus på én løsning
- Slår, sparker, går, spytter, truer med at "gøre noget"
- Selvskade

PRO

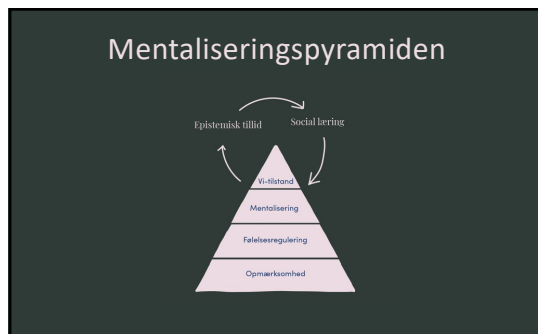
25



26



27



28



29

Non-mentaliserende

"Sid nu stille på din stol!"

"De andre har bedt dig stoppe!"

"I skal ikke sidde og snakke, mens der er gruppearbejde!"

"Du virker..."

"Det, jeg mente var, at..."

"Hvis ikke du stopper nu, bliver jeg nødt til at sende dig udenfor."

Mentaliserende

"Er det lidt uroligt inde i dig lige nu?"

"Hvad lagde du mærke til, at de andre sagde?"

"Hjælp mig lige lidt her - jeg lægger mærke til, at der bliver snakket lige nu..."

"Er det rigtigt forstøbet, at du...?"

"Ved at sige sådan hjælp jeg dig slet ikke. Det må du undskyldte."

"Hvad lægger i andre mærke til, at der skete lige der?"

PRO

30

Øvelse

Når hæret par...

Startet diskussion om, hvad der er vigtigt

Hvad er det vigtigste for dig i livet?

Er der noget, du har svært ved at sige til din partner?

Er der noget, du har svært ved at sige til dig selv?

Måder du det mentaliserende ved at:

PRO

31