

Når vi er opmærksomme på hinandens tanker og følelser

Evnen til at 'mentalisere' - at have en opmærksomhed omkring andres tanker og følelser - er helt afgørende for de relationer, vi kan skabe til hinanden.

Christina Fogtmann Fosgerau, lektor, Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab

21 september 2014

»Hvorfor svarede jeg mon så kortfattet, da min kollega spurgte, hvad jeg havde lavet i weekenden?«

»Gad vide, hvorfor min chef ikke kiggede mig i øjnene, da han bad mig om at booke et møde hos ham?«

Den type overvejsler vil de fleste mennesker sikkert kunne genkende. De kan beskrives med begrebet 'mentalisering'.

Mentalisering beskriver de processer, der både bevidst og ubevidst er i spil, når vi er opmærksomme på mentale tilstande; dvs. når vi er opmærksomme på eksempelvis de tanker eller følelser, der knytter sig til det, vi selv og andre siger og gør.

Evnen til at mentalisere er helt afgørende for den forståelse og de relationer, vi kan skabe med og til hinanden.

(...)

I mentaliseringslitteraturen findes forskellige benævnelser for de aspekter, der kendetegner mere eller mindre mentaliserende adfærd.

Der tales således både om ikke-mentalisering over for mentalisering, om god mentalisering over for dårlig mentalisering og om at have eller ikke at have en mentaliserende indstilling.

Mentalisering og ikke-mentalisering er to tilstande

Man kan betragte mentalisering og ikke-mentalisering som to tilstande, der eksisterer som yderpunkter i et kontinuum.

I den ikke-mentaliserende tilstand tænker man rigtigt og i sort eller hvidt, og tendensen er, at egne og andres handlinger ikke forbindes til mentale tilstande.

I den mentaliserende tilstand reflekterer man over egne og andres mentale tilstande, og man er med disse refleksioner i stand til at betragte forskellige oplevelser fra forskellige perspektiver (Taylor og Fonagy 2012).

Mentaliseringens udtryk kan afsløres i vores narrativer

Mentaliseringens forskellige udtryk kan afsløres i de narrativer, vi fortæller (Bateman og Fonagy 2006). Jeg vender i kapitel 6 tilbage til, om mentalisering i kommunikation mellem mennesker også kan udpeges på andre måder.

Bateman og Fonagy peger på, at mennesker, der befinder sig i den ikke-mentaliserende ende af kontinuet, ofte har en overdreven detaljering i deres redegørelser på bekostning af inddragelse af mentale tilstande. De peger også på, at det er typisk med en stærk optagethed af regler og pligter, og at fokus ofte sættes på fysiske omgivelser frem for på mennesker.

Desuden er ikke-mentalisering præget af en tendens til at generalisere – ikke at se forhold eller mennesker som unikke. Det absolut kendetegnende for ikke-mentalisering, både når det gælder andre, og når det gælder én selv, er dog fraværet af fokus på mentale tilstande; fraværet af forsøg på at forstå handlinger som relaterede til egne eller andres mentale forhold (Bateman og Fonagy 2006).

Dårlig mentalisering er enten utrolig sparsom eller overdetaljeret

I den nyeste større antologi om mentalisering fra 2012 (Bateman og Fonagy (red.) 2012) taler forfatterne om dårlig mentalisering (Luyten m.fl. 2012). Det tyder på, at dårlig mentalisering befinder sig mod den ikke-mentaliserende del af mentaliseringskontinuet, uden dog at være udtryk for en absolut mangel på mentalisering.

Den dårlige mentalisering er således kendetegnet ved en høj grad af oplevelse af overbevisning i de mentaliseringer, der foretages; ideen om, at man ikke kan tage fejl af de mentale tilstande, man forestiller sig eller udtaler sig om.

Således er den dårlige mentalisering karakteriseret ved manglende fleksibilitet i forhold til at kunne ændre det perspektiv og den opfattelse, man én gang har fået. Den dårlige mentalisering er også karakteriseret ved enten utrolig sparsom eller overdetaljeret redegørelse for mentale tilstande, ligesom der typisk vil være et fokus på tomme adfærdsrelaterede beskrivelser af andre.

Det kunne være påstande om, at en person, der forholder sig afventende eller ikke-deltagende, er doven eller træt, uden dynamisk afsøgning af, hvilke mentale tilstande den ikke-deltagende person ellers kunne befinde sig i.

Andre mennesker opleves som forudsigelige

I den mentaliserende ende af kontinuet vil man gennem sine narrativer tydeliggøre, at man er klar over, at man aldrig kan vide med sikkerhed, hvad andre føler og tænker. Det indebærer ikke, at andre menneskers adfærd opleves som fuldstændig tilfældig; ens fortællinger afslører, at man ikke oplever det som absolut umuligt at antage, hvad der mon foregår i den anden. Andre mennesker opleves altså i det store og hele som forudsigelige.

I relation til én selv kommer mentalisering til udtryk ved, at man er i stand til at reflektere over sine handlinger og se dem i forskellige perspektiver, og at man udviser en forståelse af, at det er muligt at forandre og udvikle sig.

Samtidig har man en realistisk skepsis og erkender dermed, at ens følelser kan være forvirrende for én selv. I forhold til både andre og én selv gælder det, at man har en oprigtig nysgerrighed i forhold til at forstå det mentale liv (Bateman og Fonagy 2006).

Mentaliseringsteorien hviler på den psykodynamiske forståelsesramme

I den nævnte antologi om mentalisering fra 2012 sættes dårlig mentalisering over for god mentalisering.

Det beskrives her, hvordan det er en forudsætning for den gode mentalisering, at man har en indre bevidsthed om konflikter: Man skal være opmærksom på og acceptere, at der kan eksistere konfliktuelle forhold i én selv. Desuden skal man anerkende, at ubevidste og førbevidste forhold kan spille ind på ens egen adfærd og på ens mentaliseringsprocesser.

Sådanne tanker understreger den psykodynamiske forståelsesramme, som mentaliseringsteorien hviler på.

I den gode mentalisering findes fleksibilitet

Den gode mentalisering er desuden karakteriseret ved en lang række andre forhold, der listes i en tabel (Luyten m.fl. 2012: 58 f.), bl.a. at man har en genuin interesse i andres og egne mentale tilstande, at man anerkender, at mentale tilstande ikke er gennemsigtige, at man anerkender, at mentale tilstande kan ændre sig, at man kan være fleksibel i sine tanker, at man kan beskrive egne oplevelser frem for at definere, hvordan andre mennesker må have det, og at man tager ejerskab over sin egne handlinger.

Desuden listes en lang række personkarakteristika, der forbindes til god mentalisering: at man er ikke-paranoid, nysgerrig, tilgivende osv. Endelig er det karakteristisk for den gode mentalisering, at

der findes en afstemthed og fleksibilitet, når man mentaliserer i forhold til de polariteter, jeg vender tilbage til i næste kapitel.

(...)

Fakta

Mentalisering

- Begrebet er udviklet og beskrevet i en klinisk kontekst – men er dybt almenmenneskeligt og derfor også relevant for mennesker uden psykiatrisk diagnose
- Mentalisering antages at være afgørende ikke blot for forståelses- og relationsetableringer, men også for menneskets resiliens (psykiske robusthed)
- Mentalisering er en evne mennesker ikke gives samme forudsætninger for at udvikle – og at det derfor er noget vi mestrer i forskellig grad. Og at den enkeltes evne til at mentalisere i øvrigt er dybt afhængig af trygheden i den relation man har og nu befinder sig i.

Betingelser for mentaliseringsevnen

Mentaliseringsbrist eller dårlig mentalisering er karakteristisk for en række former for psykopatologi. Det drejer sig især om autismspektrum-forstyrrelser og borderline-personlighedsforstyrrelser. Som Bateman og Fonagy skriver, kan den brede definition af mentalisering betyde, at de fleste psykiske forstyrrelser indebærer mentaliseringsproblemer (Bateman og Fonagy 2006).

Det betyder dog ikke, at alle psykiske forstyrrelser skal begribes i forhold til mentaliseringsevner; det afgørende er, om de mentaliseringsbrist, der er til stede, er afgørende for den pågældende forstyrrelse, og dermed også om den psykologiske eller psykiatriske intervention skal rette sig mod forbedring af evnen til at mentalisere.

(...)

Mentaliseringsevnen er dynamisk

Imidlertid skal kontinuet for god mentalisering og dårlig mentalisering ikke udelukkende ses som et kontinuum, hvor mennesker med psykiske lidelser kan gives en mere fast placering.

Også mennesker uden psykiatrisk diagnose vil til forskellige tider placere sig forskellige steder i kontinuet. Således kan mentaliseringsbrist ikke kun betragtes som typiske træk ved en person, som trait-like, men også som state-like, dvs. skiftende alt efter personens tilstand (Liotti og Gilbert 2011).

Mentaliseringsevnen ses altså som en dynamisk evne, der varierer for det enkelte menneske afhængigt af, hvilke situationer og relationer dette menneske er i. Mentaliseringsevnen er således situationsspecifik.

Udviklingen af mentaliseringsevnen (som jeg vender tilbage til i kapitel 4) afhænger bl.a. af en tryk tilknytning til omsorgspersonerne i opvæksten, og evnen fortsætter med at fungere bedst i de situationer, hvor vi oplever en tryk relation til dem, vi interagerer med.

Stærk emotionel påvirkning udfordrer mentaliseringsevnen

Det er en central antagelse i mentaliseringsteorien, at mentaliseringsevnen udfordres og daler, når vi oplever en stærk emotionel påvirkning – eller arousal, som det kaldes. Når vi eksempelvis befinder os i en situation, hvor vi er skræmte, daler vores mentaliseringsevne, og i stedet aktiveres en fight or flight-respons (Fonagy og Luyten 2009).

På baggrund af neurovidenskabelig forskning kan det forklares ved, at når arousal øges, sker der et skift i, hvilke neurale systemer der aktiveres. Der sker et skift fra de præfrontale, kontrollerede og eksekutive funktionsmåder til de mere automatiserede.

Som jeg vender tilbage til i næste kapitel, indebærer denne ændring i neurale funktionsmåder, at der sker et skift fra den bevidste, reflektive mentalisering til den ubevidste og dermed implicite mentalisering. Er arousal tilstrækkelig høj, ender det tilsyneladende med, at mentaliseringsevnen kan koble fra.

Disse skift kan være vigtige

Disse skift kan være, og har i evolutionær henseende været, særdeles vigtige for vores overlevelse. Ser vi en løve foran os, er vi bedre tjent med, at den arousal, vi oplever, får os til at løbe bort, end at den får os til at mentalisere over løvens mentale tilstand.

I andre situationer, hvor vi føler os pressede eller stressede, kan det være ganske ufordelagtigt, at mentaliseringsevnen svigter. Det kan fx være i relationer, hvor vi er i konflikt med andre mennesker, og hvor vi, for at løse konflikten på bedst mulig måde, netop kunne have gavn af vores

mentaliseringssevne. Også i forbindelse med aktiveringen af mere positive emotioner, fx i forbindelse med forelskelsens rus, mindskes mentaliseringssevnen.

Som jeg vender tilbage til i kapitel 4, varierer det fra menneske til menneske, hvor meget arousal eller emotionel påvirkning, der skal til, før mentaliseringssevnen påvirkes.

Betingelserne kan, og vil, variere

Det centrale for nu er fastholdelsen af, at mentaliseringssevnen er en dynamisk størrelse, og at den påvirkes af de relationer, vi er i, og af de emotioner, der aktiveres i os i disse forbindelser. De optimale betingelser for mentaliseringssevnen findes således, når vi er emotionelt afbalancerede, og når vi føler os trygge ved de mennesker, vi omgås.

Eftersom disse betingelser altid vil variere og ofte kun være delvist opfyldte, eller måske kun opfyldte i en del af en given interaktion med andre mennesker, vil vi bevæge os frem og tilbage i kontinuet mellem god og dårlig mentalisering. (...)

Artiklen i fuld længde: <https://videnskab.dk/krop-sundhed/nar-vi-er-opmaerksomme-pa-hinandens-tanker-og-folelser>