

Mentalisering

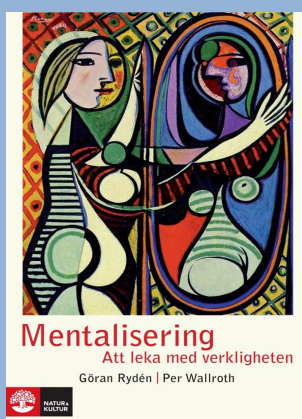
Niki Sundström
leg psykolog, leg psykoterapeut
MBT-teamet Huddinge
www.mbtsverige.se

www.mbtsverige.se

2009-06-04

Niki Sundström

2



MBT-Mentaliseringsbaserad terapi

- ▶ MBT vilar stadigt på empirisk forskning kring anknytning och mentalisering.
- ▶ MBT är utvärderad i en randomiserad kontrollerad studie (Bateman & Fonagy 1999, 2001, 2003, 2008), vilket gör att det är en av två borderlinebehandlingar som räknas som (nästan) evidensbaserade (Cochrane 2006).

2009-06-04

Niki Sundström

4

Våra husgudar



A

Peter Fonagy



2009-06-04

Niki Sundström

5

Mentalisering

- Utvecklingspsykologi
- Psykopatologi
- Psykoterapeutisk teknik
- Behandlingsprogram

2009-06-04

Niki Sundström

6



2009-06-04

Niki Sundström

7

Mentalisering - introduktion

- ▶ Den normala förmågan att tillskriva mening och intentioner till mänskligt beteende.
- ▶ Idéer som formar interpersonellt beteende.
- ▶ Ger referenser till känslor, tankar, intentioner och önskningar.
- ▶ Formar vår förståelse av andra och oss själva.
- ▶ Central i mänsklig kommunikation och mänskliga relationer.
- ▶ Understödjer den kliniska förståelsen, den terapeutiska relationen och terapeutisk förändring.

2009-06-04

Niki Sundström

8

Mentalisering - definitioner

- Holding mind in mind.
- Att genom sin föreställningsförmåga uppfatta och tolka beteenden som ett uttryck för mentala avsikter.
- Att förstå sig själv utifrån och andra människor inifrån.
- Att förstå sig själv och andra utifrån inre mentala tillstånd.
- Att förstå missförstånd.

2009-06-04

Niki Sundström

9

Vad är mentalisering ?

- Innehåll (behov, önskningar, känslor, tankar)
- Nivå (implicit/explicit)
- Objekt (själv – andra)
- Tid (dåtid – nutid – framtid)
- Omfattning (nuvarande mentala tillstånd – ett bredare mer omfattande innehåll)

2009-06-04

Niki Sundström

10

Vad är mentalisering?

- Explicit mentalisering – berättande, att kunna beskriva och förstå.
- Implicit mentalisering – intuitiv, en färdighet (tyst kunskap) som vi bara gör.

2009-06-04

Niki Sundström

11

Överlappande begrepp

- Mindblindedness-mentaliserings antites, tankar, kunskap, föreställningar, intentioner har ingen betydelse för människors beteende.
- Mindfulness- öppen, receptiv medvetenhet och uppmärksamhet.
- Empati- mer fokus på andra
- Insikt en produkt av att mentalisera.

2009-06-04

Niki Sundström

12

Utveckling av mentaliseringsförmågan

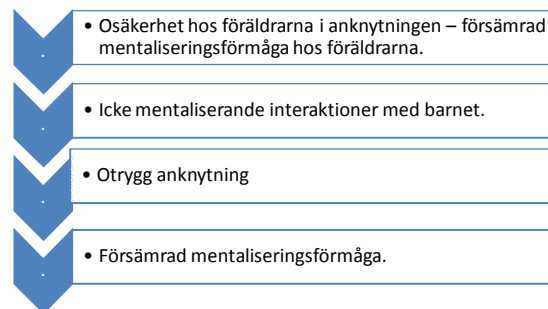
- Barnets mentaliseringsförmågan utvecklas i relationer. Kvaliteten på relationerna är central.
- Trygga relationer till anknytningspersoner, som speglar barnets känslor så att barnet lär sig vad det känner, att det har ett inre, att det har en vilja och att det kan åstadkomma saker.

2009-06-04

Niki Sundström

13

Anknytnig - mentalisering

- 
- Osäkerhet hos föräldrarna i anknytningen – försämrad mentaliseringsförmåga hos föräldrarna.
 - Icke mentaliserande interaktioner med barnet.
 - Otrygg anknytning
 - Försämrad mentaliseringsförmåga.

2009-06-04

Niki Sundström

14

Spegling av affekter

- Markerad
- Omarkerad
- Vem äger känslan
- Identifiera känslor
- Modulera känslor
- Uttrycka känslor

2009-06-04

Niki Sundström

15

Agentskap

- Översatt från engelskans agency.
- Det handlar om att känna ansvar för hur man mår och att man kan påverka sitt mående.
- Man har en upplevelse av att man kan få saker att hända.
- Motsatsen är passivitet.
- Agentskap är nödvändigt för att man ska kunna bli frisk från sjukdom och för att man ska må bra.

2009-06-04

Niki Sundström

16

Mentalisering

- Har en avgörande betydelse för hur man ser på sig själv, reglerar känslor
- Har en avgörande betydelse för hur man relaterar till andra.
- Det handlar både om att relatera till sig själv och till andra.

2009-06-04

Niki Sundström

17

Frågor

2009-06-04

Niki Sundström

18

Utveckling av mentaliseringsförmågan

2009-06-04

Niki Sundström

19

Utveckling av mentaliseringsförmågan

- Teleologisk hållning
- Psykisk ekvivalens
- Låtsas läge



2009-06-04

Niki Sundström

20

Teleologisk hållning

- Utvecklas vid ca 9 mån.
- Erfarenheter känns giltiga bara när konsekvenserna är synliga.



2009-06-04

Niki Sundström

21

Teleologisk hållning

- Handlingar bedöms utifrån synbara resultat.
- Känslor kan inte hanteras genom reflektion.
- Hos vuxna ökar risken för impulsiva handlingar (att göra något för att hantera ångesten).

2009-06-04

Niki Sundström

22

En film

2009-06-04

Niki Sundström

23



2009-06-04

Niki Sundström

24

Psykisk ekvivalens

- ▶ Uppnås vid ca två års ålder.
- ▶ Man likställer den inre verkligheten med den yttre.
- ▶ Egna tankar och känslor måste vara sanna.
- ▶ Mentala tillstånd uppfattas som sanna, tex drömmar och flashbacks.



2009-06-04

Niki Sundström

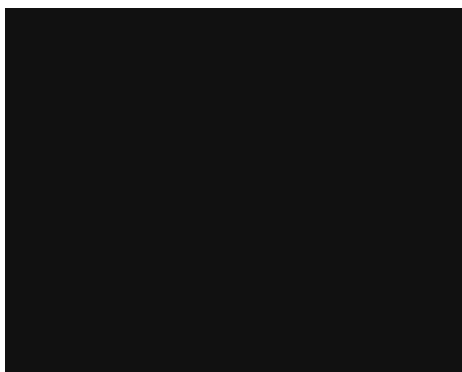
25

En film till....

2009-06-04

Niki Sundström

26



2009-06-04

Niki Sundström

27

Låtsas läge (*pretend mode*)

- Uppnås vid ca 2-3 års ålder.
- Den yttre verkligheten är helt skild från den inre. Verklighet och fantasi är helt åtskilda.
- Tankar och känslor kan bli dissocierade till den grad så att de blir meningslösa, tex intellektualisering (skitsnack).
- Medför ofta känslor av tomhet och meningslöshet.

2009-06-04

Niki Sundström

28

Utveckling av mentaliseringsförmågan

- Utvecklad i 4 – 5 års ålder.
- Handlingar förstås/länkas samman med mentala tillstånd (i kontrast till teleologiskhållning).
- Tankar och känslor är varken för verkliga (psykisk ekvivalens) eller för överkliga (låtsasläge), utan "lagom" verkliga.
- Fantasi och verklighet skiljer sig åt, men det finns en förbindelse mellan dem.

2009-06-04

Niki Sundström

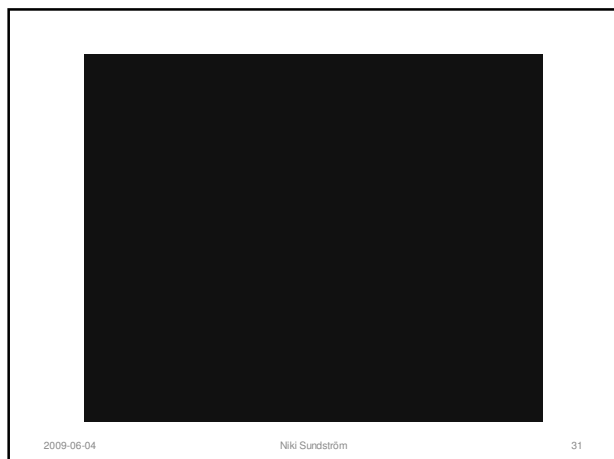
29

Och en till....

2009-06-04

Niki Sundström

30



Mentalisering (i relation till andras tankar och känslor)

- ▶ Vetskapen om att man inte kan veta vad andra människor tänker eller känner, men att inte heller alltid bli konfunderad av andras tankar.
- ▶ Frånvaron av paranoida tankar.
- ▶ Begrundande och reflektion.
- ▶ Perspektivtagande.
- ▶ Ett genuint intresse av andra människors tankar och känslor.
- ▶ Öppenhet och nyfikenhet för vad andra tänker och känner.
- ▶ Förlåtande hållning, en förståelse för andras mentala tillstånd.
- ▶ Förutsägbarhet.

2009-06-04

Niki Sundström

32

Mentalisering (upplevelse av eget mentalt fungerande)

- ▶ En balanserad attityd beträffande påstående om egna och andras mentala tillstånd.
- ▶ Rikt inre liv.
- ▶ Utvecklingsperspektiv.
- ▶ Realistisk skepticism – egna känslor kan vara förvirrande.
- ▶ Konflikt – medvetenhet om att man kan ha oförenliga tankar och känslor.
- ▶ Intresse för olikhet – på vilket sätt andras inre är olik ens eget.
- ▶ Medvetenhet om känslors påverkan.
- ▶ Medvetenhet om förmedvetet fungerande, t ex i en konflikt.
- ▶ Ett genuint intresse för ens egna tankar och känslor.

2009-06-04

Niki Sundström

33

Frågor

2009-06-04

Niki Sundström

34



Mentalisering 2

2009-06-04

Niki Sundström

36

Psykopatologi

- Autismspektrumstörningar . Specifika medfödda brister i mentaliseringsförmågan. Social interaktion och kommunikation, repetitiva och stereotypa beteendemönster.
- Psykopati. Grundläggande brister i mentaliseringsförmågan "mindredning without emathizing".

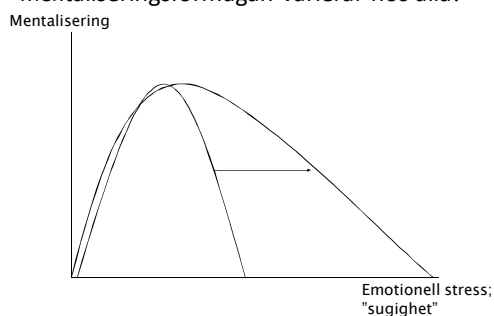
2009-06-04

Niki Sundström

37

Borderlinepersonlighetsstörning

Mentaliseringsförmågan varierar hos alla!



2009-06-04

Niki Sundström

39

Personlighetsstörning, allmänna diagnoskriterier i DSM-IV

- Varaktigt mönster med avseende på
 - kognitioner (tankemönster, koncentration m m)
 - Affekter (känslor och stämningsläge)
 - Mellanmänniskt samspel (relationer)
 - impuls kontroll
- Oflexibelt
- Kliniskt signifikant lidande
- Kan spåras till tidiga vuxenår (åtminstone)

Borderlinepersonlighetsstörning

- ▶ Undvika verkliga eller fantiserade separationer.
- ▶ Intensiva, instabila mellanmänniska relationer.
- ▶ Identitetsstörning.
- ▶ Impulsivitet.
- ▶ Upprepat suicidalt beteende.
- ▶ Känsломässig instabilitet.
- ▶ Kronisk tomhetskänsla.
- ▶ Inadekvat intensiv vrede.
- ▶ Övergående stressrelaterade paranoida symptom (dvs förföljesetankar, misstänksamhet, överklighetskänslor)

Borderlinepersonlighetsstörning

- En daglig känsla av övergivenhet, att vara förrådd, hjälplös, missförstådd, illa behandlad, plågad, att ha ett tomt inre, ett ruttet inre, att vara ett monster.
- Kaotiska relationer

Borderlinepersonlighetsstörning

- Medfödd sårbarhet
 - "mindblindness" p g a bristande uppmärksamhet eller kognitiva svårigheter (ADHD, ADD/autism)
 - Känslomässiga svängningar som skapar svårigheter att monitorera den emotionella stressnivån
- Bristande spegling
 - Otrygg anknytning
 - Vårdgivarens oförmåga att spegla barnets känslor och intentioner
- Trauma
 - "leken förstörs". Alltför kraftiga intryck som blir ohanterliga

Trauma

- Interpersonella trauman. Associerat med avsiktligt eller vårdlöst beteende som skadar andra, t ex kriminella handlingar, sexuella trakasserier, strider och terrorism. Medför rädsla för personer.
- Anknytningstrauman. Vållas i en anknytningsrelation, t ex misshandel och övergrepp. Medför rädsla för emotionell närhet och beroende.

Anknytningstrauma

- Personer med anknytningstrauma har ofta svårt att utveckla och använda sig av det de mest behöver, nämligen trygg anknytning.
- De flesta som är traumatiserade i en anknytningsrelation har inte gett upp helt.
- De behöver ofta professionell hjälp.

Anknytningstrauma

Övergrepp

- ▶ Fysiska övergrepp: ålder, frekvens, styrkan, tillhyggen, vilka kroppsdelar, skadornas omfattning, mentala tillstånd hos förövaren (uppretad, utan kontroll).
- ▶ Sexuella övergrepp: ålder, frekvens, grad av anknytnings relation, vilken kontakt (penetration), yttre faktorer som tex hemligheter som involverar hot mot andra.
- ▶ Antipati: hur genomgripande och hård kritik, avvisande, syndabock - favorisering.
- ▶ Psykologiska övergrepp: ålder , frekvens, hur genomgripande, terroriserande och förnedrande de varit.

Anknytningstrauma Neglect - försummelse

- Fysisk neglect: i vilken omfattning man misslyckats med att tillfredsställa de grundläggande behoven (mat, skydd och hälsovård) samt att se till att barnet inte hamnar i fysisk fara.
- Psykosocial neglect: hur genomgående frånvaron av omtanke, avsaknad av intresse, lyhördhet för barnets emotionella tillstånd, kognitiva och akademiska intressen och utveckling samt vänskap och andra relationer.

Anknytningstrauma

- Ju mer omfattande övergrepp desto större sannolikhet för vuxenpsykopatologi.
- Vanligt med kombination av olika övergrepp och kombination av övergrepp och neglect.

Frågor

2009-06-04

Niki Sundström

49

Bedömning av mentaleseringsförmågan Reflective-Functioning Scale (RF scale)

- Mäter reflekterande funktion. I detta sammanhang liktydigt med mentalisering.
- Utvecklades för att mäta hur blivande föräldrars förmåga att mentalisera kring sig själva och sin historia och andra har betydelse för hur deras barn kommer att utvecklas med avseende på anknytningsmönster.

2009-06-04

Niki Sundström

50

Bedömning av mentaliseringsförmågan

- Att vara medveten om mentala tillstånd natur.
- Att ha en uttalad önskan att identifiera mentala tillstånd.
- Att känna igen utvecklingsaspekten av mentala tillstånd.
- Att vara medveten om mentala tillstånd i relation till intervjuaren.

2009-06-04

Niki Sundström

51

Bedömning av mentaliseringsförmågan- telologiskhållning

- Det konkreta och gripbara dominerar över mentala representationer.
- Handlingar bedöms utifrån sina resultat.
- Känslor kan inte hanteras genom reflektion tex att behöva ta i/krama någon för att visa att man tycker om honom eller psykisk smärta kan bara uttryckas fullt ut genom att man skär sig eller att man ser blod rinna.
- Teleologisk hållning ökar risken för impulsiva ågesthanteringsmetoder.

2009-06-04

Niki Sundström

52

Bedömning av mentaliseringsförmågan-psykisk ekvivalens

- Den inre verkligheten likställs med den yttre. Psykisk och konkret verklighet flyter samman.
- Man utgår från/vet att andra uppfattar världen på samma sätt som man själv gör.
- Svårt att stå ut med alternativa perspektiv.
- Jag tycker inte om mig själv = ingen annan tycker om mig = alla hatar mig.
- Flashbacks.

2009-06-04

Niki Sundström

53

Psykisk ekvivalens

- Fokus på yttre faktorer.
- Felfinnande och skuldbeläggande.
- Generaliseringar och fördomar.
- Överdrifter och svartvitt tänkande.
- Oförmåga att inse att egna tankar, känslor och handlingar påverkar andra.
- Svårigheter att identifiera känslor.
- Motstånd mot introspektion.

2009-06-04

Niki Sundström

54

Bedömning av mentaliseringsförmågan- låtsasläge

- Den yttre verkligheten är helt avskild från den inre.
- Patienter kan tala om erfarenheter utan att de är grundade i den yttre verkligheten.
- Ofta tomhetskänslor.

2009-06-04

Niki Sundström

55

Låtsasläge forts....

Tre typer av pseudomentalisering

- Påträngande: Här respekteras inte faktum att man inte kan ha full insyn i vare sig sitt eget eller andras inre. Tex man vet vad andra tänker och känner.
- Överaktiv: insikt idealiseras för insiktens egen skull. Ofta extremt detaljrika samtal som inte kommer till punkt.
- Inadekvat: den yttre verkligheten förnekas om den hotar att ifrågasätta den subjektiva erfarenheten (kartan viktigare än terrängen).

2009-06-04

Niki Sundström

56

Låtsasläge forts...

- Allvarliga dissociativa tillstånd.
- Intellektualisering.
- Bristande känsla för andras ogenomskinlighet.
- Idealisering av insikt.
- Beskrivning av andras tankar och känslor känns främmande.
- Ensidigt fokus på andra eller en själv.
- Ingenting händer utanför terapi rummet.

2009-06-04

Niki Sundström

57

Mentalisering (i relation till andras tankar och känslor), repetition.

- ▶ Vetskapen om att man inte kan veta vad andra människor tänker eller känner, men att inte heller alltid bli konfunderad av andras tankar.
- ▶ Frånvaron av paranoidea tankar.
- ▶ Begrundande och reflektion.
- ▶ Perspektivtagande.
- ▶ Ett genuint intresse av andra människors tankar och känslor.
- ▶ Öppenhet och nyfikenhet för vad andra tänker och känner.
- ▶ Förlåtande hållning, en förståelse för andras mentala tillstånd.
- ▶ Förutsäghet

2009-06-04

Niki Sundström

58

Mentalisering (upplevelse av eget mentalt fungerande), repetition.

- ▶ En balanserad attityd beträffande påstående om egna och andras mentala tillstånd.
- ▶ Rikt inre liv.
- ▶ Utvecklingsperspektiv.
- ▶ Realistisk skepticism – egna känslor kan vara förvirrande.
- ▶ Konflikt – medvetenhet om att man kan ha oförenliga tankar och känslor.
- ▶ Intresse för olikhet – på vilket sätt andras inre är olik ens eget.
- ▶ Medvetenhet om känslors påverkan.
- ▶ Medvetenhet om förmedvetet fungerande, t ex i en konflikt.
- ▶ Ett genuint intresse för ens egna tankar och känslor.

2009-06-04

Niki Sundström

59

Mentaliseringsbaserade behandlingsprogram

- MBT
- MTB (Minding the Baby)
- MBTF (Mentalization-Based Family Therapy)
- Professional in Crisis
- Peaceful Schools
- Mentalization-based child therapy
- Behandling av anknytningstrauma
- Behandling av ätstörningar

2009-06-04

Niki Sundström

60

