

Mentalisering

Mentalisering. At have sindet på sinde

I denne artikel (12 sider) kan du læse om mentalisering. At mentalisere er at være opmærksom på mentale tilstande som intentioner, følelser, behov, mål, tanker, ønsker m.m. hos os selv og hos andre, når vi skal forstå og forklare adfærd, dvs. det vi siger og gør. Når vi mentaliserer, går vi således bag om adfærden, det ydre, og ind til de indre mentale tilstande. For der ligger altid mentale tilstande bag menneskers adfærd, og de mentale tilstande er baggrunden for at forstå adfærden.

Mentalisering er i familie med empati. Mentalisering er en meget vigtig psykologisk og social kompetence, der ikke bare er yderst gavnlig for vores trivsel. Den er fundamental og en af de vigtigste byggestene i menneskers samspil med hinanden.

Indkredsning af mentalisering

På trods af at mentalisering er en grundlæggende menneskelig evne, som vi hele tiden selv bruger og møder i vores samspil med andre mennesker, kan det alligevel i første omgang være svært at få fat i, hvad mentalisering egentlig er.

Lad os derfor indkredse mentalisering nærmere ved disse forskellige korte definitioner på mentalisering.

Mentalisering er:

- At forstå ydre adfærd ud fra indre tilstande.
- At tænke om følelser og føle om tanker.
- At have sindene på sinde.
- At være opmærksom på, hvad sker der i mit sind, og hvad

sker der i andres sind.

- At kunne se sig selv udefra og den anden indefra.

Som fremgået af disse små overlappende definitioner af mentalisering, handler mentalisering overordnet betragtet om at rette sin opmærksomhed mod og prøve at forstå sindet, både ens eget sind og den andens sind. For sindet, dvs. vores mentale tilstande, er som nævnt baggrunden for at forstå det, vi siger og gør. Og at forstå hinanden er forudsætningen for at have det godt og trives med sig selv og hinanden.

Mentalisering kan således defineres som en færdighed i at opfatte og beskrive sig selv og andre som tænkende og følende væsener, hvis handlinger afspejler intentioner, fremfor alene at fokusere på den ydre adfærd, dvs. på det vi siger og gør. Mentalisering indebærer også, at man samtidig med, at man overvejer, hvilke tanker, følelser og intentioner, der ligger bag egne og andres handlinger, er opmærksom på, at man kan tage fejl, og derfor udviser en ydmyghed, når man mentaliserer.

Vi mentaliserer hele tiden, når vi har med hinanden at gøre, men vi er sjældent opmærksomme på at vi gør det. Helt automatisk, uden vi er bevidste om det, er vi opmærksomme på vores egne og den andens mentale tilstande og tilpasser vores handlinger hertil, f.eks. små ændringer i den andens ansigtsudtryk eller måde at sige tingene på.

At mentalisere den anden

Vi mentaliserer både os selv og den anden. Dvs. vi har både egne mentale tilstande og den andens mentale tilstande på sinde, når vi mentaliserer. Lad os starte med den anden.

At mentalisere et andet menneske er at prøve at sætte sig i den andens sted, dvs. at forsøge at leve sig ind i, hvad han tænker og føler m.m., siden han siger og gør det, han siger og gør.

Det kræver, at man kan træde et skridt ud af sig selv i erkendelse af det vigtige faktum, at den anden har sin egen historie, baggrund, viden, følelser, behov, interesser m.m., hvilket betyder at vedkommende ser tingene ud fra en anden synsvinkel, end man selv gør.

Det kan undertiden kræve en vis anstrengelse, når vi skal forsøge at mentalisere andre. Man må til dels give slip på sin egen synsvinkel, og det kan være svært.

Men selvom vi er forskellige, og har hver vores særlige måde at se virkeligheden på, ud fra vores perspektiv, baggrund, historie, følelser, behov, intentioner osv., ligner vi også hinanden på en række punkter. Vores muligheder for at forstå hinanden bygger bl.a. på disse ligheder.

Når man mentaliserer et andet menneske, bruger man således også sig selv og sine egne erfaringer som reference. Nok er man et andet menneske, med en anden historie. Men alligevel er man selv et menneske, og har måske oplevet noget lignende. Og det gør, at man lettere kan leve sig ind i, hvordan den anden har det, og hvorfor han siger og gør, som han siger og gør.

Når man mentaliserer et andet menneske, står man derfor med den udfordring, at man på den ene side må træde ud af sig selv, samtidig med at man på den anden side beholder kontakten til sig selv og sit eget sind (følelser, behov, tanker osv.) Billedligt udtrykt må man forsøge at stå med den ene fod i den andens sko og den anden fod i sine egen sko.

Det er her vigtigt at understrege, at det at mentalisere et andet menneske, på ingen måde betyder, at man må glemme og undertrykke de tanker, følelser og behov m.m., som man selv kunne have i situationen. Når man mentaliserer, ser man den andens perspektiv, samtidig med at man holder fast i sig selv.

Det betyder heller ikke, at man nødvendigvis er enig eller er glad for, at den anden har det, som han eller hun har det, eller at man ville gøre, som han eller hun gør. Men man

forstår, at han eller hun har sine intentioner, sit perspektiv.

Dette understreges, fordi det er meget almindelige misforståelse omkring mentalisering, at man skal forstå den anden og "glemme" sig selv, som naturligtvis kan vække uvilje mod at prøve at mentalisere et andet menneske.

At mentalisere sig selv

Mentalisering handler ikke kun om at være opmærksom på og interesseret i den andens mentale tilstande. Det handler også om at være opmærksom på sine egne indre tilstande og prøve at forstå, hvad de handler om.

Faktisk er det ikke blot af og til en opgave at mentalisere den anden, det kan også være udfordrende at mentalisere sig selv. Når man mentaliserer sig selv, må man ofte træde ud af sig selv. Man må stille sig lidt ved siden af sig selv, kigge på sine tanker og følelser og spørge. "Hvorfor gjorde og sagde jeg det, som jeg gjorde og sagde"?

Hvis man ikke kan træde ud af sig selv, kan man være fanget i sine egne tanker og følelser. Så fremstår ens tanker og følelser let som selvfølgelige, som den eneste måde at opfatte virkeligheden på, og ikke som en synsvinkel blandt flere mulige, hvilket altid er tilfældet.

Netop det faktum, at der altid er flere synsvinkler på en sag, en situation, en hændelse m.m., og at synsvinklen afhænger af personens forskellige komplekse mentale tilstande, er kernen i mentalisering. (Se senere).

Mentaliseringsdimensioner

For at bevæge os dybere ind i forståelsen af denne vigtige, men også komplekse psykologiske færdighed mentalisering, vil vi nu beskrive 4 forskellige **dimensioner** i eller ved mentalisering.

Man kan sige, at mentalisering er en balancekunst mellem disse 4 dimensioner.

- En balance mellem **automatisk mentalisering** og **kontrolleret mentalisering**.
- En balance mellem **fokus på sig selv** og **fokus på den anden**.
- En balance mellem **fokus på følelser** og **fokus på tanker/rationalitet**.
- En balance mellem **indre fokus** og **ydre fokus**.

Automatisk og kontrolleret mentalisering

For det meste foregår mentalisering som nævnt automatisk. Når vi let og ukompliceret forstår den anden og os selv, bruger vi den automatiske mentalisering. Helt intuitivt og automatisk, uden at være bevidst om det, mentaliserer vi den anden og os selv.

Men når vi pludselig ikke længere synes, at det den anden, eller det vi selv, siger og gør, giver umiddelbar mening, eller når der opstår gnidninger, når vi misforstår hinanden, når vi undrer os, eller bliver usikre, skifter vi fra den automatiske til den kontrollerede mentalisering. Den kontrollerede mentalisering er bevidst, langsom og reflekterende: "Når han gør sådan eller sådan, kan det måske være fordi...."

For det meste er det sådan, at man mentaliserer intuitivt og automatisk, så længe at man forstår sig selv og den anden, og samspillet mellem os fungerer som det skal, og skifter over til den kontrollerede mentalisering, når man bliver usikker og undrer sig over det, der sker, og når der opstår misforståelser og konflikter. Vi fortager hele tiden sådanne skift mellem automatisk og kontrolleret mentalisering.

Det er som nævnt vigtigt med en balance mellem en automatisk og kontrolleret mentalisering, hvor man bruger begge former, og man kan skifte fleksibelt frem og tilbage mellem dem, når der er brug for det.

Man kan ikke bare nøjes med den umiddelbare, automatiske og intuitive mentalisering. I vores samspil og samvær med hinanden, har vi jævnligt brug for at kunne hoppe ud af denne og over i en langsom, reflekterende mentalisering. Samtidig bliver det tungt, anstrengende, "overtænkende" og helt unødvendigt, hvis vi hele tiden mentaliserer bevidst og kontrolleret. En god balance og fleksibilitet mellem den automatiske og den kontrollerede er vigtigt.

En selv og den anden

At mentalisere er som nævnt både at mentalisere sig selv og den anden. Det er både at være opmærksom på, hvad der sker i eget sind, og hvad der sker i den andens sind. I samspil og samvær med andre, glider man frem og tilbage mellem at mentalisere sig selv og mentalisere den anden, hvilket forstærker og befrugter hinanden: Hvis man forstår sig selv, bliver det også lettere at forstå den anden. Og omvendt.

Det er oplagt, at balancen mellem selv- og anden mentalisering er vigtig: Man må både reflektere over mentale tilstande hos sig selv og den anden, i stedet for enten at overfokusere på sine egne indre tilstande eller helt glemme dem eller at overfokusere på den andens indre tilstande eller helt glemme dem.

En sådan vekslende balanceret og fleksibel opmærksomhed på eget sind og den andens sind, er en af hjørnestene i gode relationer mellem mennesker.

Følelser og tanker/rationalitet

Mentalisering omfatter også en balanceret vekselvirkning mellem at have fokus på følelser og fokus på tanker og rationalitet. I stedet for at have en overdreven opmærksomhed på enten følelser eller på tanker og rationalitet.

Mentalisering er med andre ord ikke bare en ren rationel tankeproces, hvor man analyserer sine egne og andres mentale

tilstande og adfærd så nøjagtigt, fornuftigt og "klogt" som muligt. Eller omvendt en ren følelsesmæssig proces, hvor man blot mærker og oplever følelser uden at reflektere og tænke over dem.

Når man mentaliserer, så "tænker man om følelser" og "føler om tanker", og fastholder dermed den vigtige forbindelse mellem tanker og følelser. (Du kan læse mere herom i artiklen om følelser her på hjemmesiden).

Ydre – indre

Endelig er mentalisering en balance mellem at have opmærksomhed på indre mentale tilstande og opmærksomhed på det konkrete og synlige, dvs. den ydre adfærd, det man siger og gør og den ydre virkelighed, det der sker. Når man mentaliserer, er man optaget af begge dele i stedet for at falde i grøfter og enten være overoptaget af egen eller anden andens indre mentale verden. Eller omvendt overoptaget af den ydre synlige adfærd og virkelighed, på bekostning af egen eller den andens indre tilstande, der ligger bag ved det ydre.

Tryghed forstærker mentaliseringen

Når vi har det godt og er trygge, er det let at finde en balance mellem ovenstående 4 "mentaliseringsdimensioner". Vi veksler uproblematisk og fleksibelt mellem automatisk og kontrolleret mentalisering, vi mentaliserer afbalanceret omkring os selv og den anden. Vi har både kontakt med vores følelser og tænkning, og vi er optaget af både den indre psykiske verden og den ydre verden.

Når mentaliseringen svigter eller svækkes

Men sådan er det ikke altid. Vores evne til at mentalisere er meget påvirkelig. Den svinger, og den kan svigte og lukke ned. Vi mister da fokus på og fornemmelsen for både egne og den andens følelser, behov, og intentioner osv., dvs. for den indre mentale verden og dens betydning for vores adfærd, dvs.

det vi siger og gør.

Vi kender alle til, at mentaliseringen udfordres, mindskes eller ligefrem bryder sammen. I anspændte, konfliktfyldte situationer, hvor der er intense følelser på spil, ofte med mennesker, man er tæt knyttet til eller som på anden vis, har betydning for en, kan man ikke mentalisere.

Følelserne kan være så voldsomme, at det er umuligt at forestille sig, hvad der sker i den anden. Og også i en selv. For når man slet ikke kan lægge lidt afstand til sine følelser, mister man evnen til at forstå sig selv og reflektere over sig selv. Man er fanget i sine egne følelser af fx frustration, sårethed, skyld, skam, vrede, magtesløshed osv. Man er i sine følelsers vold.

Udover at mentaliseringen kan svigte og lukke ned, kan den også svækkes.

Mentaliseringssvigt og mentaliseringssvækkelse kan have forskellige årsager. Og den kan give sig til udtryk på forskellige måder, ligesom den selvfølgelig kan være meget forskellig i omfang.

Mentaliseringsevnen kan svækkes hos alle, hvis man er følelsesmæssig belastet i længere tid. Fx vil stress, depression og krise gøre, at vi ikke mentaliserer særlig godt og stabilt.

Man kan have en psykisk skrøbelighed, der betyder, at mentaliseringsevnen generelt fungerer dårligt, og let og ofte bryder sammen, når man i hverdagen og livet møder udfordrende og svære situationer.

Det kan også være sådan, at mentaliseringen let svigter i forhold til bestemte tanker, følelser, personer og sammenhænge, men er velfungerende, når det drejer sig om andre tanker, følelser, personer og sammenhænge.

Vi har alle vores særlige triggere og "spøgelser" med os i bagagen. Det betyder, at vi kan reagere med mentaliseringssvækkelse og svigt, ikke så meget på grund af det, der konkret sker i situationen her og nu, men fordi, der er noget, der minder os om noget fra tidligere i vores liv, hvor vi har følt ubehag, afmagt, utryghed m.m.

Der er store forskelle på menneskers mentaliseringsevne. Bl.a. på hvor hurtigt mentaliseringssvigt opstår, hvor dybt svigtet er, hvad der trigger svigtet, og ikke mindst på, hvor hurtigt man atter kan genvinde sin evne til at mentalisere efter et mentaliseringssammenbrud.

Det er vigtigt at være bevidst om, hvad der især kan svække ens mentaliseringsevne, og hvad der især kan få den til at bryde sammen.

3 forskellige former for ikke-mentalisering

Nedenfor præsenteres 3 typiske måder, som mentaliseringen kan svigte på, 3 måder som vi kender både fra os selv og andre.

Vi har kun fokus på det ydre

En velkendt ikke-mentaliserende reaktionsmåde er, når vi kun har blik for det ydre, for konkrete handlinger og hændelser, som vi kan se med det blotte øje. Ord, forklaringer, tanker osv., betyder ingenting. Det er kun det ydre, der tæller. Denne ikke-mentaliserende reaktionsmåde kan kort illustreres sådan: "Jeg skal se det, før jeg tror det".

- "Hvis du ikke kommer og henter mig nu, så er det, fordi du ikke elsker mig, og så er alt, vi har haft sammen bare ligegyldigt."
- "Du gav mig ikke et knus, og derfor kan du ikke lide mig".
- "Du kom for sent, du har ingen respekt for mig".
- "Jeg er ligeglad med alle dine forklaringer og dårlige undskyldninger om hvorfor. Jeg hørte jo selv, at du

sagde.....”

Når man kun har opmærksomhed på det ydre, på det konkrete og synlige, er man således slet ikke i forbindelse med det faktum, at ydre adfærd, dvs. det vi siger og gør, altid skal forstås på baggrund af mentale tilstande som vores følelser, tanker, ønsker og behov. Dvs. man er slet ikke i forbindelse med essensen af mentalisering.

Når vi kun har fokus på det indre

En anden velkendt ikke-mentaliserende reaktionsmåde er, når opfatter alting ud fra egne mentale tilstande: Man udviser en total sikkerhed overfor sine egne oplevelser, man ved bare lige, hvordan det hele hænger sammen, og udtrykker ubegrundede overbevisninger om at have ret. Ens oplevelse af virkeligheden forveksles eller sættes lig med selve virkeligheden: Hvis man tænker og føler, at noget forholder sig på en bestemt måde, så forholder det sig på den måde. Denne ikke-mentaliserende indstilling kan kort illustreres sådan: "Det jeg tænker og føler er virkeligheden".

- "Han er et ondt menneske, det kan jeg mærke".
- "Jeg ved lige, hvad hun tænker og føler".

Den undersøgende og åbne indstilling (se senere herom), der også er en kerneingrediens i mentalisering, er ikke tilstede.

Ingen forbindelse mellem den indre og den ydre verden

Endnu en måde, som vi kan reagere på, og som ikke er mentaliserende, er, når vi holder den indre mentale verden og den ydre verden helt adskilte, som om de ikke hænger sammen og påvirker hinanden. Man opfører sig med andre ord som om, at ens egen eller den andens tanker og følelser ikke har noget med den konkrete virkelighed at gøre.

Denne ikke-mentaliserende måde giver sig typisk til udtryk i, at man snakker og snakker på en intellektualiserende og

klicheprægede måde.

Tanker og følelser og andre mentale tilstande, nævnes, men tankerne og følelserne fremstår snarere påtagede og floskelagtigt end som egentlige personlige reaktioner og betragtninger.

Et eksempel kan være, at man lige er dumpet til en eksamen og umiddelbart efter sidder og taler om eksamen som en "intetsigende praksis, som ikke siger noget om noget. Spørgsmålene var ringe, og lærer og censor var inkompetente, jeg føler ligegyldighed" osv, osv.

Man adskiller en selv som et menneske med tanker, følelser, ønsker, intentioner mm, dvs. med en indre mental verden, fra det der sker/lige er sket i den ydre verden: Man har været til eksamen og er dumpet. Man lægger låg på den sårbarhed og naturlige frustration, man kunne opleve i den forbindelse. Man forholder sig således til det, at man er dumpet, som noget ydre, der ikke kommer en personligt og følelsesmæssigt ved.

Endnu en kerneingrediens i mentalisering er fraværende, nemlig erkendelsen af, at vores indre oplevelser er forbundet med den ydre verden, og hvad der sker i denne.

Kort og godt

Som sagt er ovennævnte 3 ikke mentaliserende reaktionsmåder, typiske reaktionsmåder, som vi alle kan reagere med, når vi er utrygge og pressede.

Lad os opsummere: Der er to verdener: Den indre verden, vores indre mentale tilstande, som vores intentioner, følelser, tanker, behov osv., og den ydre verden, vores adfærd, som er det, vi siger, verbalt og nonverbalt, og gør, og det der sker, virkeligheden. Når vi mentaliserer, har vi fokus på begge verdener og på de særlige forbindelser, der er mellem disse to. Vi er ikke kun opmærksomme på den ydre verden, som bliver, "det hele", eller på den indre, mentale verden, som bliver

"det hele". Vi er på det rene med, at indre oplevelser repræsenterer, er forbundet med det ydre uden at være identisk med hinanden.

Vi kender alle til en ikke-mentaliserende indstilling, til det ikke at have kontakt med det faktum, og at vi ikke kan vide, hvad der ligger bag den andens adfærd. Hvor vi giver udtryk for vished med hensyn til andres tanker og følelser. Hvor vi fastholder vores eget perspektiv som det eneste sande. Og hvor vi opfører os, som om vores tanker og følelser ikke har nogen betydning for, og ikke handler om noget der sker i den ydre verden.

Den mentaliserende indstilling

Vi har nu set på mentaliseringssvækkelse og svigt og illustreret med 3 ikke mentaliserende reaktionsmåder.

Lad os nu se nærmere på, hvad der ligger i god og solid mentalisering.

Det mest centrale i mentalisering er indstillingen. Man kan billedligt udtrykke det på den måde, at indstillingen er den have, som mentaliseringen bor og gror i.

Indstillingen sikrer, at man retter sin opmærksomhed mod de mentale tilstande og deres betydning for at forstå den ydre adfærd, dvs. det, vi siger og gør.

Kodeordene for den mentaliserende indstilling er: Åbenhed, balance, anerkendelse, empati, nysgerrighed og tålmodighed.

Åbenhed handler om at slippe sin egen for-forståelse og sine indstillinger og i stedet være åben over for hvilke mentale tilstande, der har fået den anden til at handle, som han eller hun gør. Dybest set ved man ikke, hvad der foregår i den andens sind. Man kan have nogle hypoteser, men man kan ikke vide det.

Balance handler om at tilstræbe at opretholde en balance i

forhold til de fire mentaliseringsdimensioner, som er nævnt tidligere: Automatisk-kontrolleret mentalisering, fokus på sig selv-fokus på den anden, fokus på følelser følelser-fokus på tanker/fornuft og fokus på de indre tilstande – fokus på ydre adfærd.

Anerkendelse handler om at forstå og acceptere, at den anden har det, som han eller hun har det, og har sine grunde til at have det sådan. Man er ikke nødvendigvis enig eller være glad for, at den anden har det, som han eller hun har det. Men man erkender det, og accepterer det.

Empati, handler om at sætte sig i den andens sted. Jo mere man forsøger at sætte sig i den andens sted, jo mere tryk vil han eller hun føle sig. Man kan sige, at empati er halvdelen af mentalisering.

Nysgerrighed handler om at udvise en åben og spørgende attitude, fordi vi ikke ved, hvad den anden tænker og oplever, – ligesom vi undertiden faktisk ofte heller ikke altid lige kan forstå vores egne indre tilstande.

Tålmodighed handler om at erkende, at mentalisering tager tid. Mentaliseringsevnen vil svinge og nogle gange svigte og lukke ned, og man vil reagere ikke-mentaliserende. (Se tidligere om 3 typiske ikke-mentaliserende reaktionsmåder). Og man må atter "op på hesten", og genvinde den mentaliserende indstilling.

Overordnet om den mentaliserende indstilling kan man sige, at den er fleksibel. Den låser sig ikke fast på et bestemt synspunkt. Det har en legende karakter, samtalen og samværet foregår som en proces, hvor man både giver og tager med respekt for hinandens synspunkter og synsvinkler.

Når vi selv mentaliserer, så breder den mentaliserende indstilling sig ud og påvirker den anden eller de andre omkring os. Den smitter. Man kan sige, at mentalisering avler mentalisering.

At være opmærksom på følelsesintensiteten

Som nævnt vil stærke følelser, især i relation til vores nærmeste, påvirke vores evne til at mentalisere. Altså: Når følelsesintensiteten er høj, er mentaliseringskapaciteten lav.

Du kan måle intensiteten i dine følelser ved at stille dig selv disse spørgsmål:

- Er jeg åben over for at se tingene fra flere perspektiver? Eller er jeg stadig helt sikker på, at den anden tager fejl eller ser forkert på tingene, og at jeg har ret?
- Er jeg oprigtigt nysgerrig på, hvilke mentale tilstande, der ligger bag det, den anden siger og gør?
- Er jeg i stand til at føle empati for både mig selv og den anden?
- Har jeg tålmodighed til at gøre dette ordentligt?

Når følelsesintensiteten stiger, og du er ved at blive overvældet af dine følelser og din mentaliseringskapacitet falder, må du prøve at "trykke på pauseknappen".

Det lyder enkelt at "trykke på pauseknappen", hvilket det selvfølgelig ikke er. Men når du er klar, kan du prøve at mentalisere det, der er sket. Lad dig inspirere af denne metode:

- Spol tilbage og se, hvad der skete lige før mentaliseringen svigtede.
- Hvilke følelser og andre mentale tilstande, tænker du, at der lå til grund for svigtet?
- Hvordan oplevede I hver især det, der skete? Uddyb, hvad I tænkte, og hvad I følte.
- Hvordan tror I hver især, at den anden oplevede det, der skete?
- Prøv om du kan anerkende den andens oplevelser og opfattelser. Husk at anerkendelse blot er at forstå og acceptere, at den anden har det, som han eller hun har

det, og har sine grunde til at have det sådan. Det er ikke at være enig, eller være glad for, at den anden har det, som han eller hun har det.

Når man mentaliserer bevidst sammen, er man åben overfor at reflektere over en aktuel situation, hændelse eller relation. Man hjælper hinanden med at få flere perspektiver på, i stedet for at være fanget i èt perspektiv. Man nuancerer og uddyber sammen, og skaber dermed en forståelse af situationen, hændelsen og relationen til gavn for begge eller alle parter og ikke mindst for relationen.

Et væsentligt aspekt af mentalisering er at forstå misforståelser. Dvs. at forstå, hvad der sker, når man misforstår noget, hvilket vi ofte gør både i det små og store.

Tænk på det som et samarbejde, hvor det ikke er målet, men rejsen, der er det vigtige. Måske kan I prøve at forestille Jer, at I er to eller flere, der sidder ved siden af hinanden og kigger på hinandens tanker, følelser m.m. I fællesskab er I optagede af Jeres respektive mentale tilstande, og deres betydning for det, I siger og gør.

At smede mens jernet er halvvarmt eller afkølet

Det er som nævnt svært at mentalisere omkring misforståelser og sammenstød, mens de foregår. Man kan også sige det på den måde, at det er rigtig svært at mentalisere, mens jernet er varmt.

Man kan selvfølgelig prøve at mentalisere mens eller lige efter en konflikt eller en misforståelse, og prøve at opøve sin mentaliseringsevne, mens man stadig er følelsesmæssigt påvirket.

Der er dog ingen tvivl om, at vi reflekterer langt bedre og mere nuanceret, når vi ser tilbage, når vi har sovet på det, og når følelserne har lagt sig, end når vi befinder os midt i en konfliktfyldt situation, hvor følelserne er på sit højeste.

Med andre ord mentaliserer vi bedre, når jernet er halvvarmt eller afkølet.

God mentalisering

Helt grundlæggende drejer god mentalisering sig især om dette:

- At erkende at der altid er mentale tilstande bag adfærd.
- At erkende, at andre mennesker har deres egen historie og dets eget perspektiv og måde at se tingene på. De har deres egne tanker, følelser og andre mentale tilstande.
- At erkende, at vi ikke med sikkerhed kan vide, hvad andre tænker, føler, drømmer om, ønsker. osv. Vi må spørge interesseret.
- En oprigtig interesse for andre menneskers tanker, følelser, behov, perspektiv m.m. Herunder evnen til at lytte og et ønske om at forstå.
- Evnen til at anlægge forskellige perspektiver på en hændelse, på en situation og en oprigtig interesse for disse forskelle.
- Erkendelsen af at ens egen og andres forståelse kan forandre sig.
- Erkendelsen af at både vores mentale tilstande og vores mentaliseringsevne påvirkes af de sammenhænge, som man befinder sig i.
- Erkendelse af at mennesket har uforenelige og ambivalente tanker og følelser.
- Erkendelse af at ens følelser og andre mentale tilstande kan forvrænge ens opfattelse af sig selv og andre.
- Erkendelsen af at vi kan tage fejl i vores opfattelse af mentale tilstande.
- Erkendelsen af at vi kan tilgive og forsones, når vi forstår, hvorfor den anden og os selv handlede, som han eller hun eller vi gjorde.

Når man mentaliserer, tager man på den ene side andre mennesker meget alvorligt, samtidig med at man på den anden side tager lidt lettere på, hvad andre mennesker muligvis

synes og mener, fordi man husker på, at alle har deres egen måde at opfatte tingene på, og at der ikke er nogen, der sidder inde med facit og sandheden. Hverken en selv og de andre.

Mentalisering, en vigtig psykologisk evne

Mentalisering er som fremgået en vigtig psykologisk evne, der er fundamental både for vores egen psykiske trivsel og velbefindende og vores forhold til andre mennesker, to sider af samme sag.

Mentalisering er en evne der opstår i og udvikles fra vi fødes i samspillet med vores omsorgspersoner i en tryk tilknytningsrelation. En tryk tilknytningsrelation kendetegnet ved bl.a. nærvær, tilgængelighed, responsivitet, forudsigelighed og engagement. (Se artikel om tilknytning her på hjemmesiden). Men udviklingen stopper ikke der, og det er aldrig for sent. Mentaliseringsevnen kan udvikles livet igennem.

Mentaliserings er selvfølgelig ikke løsningen på alle vores problemer, men uden denne psykologiske og sociale kompetence, er vi ikke i stand til at klare os. Den gør, at vi bliver bedre til både at opleve positive følelser og til at rumme og mestre tilværelsens svære følelser som vrede, skam, skyld, tristhed, sorg osv. Mentalisering hænger tæt sammen med at kunne regulere følelser. At mentalisere har i sig selv en følelsesregulerende funktion. Intensiteten af svære følelser mindskes, når man mentaliserer. (Se artikel om følelser).

Vi bliver derfor også bedre til at forstå og bearbejde negative og belastende oplevelser, når vi mentaliserer. En solid mentaliseringsevne kan beskytte os mod, at traumatiske og psykiske udfordringer får varigt og dybt greb i os. Når man kan mentalisere omkring det, sker der noget med det som skræmte os, tændte vores vrede eller på andre måder gjorde ond. Det bliver nemmere at rumme og at forholde sig til.

Mentaliseringsevnen sætter os i stand til at forstå, og i en vis udstrækning forudsige, vores egen og andres adfærd, hvilket bidrager til en god oplevelse af verden som meningsfuld og præget af en vis orden og struktur.

Mest af alt er mentalisering grundlæggende for at fungere godt sammen med andre. Mentalisering er både vigtig i forhold til at etablere, udvikle og bevare gode forhold, – til at fungere sammen med andre, herunder til at håndtere de konflikter og udfordringer, der altid vil opstå, når mennesker er sammen. Fordi mentalisering jo netop handler om, dels at forstå den anden ud fra hans eller hendes indre mentale tilstande og dels se sig selv udefra, eller fra den andens perspektiv, eller "sådan lidt fra oven". En god mentaliseringsevne er således et "socialt kompas", hvormed man kan orientere sig og begå sig blandt andre mennesker.

Som børn, unge, voksne, gamle, har vi brug for, at der er nogle, der har vores sind på sinde. Nogle der spejler, spørger til og interesserer sig for vores mentale tilstande og disses forbindelse til vores adfærd, det vi siger og gør.

Anne Stokkebæk, november, 2019.

Kilder:

- Per Wallroth: Mentaliseringsbogen. Hans Reitzels Forlag, 2011.
- Janne Østergaard Hagelquist: Mentaliseringsguiden. Hans Reitzels Forlag, 2015.
- Sigmund Karterud og Anthony Bateman: Mentaliseringsbaseret Terapi. Manual og vurderingsskala. Individuel version. Hans Reitzels Forlag, 2011.
- Svend Aage Madsen: Guide til behandling af fædre med fødselsdepression, 2018
- Sara Daniel: "Relation og fortælling". Tilknytningsmønstre i en behandlingskontekst. Samfundslitteratur, 2012.

