

Refleksionsspørgsmål omkring mentalisering:



Beskriv hvad du forstår ved mentalisering?

(Når jeg skriver "medmennesker" betyder det, både børn og voksne)

Jeg forstår mentalisering som en måde at forstå min egen og andres tilstande ved at forsøge at grave dybere i de udsagn mine medmennesker kommer med. Det er at forstå hvilke følelser, behov, ønsker eller intentioner andre har, når de handler.

Mentaliseringsevnen er meget kompleks. Der indgår forskellige psykologiske processer som f.eks. kognitive færdigheder, følelser, empati og motivation. Det er ikke nok at de psykologiske processer bliver anvendt enkeltvis.

Jeg ser også mentalisering som en relationsorienteret tilgang til forandring, på samme måde som jeg anvender MI (motiverende interviews) som også er metode, som arbejder med forandringsudsagn. Det har mine kollegaer og jeg været på kursus i.

Når mentalisering fungerer, glider samværet i relationen meget let. Det foregår automatisk.

I forbindelse med konflikter eller børn og unge som er omsorgssvigtede, og derved kan have svært ved mentalisering, kan man ikke forvente at man kan nøjes med at benytte mentaliseringen automatisk. Der skal man bruge den bevidst.

Når jeg mentaliserer, minimerer jeg også risikoen for misforståelser og ikke-anerkendende kommunikation mellem barnet og jeg. Mentalisering er også en stor forudsætning for at have en vedvarende relation som er meningsfuld med et andet menneske samt at kunne mærke sine egne grænser, ønsker og behov.

Jeg ser også metoden som et værktøj som går fint sammen med Marte Meos principper, der i høj grad er et relationsværktøj, samtidig med at det kan anvendes inkluderende og skabe nærvær.

Jo bedre jeg er til at mentalisere, des bedre selvkontrol og selvbevidsthed føler jeg. Det medfører også at risikoen for barnet går i affekt, minimeres og at den anerkendende dialog bevares. Samtidig sikrer man at barnet får udviklet mestringsstrategier i forhold til at kunne indgå i forskellige sociale sammenhænge.

Mentalisering ser jeg også som "en måde at være sammen på". Hvis jeg ikke er i stand til at mentalisere, kommer jeg oftere i konflikter, får følelsen af, ikke at blive forstået, jeg vil have svært ved at regulere min affekt. Jeg vil føle at jeg mister fornemmelsen for de andres og mine egne følelser.

Jeg synes mentalisering hænger meget fint sammen med Bowlbys tilknytningsteori, (Appreciative Inquiry (AI), Marte Meo samt MI (Motiverende Interviews)). Desuden ser jeg også værktøjet fint anvendt i forhold til den semistrukturede interview. Interviewformen arbejder ligesom Mentaliseringsteorien, med den anerkendende tilgang, og hvor det kræves af mig at jeg har fokus på en ikke-dømmende tilgang. Desuden får jeg et indblik i den måde at anskue verdenen på, som mit medmenneske har.

Evnen til at mentalisere hænger sammen med tilknytningen. Men det kan læres. Børn har utrolig styr på de ydre tilstande hos plejeforældrene. Børnene har styr på hvad der foregår, før vi selv er klar over det. I det tilfælde kan de dog også tage fejl af det, og det er dér hvor vi skal hjælpe dem.

Beskriv en episode, hvor du mentaliserede?

Jeg benytter tit mentalisering. Både ubevidst og bevidst. Det er altid vigtigt, men særdeles vigtigt hos borgere som i forvejen er sårbare eller ikke fuldt ud har fået lært at mentalisere. Det er i mit tilfælde, de borgere jeg støtter i det daglige (Jeg arbejder på et støttecenter for fysisk og psykisk udviklingshæmmede teenagere og voksne, samt udadreagerende psykiatriske borgere)

Men også sårbare borgere (børn eller voksne) som ikke har fået det Det sikre/trygge tilknytningsmønster som Bowlby taler om, har behov for at jeg kan mentalisere, da deres manglende trygge tilknytning (i min forståelsesramme), medfører at de ofte ikke har så let ved at mentalisere. Netop fordi mentalisering bl.a. kræver empati og følelser, og mennesker med f.eks. desorienteret tilknytning har rigtig svært ved dette.

De borgere som jeg arbejder med, ser jeg som kendetegnet ved at de fleste har en meget svag mentalisering. Især i konfliktsituationer. Det ser jeg ofte, når kærestepar har problemer, hvor de har behov for at jeg guider dem begge, og tydeliggør hvad det er for observationer jeg gør mig. De har ofte behov for at jeg guider begge parter indtil de opnår en forståelse af hinandens reaktioner. Men samtidig vender jeg deres fokus til det jeg omtaler som "acceptabel adfærd", hvis den ene af den udviser en adfærd som medfører at den ene part krænker den anden.

Også sociale fælles aktiviteter i fælleshuset, afdækker tydeligt hvem af borgerne der har en mere veludviklet mentaliseringsevne end andre. Nogle af de psykiatriske borgere kan endvidere have særligt vanskeligt ved mentalisering, da de føler at omgivelserne er fjendtlige og farlige for én.

Jeg finder det dog positivt at mentalisering kan læres. Dog kræver det fokus på mentaliseringsevnen, såfremt barnet ikke er vant til den mentaliserende tilgang.

Mange gange oplever jeg at et medmenneske, handler på en måde som jeg finder uforstående. Hvis jeg i disse situationer mentaliserer og på den måde dykker dybere ned i det tankesæt borgeren har, har jeg mulighed for at sikre mig at jeg forstår adfærden/udsagnet korrekt. Ofte opdager jeg, at adfærd som jeg er helt uforstående overfor det ene øjeblik, lige pludselig i mit tankesæt, bliver fuldt ud forståeligt det næste øjeblik. På den måde ser jeg mentalisering som en meget stor del ved at være anerkendende.

Et eksempel med en episode hvor jeg mentaliserede:

En dag fik vi besøg af vores børnebørn. Den ældste som er autist, var også med. Da vi bor et par timers kørsel hver vej væk fra dem, er det ikke så tit at vi er sammen. Derfor kan der godt ske ændringer i børnenes adfærd i mellemtiden. Da vores barnebarn sad ved bordet, undrede jeg mig lidt. Hvis jeg sagde noget til ham, kunne han godt vende øjnene op mod loftet så han lignede en som "vendte det hvide ud af øjnene". Dette kunne jeg godt mærke provokerede mig, men jeg lod mig ikke mærke med det. For tilsyneladende svarede han mig pænt når jeg spurgte om noget, og jeg var derfor meget forvirret over de signaler han sendte. Jeg synes ikke at jeg kunne finde ud af hvorfor han gjorde det.

Efter middagen, da børnene var ude at lege, spurgte jeg hans mor, hvordan det kunne være, at han havde den adfærd. Hun fortalte at hun havde glemt at fortælle mig at det var noget at han var startet på, siden vi sidst var sammen. Hun fortalte at det ikke var for at være slem, han gør det. Men at når han tænker over hvad han skal svare, sidder han og kigger opad.

Det gav mig en forklaring og jeg var glad for, at jeg forsøgte at lade som ingenting. Alternativt ville jeg uden mentalisering, havde skældt Matthias ud og fortalt ham at han ikke skulle provokere. Resultatet tror jeg ville være, at han ville have følt sig meget voldsomt krænket, da hans intention ikke var at provokere og det ville have endt med en rigtig dårlig stemning og jeg ville sidde med følelsen af, at have haft en ikke-ankerkendende dialog med ham.