

## Mentalisering

Niki Sundström  
leg psykolog, leg psykoterapeut  
Maria Wiwe  
leg psykolog  
MBT-teamet Huddinge  
www.mbt sverige.se

## 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), vilket gör att det är en av två borderlinebehandlingar som räknas som (nästan) evidensbaserade (Cochrane 2006).

2009-04-27

Niki Sundström

2

## Våra husgudar

**Anthony Bateman**



2009-04-27

**Peter Fonagy**



Niki Sundström

3

## 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.

2009-04-27

Niki Sundström

4

## 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.

2009-04-27

Niki Sundström

5

## Vad är mentalisering ?

- Objekt (själv – andra)
- Tid (dåtid – nutid – framtid)
- Omfattning (nuvarande mentala tillstånd – ett bredare mer omfattande innehåll)

2009-04-27

Niki Sundström

6

## Vad är mentalisering?

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

2009-04-27

Niki Sundström

7

## Utveckling av mentaliseringsförmågan

- Barnets mentaliseringsförmågan utvecklas i relationer. Kvaliteten på relationerna är central.
- Anknytning.
- 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.
- Speglingen

2009-04-27

Niki Sundström

8

## Utveckling av mentaliseringsförmågan

- Teleologisk hållning
- Psykisk ekvivalens
- Låtsas läge

2009-04-27

Niki Sundström

9

## Teleologisk hållning

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

2009-04-27

Niki Sundström

10

## 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.



2009-04-27

Niki Sundström

11

## 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.

2009-04-27

Niki Sundström

12

### 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.

2009-04-27

Niki Sundström

13

### 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 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.
- ▶ Förutsägbarhet.

2009-04-27

Niki Sundström

14

### Mentalisering (upplevelse av eget mentalt fungerande)

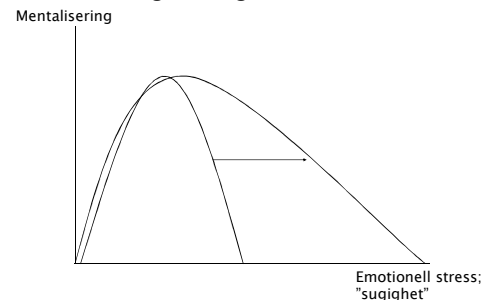
- ▶ En balanserad attityd beträffande påstående om egna och andras mentala tillstånd.
- ▶ Rikt inre liv.
- ▶ Utvecklingsperspektiv.
- ▶ Realistisk skepticism – egna känslor kan vara förvirrande.
- ▶ Konflikt – medvetenhet om att man kan ha oförenliga tankar och känslor.
- ▶ Intresse för olikhet – på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

2009-04-27

Niki Sundström

15

### Mentaliseringsförmågan varierar hos alla!



2009-04-27

Niki Sundström

16