

Hvad er mentalisering, og hvorfor er det vigtigt?

Mentalisering

Mentalisering er at forstå egen og andres adfærd ud fra mentale tilstande. Mentale tilstande er blandt andet følelser, tanker, behov, mål og grunde. Vi mentaliserer alle, når vi interagerer med hinanden, men vi er sjældent opmærksomme på, at vi gør det. Mentalisering foregår i hverdagen for det meste automatisk uden, at vi er bevidste om det. Eksempelvis når interaktionen med den anden glider let, og vi har det rart og godt med hinanden. Vi er ikke bevidste om det, men vi er hele tiden opmærksomme på vore 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 en stor del af vore interaktioner med hinanden forløber ved brug af automatisk mentalisering frigiver mental kapacitet til andre ting.

I det øjeblik der opstår gnidninger, misforståelser eller konflikter i situationen, så kan man gøre brug af kontrolleret mentalisering ved at overveje og reflektere over sine egne og den andens mentale tilstande i situationen. Eksempelvis hvis man sidder ved middagsbordet og konen pludselig bliver helt stille, holder op med at spise sin mad og kigger ned i bordet. I det øjeblik kan manden stoppe og og tænke over: "gad vide hvad der foregår, mon hun blev ked af det, jeg sagde lige før". På baggrund af sine overvejelser om, hvad konens adfærd mon skyldes, kan han spørge hende og derved kan de i fællesskab nærme sig en forståelse af misforståelsen. Mentalisering kan beskrives som at forstå misforståelser. Når man mentaliserer, har man sind på sinde; både ens eget sind og andres sind. Man ser bagom adfærden og overvejer, hvad der ligger bag en given adfærd.

Mentalisering: Et hverdageksempel

Om at mentalisere i hverdagen. Sofie på otte år vil en almindelig tirsdag morgen ikke i skole. Hun nægter at tage sko på, da far beder hende om det, og hun siger "hold kæft" til sin lillebror. Far kan se, at han nok kommer for sent til dagens første møde. Han fortæller sig selv, at Sofies bedste veninde netop er gået ud af klassen, og at det nok er derfor, Sofie ikke vil i skole. Far forstår at der ligger mentale tilstande til grund for Sofies adfærd og han overvejer, hvad det kan være. Samtidig er han opmærksom på, at han selv føler sig fortravlet og gerne vil uden af døren, hellere i god tid end to minutter for sent. At have fokus på både sine egne og datterens mentale tilstande hjælper ham til at regulere sine følelser og være mere tålmodig og rolig i forhold til at komme ud af døren.

Hvorfor er det vigtigt at kunne mentalisere

Evnen til mentalisering er en forudsætning for at have vedvarende meningsfulde relationer og en stabil selvfølelse. Ved at mentalisere ser man den andens perspektiv samtidigt med, at man holder fast i sig selv. Gennem mentalisering lærer man egne følelser og tanker at kende og forstår, at de er baggrunden for ens adfærd. Dette giver en fornemmelse af kontrol og selvbevidsthed. Mentalisering hænger tæt sammen med evnen til at regulere følelser. At mentalisere har i sig selv en affektregulerende funktion. I eksemplet ovenfor reguleres farens negative følelser idet han er opmærksom på både sine egne og datterens mentale tilstande. Den følelsesmæssige intensitet han oplever mindskes når han mentaliserer.

Mentalisering og udsatte børn, unge og voksne

Teori om mentalisering opstiller en teoretisk ramme om børns udvikling samt om konsekvenserne af traumer og omsorgssvigt. Mentalisering udvikles i barnets samspil med dets omsorgsgivere. Omsorgssvigtede og traumatiserede børn og unge har ofte en skrøbelig mentaliseringsevne, men mentalisering kan læres. Heraf udspringer mentaliseringsbaseret behandling.

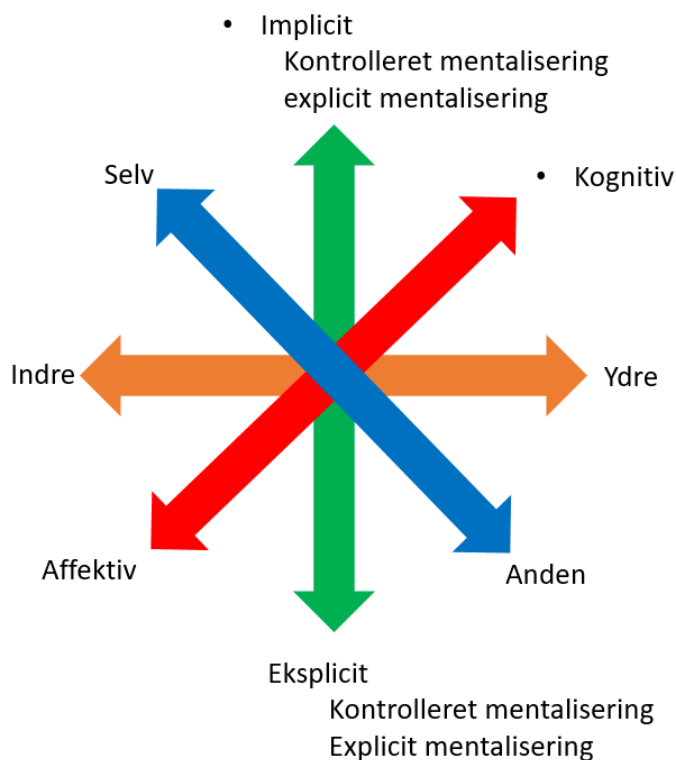
Mentaliseringsteorien indeholder ligeledes en forståelse af psykopatologi og mentaliseringsbaseret behandling blev oprindeligt udviklet til behandling af patienter med borderline personlighedsforstyrrelse.

Fire dimensioner ved mentalisering

Mentalisering indeholder fire dimensioner. Overordnet kan man sige, at det er væsentligt, at der er balance på mentaliseringens fire dimensioner hos det enkelte individ. F.eks. er mentalisering kendetegnet ved, at man både er opmærksom på egne og andres mentale tilstande.

- **Automatisk mentalisering/implicit mentalisering:** Automatisk mentalisering er kendetegnet ved hurtig bearbejdning, og at denne form for mentalisering overvejende foregår ikke-bevidst.
- **Kontrolleret mentalisering/explicit mentalisering:** Kontrolleret mentalisering er en relativt langsom proces, der kræver sprog, refleksion, og at personen gør en aktiv mental indsats.
- **Selv:** Fokus på ens egne mentale tilstande.
- **Anden:** Fokus på den andens mentale tilstande.
- **Kognitiv:** Fokus på tanker, antagelser, mål og andre kognitive mentale tilstande.
- **Affektiv:** Fokus på følelser, ønsker, behov og andre affektive mentale tilstande.
- **Indre:** Mentaliseringens aktuelle fokus er på indre tilstande hos sig selv eller den anden, f.eks. fornemmelser i kroppen, tanker, følelser mv.
- **Ydre:** Mentaliseringens aktuelle fokus er på ydre forhold, f.eks. ansigtsudtryk, non-verbalt kropssprog mv. Hvis du vil vide mere om mentalisering se [egne udgivelser](#).

Mentaliseringens fire dimensioner



Misbrug af mentalisering:

Misbrug af mentalisering indebærer en vis forståelse for mentale tilstande, men måden denne forståelse bruges på, er skadelig for den anden. Denne form for ikke-mentalisering ses ofte ved fordrejning af andres følelser for at værne om egne interesser og ved kognitiv empatisk forståelse (jeg forstår du har følelser) uden affektiv empati (jeg kan ikke dele den følelse, du oplever med dig)

Udvikling af mentalisering

Udvikling af evnen til mentalisering afhænger i høj grad af de tidlige følelsesmæssige samspil, som barnet har med sin mor (eller anden primær omsorgsperson). Her lærer barnet at regulere sine følelser, hvilket udvikles sideløbende med evnen til mentalisering. Spædbarnet fødes med forudsætningerne for at kunne udvikle evnen til at mentalisere, men evnen udvikles gennem det tidlige samspil med mor.

De spædbørn, der ikke bliver set som psykologiske væsener, med deres egne mentale tilstande og som ikke får hjælp til at regulere sine følelser, kan fremadrettet have vanskeligheder hermed. Omsorgssvigtede og traumatiserede børn og unge har ofte en skrøbelig mentaliseringsevne, men mentalisering kan læres. En af styrkerne ved den mentaliseringsbaserede tilgang er netop, at evnen til mentalisering kan udvikles i samspil med andre og dermed kan læres. Dette indebærer, at børn, unge og voksne mennesker, der endnu ikke har modtaget tilstrækkelige udviklingsfremmende samspil, kan lære det. Heraf udspringer mentaliseringsbaseret pædagogik.

Empati og mentalisering

Til forskel fra empati så handler mentalisering også om ens egne mentale tilstande. I forlængelse af beskrivelsen med manden og konen ovenfor, så kan man forestille sig, at manden ikke mentaliserer konen, men også er opmærksom på sine egne følelser, tanker, intentioner mv. i situationen. "Jeg ville bare sidde og se lidt TV, nu skal jeg til at trøste hende, det har jeg ikke overskud til lige nu, puha jeg er træt osv."

At manden også er bevidst om sine egne mentale tilstande kan være med til at skabe balance i hans opfattelse af situationen. Idet han gør brug af mentalisering (både ift sig selv og konen), forstår han også, at deres sind er adskilte. Der foregår noget forskelligt i deres hoveder, og det bliver nemmere for ham at holde fast i sig selv samtidig med, at han ser konens perspektiv.

Mentalisering er som nævnt ovenfor en mental aktivitet, der vedrører at opfatte og forstå egen og andres adfærd ud fra de mentale tilstande, der kan ligge bag. Mentale tilstande er følelser, tanker, intentioner, behov, ønsker mv.

Når ordet "kan" understreges i definitionen af mentalisering, så er det for at fremhæve, at vi ikke kan være helt sikre på, hvilken mental tilstand der ligger bag en given adfærd.

Der findes også andre måder at beskrive mentalisering på, som kan være lettere at huske:

- Mentalisering er at have sind på sinde.
- Mentalisering er at se sig selv udefra og den anden indefra.
- Mentalisering er at forstå misforståelser.
- Mentalisering er en måde at være sammen på.

<http://www.blivklog.dk/Metoder/Metoder-til-undervisning/Mentalisering.aspx>

Forskning peger på at relationskompetence er en af de mest væsentlige kernekompetencer i det pædagogiske felt. At kunne etablere et varmt psykologisk bånd til barnet, at kunne arbejde ressourceorienteret og understøtte barnets udvikling af mestningsstrategier er nogle af de temaer, der danner overskrifter for både lærere og pædagogers dagligdag. Men for mange børn er netop det at danne relationer og indgå i sociale sammenhænge en stor udfordring.

Denne artikel fokuserer på arbejdet med børn i udsatte positioner. I artiklen inddrages mentaliseringsbegrebet, som en måde at forstå det pædagogiske arbejde på. Artiklen afstikker også nogle handlemuligheder i forhold til en udsat børnegruppe.

Hvad er mentalisering?

Mentalisering er et omfattende og komplekst begreb. Det er en tilgang, der overvejende bruges af psykologer og andre behandlere i arbejdet med skadede og omsorgssvigtede børn og unge. Mentalisering kan forstås som en særlig arbejdsform og tilgang til forandring, hvor fokus er på tanker, følelser, motivation, hensigter samt på hvordan disse indvirker på adfærd.

Der er tale om en relationsorienteret tilgang til forandring, der især er baseret på den voksnes (omsorgspersonens) evne til kontinuerligt at bevare et nysgerrigt og analytisk (indlevende og reflekterende, men også guidende) fokus på såvel egne som barnets tanker og følelser.

Mentalisering kan beskrives som en kompleks relationel evne, hvor der indgår forskellige psykologiske processer som fx kognition, emotion, intuition, empati og motivation, men det kan ikke reduceres til eller forveksles med nogle af disse begreber enkeltvis.

Det er således en proces, hvor man anvender sin fornemmelse både for sig selv og den anden, og de indre processer der ligger bag en given interaktion. Evnen til mentalisering udvikles i samspil med de primære omsorgspersoner og beskrives således bedst udviklingspsykologisk.

Fremadrettet bruger vi "omsorgspersonen" som en samlebetegnelse for forældre, pædagogen, læreren, psykologen, terapeuten, dvs. den eller de personer, som samarbejder med barnet.

Mentalisering i udviklingspsykologien

En central pointe er at affektregulering, det vil sige den voksnes evne til at guide og regulere barnets følelser, i samspillet mellem barn og omsorgsperson, er en forudsætning for at barnet senere udvikler evnen til mentalisering. Og ligeledes er tilknytning nødvendig for udvikling af evnen til affektregulering.

Tilknytningen til de primære omsorgspersoner danner en fundamental fornemmelse for tryk-
hed/utryghed, og den individuelle tilknytningsstil ser ud til at være relativt stabil gennem hele livet. Tilknytningsstilen karakteriseres ved at samspillet mellem barn og omsorgsperson er så sammenhængende og konsistent, at barnet danner sig en indre arbejdsmodel for kontakt og tryk-
hed.

Erkendelsen af hvor vigtigt en tryk relation mellem barn og voksen er, har resulteret i et teoretisk og forskningsmæssigt optagethed af det tidlige samspil mellem barn og omsorgsperson. De helt overordnede hovedtræk ved dette tidlige samspil ses i regulering af affekter, i starten primært omsorgspersonens regulering af barnets affekter, og efterhånden som et mere gensidigt samspil mellem barn og omsorgsperson, men med omsorgspersonens ansvar for reguleringsprocessen.

Omsorgspersonens regulering af barnets affekter kræver indlevelse og fornemmelse for barnets indre tilstand. I den sunde udvikling kan omsorgspersonen generelt tyde barnet. Denne proces fører efterhånden til barnets udvikling af evnen til at aflæse sindsstemninger hos omsorgspersonen og gradvist at regulere sig efter dem, således at selvreguleringen og gensidigheden øges.

Barnet oplever således at både det selv og andre har et indre liv med følelser, tanker og hensigter, og får fornemmelsen af både at dele oplevelser og være forskellige individer med forskellige indre liv. Samhørighed og adskillelse er således aspekter af denne udvikling.

En vigtig del af processen er den voksnes evne til at regulere denne afstemning, efter en vurdering af hvad barnet har brug for. Det er således ikke et spørgsmål om 'bare' at følge barnets behov, men at guide og regulere barnets følelser.

Et eksempel kan være:

En toårig pige leger med en ballon. Ballonen springer, og hun bliver forskrækket. De voksne omkring hende deler hendes forskrækkelse og siger "uha". Hendes far kommer, løfter hende op og siger roligt og langsomt "hov, ballonen sprang, du blev forskrækket, men sådan er det med balloner, det er ikke farligt". Pigen falder hurtigt til ro igen.

Faren viser at han forstår pigens forskrækkelse og ubehag, men tager også styringen i situationen og viser hende, primært med kropssprog og stemmeføring, at trods følelsen af forskrækkelse, er det ikke farligt. Pigen regulerer hurtigt sin følelse ned igen.

Denne udviklingsproces ses i mange samspilssituationer hver dag, hvor der er rig mulighed for at barnet får en sund og god udvikling, også selvom der i nogle af situationerne sker en fejlafstemning. Dette repareres naturligt i de kommende afstemninger, hvilket også er en vigtig ingrediens i barnets udvikling. Barnet skaber således evnen til at reparere på relationen, hvis noget er gået galt. Dette kan senere føre til konstruktiv konfliktløsning.

Nogle børn vokser op i familier, hvor der af forskellige grunde er vanskeligheder, som påvirker enten det grundlæggende tilknytnings-mønster og/eller forældrenes evne til at regulere barnet følelsesmæssigt. Det kan resultere i at børnene bliver dysregulerede, hvilket igen kan påvirke udviklingen af deres mentaliseringsevne.

Mentalisering i pædagogikken

Som det nævnes ovenfor udspringer mentaliseringsbegrebet fra udviklingspsykologien og er særligt anvendt af behandlere. Begrebet og den relaterede terapeutiske tilgang er brugt i arbejdet med børn og unge i kaotiske og belastende livssituationer, der på indgående måder oplever vanskeligheder med at forstå og beskrive egne tanker og følelser. Egne, men i særdeleshed også andres [1].

Overføres erfaringerne fra det terapeutiske rum til den pædagogiske verden, så kan mentalisering være en særdeles værdifuld ramme om relationsarbejdet i skoler og børnehaver. Psykologen Janne Østergaard Hagelquist præsenterer modellen ÅBENT, der står for: Åbenhed, balance, empati, nysgerrighed og tålmodighed. Disse fem temaer kan samlet set være pædagogiske pejlemærker for god mentaliseringspraksis.

De fem temaer med fokus på omsorgspersonens indstilling og pædagogiske grundsyn:

1. Åbenhed

Omsorgspersonen må møde barnet med åbenhed. Dette indebærer at sætte egne oplevelser, følelser, tanker og for-forståelser i parentes med henblik på at skabe et relationelt rum, hvor alle udlægninger af begivenheder (indre og ydre) mødes "ikke vidende". Denne indstilling af 'ikke viden' skaber en relation præget af nysgerrighed til barnet, og som anerkender barnets oplevelse; uanset hvor skæv, forkert og urimelig barnets oplevelse end kan forekomme.

2. Balance

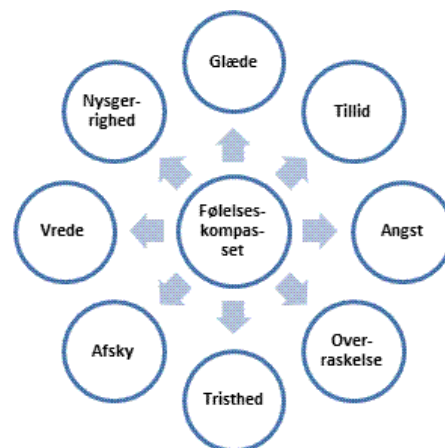
Omsorgspersonen forsøger at genskabe barnets balance eller genfinde fast grund under fødderne. Ubalancen kan være følelsesmæssigt, socialt, kognitivt eller eksistentielt – og kan spænde over modsatte oplevelser, der ofte er af yderligtgående karakter: "Jeg er vellidt vs. alle hader mig" eller "Jeg er glad vs. jeg kan ikke mærke hvordan jeg har det".

Hagelquist beskriver, at en måde at forholde sig til disse oplevelser på kan være ved at foretage modtræk. Fx "at fokusere udad, når barnet er for fokuseret på sig selv, og indad, når barnet er for fokuseret på andre". Denne fokuseren udad og indad skal gøres nænsomt i og med at der også i denne tilgang ligger en underkendelse af barnets oplevelse.

3. Empati

Evnen til at registrere følelser hos andre, skabe teorier om de mentale tilstande der ligger bag disse følelser, og respondere passende i situationen karakteriseres af mange som værende det unikt menneskelige – og er hvad vi karakteriserer empati.

Men i en kompleks pædagogisk praksis hvor børn, med tilsyneladende uforståelig adfærd, udfordrer omsorgspersonens følelsesregister, er det også empatien der er allermest sårbar. Når omsorgspersonen og barnet bliver vrede på hinanden mister de fornemmelsen for hinandens følelser og tanker, det vil sige selve det empatiske i deres relation udsættes for et pres.



Netop fordi empatien er så grundlæggende væsentlig, er det nødvendigt at omsorgspersonen har indlevelse i egne handle- og tankemønstre. Derfor er både supervision af ekstern fagperson og refleksion i teamet vigtige elementer i det pædagogiske arbejde.

4. Nysgerrighed

Via omsorgspersonens nysgerrige forholdemåde lærer barnet hvad der er væsentligt og hvad der ikke er; hvad er værdigt til genfortælling? Gennem hverdagsamtaler om erfaringer fordobles barnets verden. Når der spørges interesseret ind til følelser, intentioner og oplevelser, får barnet vigtig information om, hvad der lokalt værdsættes, ligesom barnet vejledes i hvilke handlinger der er hensigtsmæssige.

Den uformelle hverdagsamtale er vigtig, men kan ikke stå alene. Ofte er decideret undervisning i at registrere, genkende og beskrive følelser en nødvendig del af barnets læring.

Til dette kan der gøres brug af følelseskompasset, som illustreret ser således ud:

I følelseskompasset er følelserne universelle, da de findes på tværs af kulturer og samfund.

Alle mennesker har disse følelser, og de tjener et vigtigt formål; de har en vejledende funktion og forsøger at fortælle os noget vigtigt om en specifik situation og relation.

Følelseskompasset kan bruges i det konkrete samarbejde med barnet, hvor man i en dialog kan indkredse den eller de følelser, som barnet givetvis har svært ved at sprogliggøre. Særligt er glæde, angst, tristhed og vrede vigtige grundfølelser.

5. Tålmodighed

Især for tidligt skadede børn, er læring om følelser en langsommelig proces. Derfor er tålmodighed et kernetema i arbejdet med denne målgruppe. Hagelquist beskriver det rammende:

”Omsorgssvigtede og traumatiserede har tit udviklet mestringsstrategier, som var hensigtsmæssige i det miljø, de levede i tidligere, men som nu er uhensigtsmæssige. Når nye mestringsstrategier skal udvikles, kan det umiddelbart se ud, som om barnet går tilbage i dets udvikling. Det kræver tålmodighed fra alle omkring et barn at se, at udviklingen ikke går lineært fremad”.

I citatet peger Hagelquist på to pointer: Der er for det første tale om læring. For det andet er der tale om en læring, der i fraværet af linearitet, er af uforudsigelig karakter. Læringskurven i denne type af indsatser er varierende.

Opsamling og perspektivering

Denne artikel beskriver hvordan barnet udvikler mentaliseringsevnen via et tæt og følelsesmæssigt samspil med sine nærmeste omsorgspersoner. At udvikle fornemmelse for andres sindsstemninger og tanker er væsentlige komponenter i barnets sunde og følelsesmæssige udvikling.

På basis af mange gentagne samspilssekvenser, generaliserer barnet sine erfaringer, og skaber på den måde en indre model af verden. Med inspiration fra denne type af samspil kan den pædagogiske omsorgsperson få vigtig viden om hvordan et empatisk og omsorgsfuldt relationsarbejde kan understøtte barnets læring om egne tanker og følelser.

Pædagogisk arbejde med mentalisering er kendetegnet ved:

- * At omsorgspersonen har fokus på barnets læring om følelser
- * At omsorgspersonen indtager en åben, nærværende og empatisk position i forhold til barnet
- * At omsorgspersonen har fokus på egne følelser og indre tilstande i det følelsesmæssige relations- og reguleringsarbejde.

Referencer

- Broberg, Anders, 2008. / Hagelquist, Østergaard Janne, 2012. / Hagelquist, Østergaard Janne, 2012. / Sørensen, Jens Hardy, 2006.
- Siegel, Daniel, 2002. / Hagelquist, Østergaard Janne, 2012.

Litteratur

- Broberg, Anders: Tilknytningsteori – Betydningen af nære følelsesmæssige relationer (2008). Gyldendal.
- Hagelquist, Janne Østergaard: Mentalisering i mødet med udsatte børn (2012). Hans Reitzels Forlag.
- Hart, Susan og Swartz, Rikke: Fra interaktion til relation. Hans Reitzels Forlag.
- Siegel, Daniel: Sindets tilblivelse og udvikling (2009). Klim
- Sunesen, Micki, Hilling, Steen og Behrend, Lotte: Inklusions og neuropædagogik (2013). Munkholm Forlag.
- Sørensen, Jens Hardy: Affektregulering i udvikling og psykoterapi (2006). Hans Reitzels Forlag.

Udvikling af mentalisering

- Mentalisering avler mentalisering
- Ikke mentalisering avler ikke mentalisering
- Mentalisering kan kun læres ved at indgå i samspil, hvor den voksne mentaliserer
- Læres udefra og ind
- Hvis omsorgssvigtede og traumatiserede skal udvikle evnen til mentalisering, skal de være i et samspil, hvor de voksne er i stand til at mentalisere

Mød barnet med ÅBENT sind

Børn, der har været udsat for omsorgssvigt, har ofte svært ved mentalisering, fordi det for eksempel kan være svært og direkte ubærligt at sætte sig ind i farens mentale tilstand, mens han slår. Det kan også være umuligt for barnet at lære mentalisering af forældre, der ikke er opmærksomme på barnets følelser og behov.

Det positive budskab er, at pædagoger kan spille en stor rolle i forhold til at udvikle barnets følelser. Når pædagogen møder et udsat barn ud fra en mentaliseringsbaseret pædagogisk tilgang, er første trin at møde det med et ÅBENT sind.

ÅBENT står med store bogstaver, fordi det også er de første bogstaver i ordene: åbenhed, balance, empati, nysgerrighed og tålmodighed.

En sprogprogramme for den gode pædagog

Så vidt muligt skal pædagogen bevare tilgangen med et ÅBENT sind, også selv om et barn er vredt, stjæler eller lyver, og man derfor let kan føle afmagt. Risikoen er, at man som pædagog og menneske generelt kan komme til at fokusere for meget på barnets handlinger i stedet for barnets mentale tilstand.

»I sagens natur kan man ikke vide, hvad der foregår i hjernen på en anden person, men via mentalisering kan man arbejde med mange hypoteser om, hvad en anden tænker i stedet for at låse sig fast på én udlægning,« siger Janne Østergaard Hagelquist.

Hun medgiver, at mentalisering langt hen ad vejen handler om at gøre, som den gode pædagog altid har gjort. Det handler om dyder som at sætte sig ind i andres behov og at optræde troværdigt og tillidsvækkende.

Der ligger dog altid mentale tilstande bag en given adfærd. At være opmærksom på, hvad der ligger bag andres og ens egen adfærd, gør adfærden mere forståelig.

Hvorfor er mentalisering vigtigt?

Overordnet set er evnen til at mentalisere af stor betydning for tre forhold; nemlig regulering af følelser, selvoplevelse og relationer.

Regulering af følelser: Det er med til at regulere ens følelser, når man mentaliserer blandt andet ved at være opmærksom på og reflektere over ens følelser. F.eks. vil Karins frustration over Nabils adfærd sandsynligvis mindskes, når hun oprigtigt forsøger at forstå, hvad adfærden skyldes samtidig med, at hun er opmærksom på, hvad det gør ved hende selv. Dette bevirker, at hun bedre kan bevare roen inden i sig selv, og at hun dermed kan håndtere adfærden mere hensigtsmæssigt. På samme vis hænger barnets mentaliseringsevne tæt sammen med barnets evne til at regulere sine følelser, hvilket er af stor betydning for barnets adfærd. Det kan være gavnligt at indtage en mentaliserende indstilling ift til eleverne, da det kan hjælpe dem til bedre at regulere deres følelser.

Selv: Evnen til at mentalisere er en forudsætning for at have en oplevelse af at være et sammenhængende selv over tid. Mentalisering understøtter selvregulering og selvkontrol (herunder at kunne hæmme impulser). At reflektere over sine egne og den andens mentale tilstande som baggrund for adfærd er med til at give en fornemmelse af at have kontrol. Adfærd er ikke bare noget, som sker automatisk og pludseligt. Man kan i et vist omfang regulere ens mentale tilstande og dermed styre ens adfærd.

Relationer: Når man mentaliserer, holder man fast i sig selv samtidig med, at man ser den andens perspektiv. Man forsøger at forstå den andens og sin egen adfærd ud fra de mentale tilstande, der ligger bag, hvilket er med til at skabe mening. Dette er væsentligt for at kunne indgå i meningsfulde og stabile relationer til andre mennesker, idet en relation er oppebåret af forståelse og indlevelse i hinanden samtidig med, at man mærker sine egne grænser, ønsker, behov mv.

Accepterer man så ikke barnets adfærd?

At se bag om barnets adfærd er ikke det samme som at acceptere adfærden. I en mentaliseringsbaseret tilgang fastholder den voksne bestemte normer samtidig med, at han/hun indtager en mentaliserende indstilling i forhold til barnet. Normer er forventninger til adfærd. Eksempelvis en forventning om, at man er stille i klassen, når læreren taler eller en forventning om, at man ikke slår osv.

Læreren holder fast i normerne og er på samme tid nysgerrig ift, hvordan det kan være, at barnet ikke åbner bogen f.eks. Barnet tilbydes herved et udviklingsfremmende og mentaliserende samspil, hvor igennem barnet kan lære om sind. Både sit eget sind og andres sind. At møde barnet med en mentaliserende indstilling er af betydning for barnets adfærd. I stedet for at reagere direkte på adfærden via ydre styring i form af bl.a. straf og belønning mv., så er fokus på, hvad adfærden skyldes, hvilket skaber et større potentiale for indre forandring, udvikling, trivsel og indlæring. Understøttes barnets mentaliseringsevne, ved at man selv indtager en mentaliserende indstilling ift barnet, så vil det, barnet lærer og udvikler i denne relation, kunne generaliseres til andre sammenhænge (f.eks. på legepladsen i frikvarteret, til badminton mv.).

Dette udelukker ikke brug af konsekvenser. Men konsekvenser bør ikke anvendes på bekostning af mentalisering men derimod med en mentaliserende indstilling. F.eks. "Jeg kan godt forstå du var vred, det er ikke rart, hvor kunne du mærke det i din krop? Du kom til at vælte alt ned af hylderne, da du var vred. Det skal vi lige have samlet op igen."

Konflikter, udadreagerende adfærd osv. anses ikke som magtkampe mellem barn og voksen, men som en mulighed for at lære barnet noget om at regulere følelser og at mentalisere. Den voksne er mere kyndig end barnet på den måde, at den voksne ved mere om den kultur, barnet vokser op i, og den voksne ved typisk ligeledes mere om sind. Det er den voksnes ansvar at skabe et mentaliserende samspil med barnet.