

Mentalisering och medveten närvaro i relationell psykoterapi

Fredrik Falkenström

Presentation vid Mentaliseringskonferens 2009-10-09, Huddinge

Självobservationsförmågans roll i psykoanalytisk teori

- "The widening scope of psychoanalytic treatments"
- Självobservationsförmåga från kriterie för "analyserbarhet" till fokus för utfall (Aron, 2000)
- Det observerande jaget (Sterba, 1934)
- "The relational turn" – från enpersonspsykologi till tvåpersonspsykologi
- Triangulering och den "tredje positionen" (Aron, 2000; Benjamin, 1999; Britton, 1998)
- Mentalisering (Fonagy mfl, 2002)

Medveten närvaro: Bakgrund inom Buddhismen

- "Rätt uppmärksamhet" – den sjunde faktorn i Buddhas ädla åttafaldiga väg
- "Att vara uppmärksam på ett speciellt sätt, med avsikt, i det nuvarande ögonblicket, och utan att döma" (Kabat-Zinn, 1994, min översättning)
- Buddhas mål: Genom noggrann observation nå insikt i verklighetens beskaffenhet: Obeständighet, opersonlighet och otillfredsställelse

Komponenter av medveten närvaro

- Närvaro i nuet
 - Uppmärksamhet
 - Intresse/utforskande attityd
 - Accepterande/icke-dömande attityd
 - "Letting go" eller "letting be"
- Ibland även:
- Koncentration
 - Förmåga att styra uppmärksamheten

Deautomatisering (Deikman, 1983)

- Inläring genom automatisering
 - Motoriska beteenden (ex cykling)
 - Informationsbearbetning
- Medveten närvaro avslöjar och kopplar bort "autopiloten"
- Förutsättning för ominläring?
- Beginner's mind (Suzuki, 1973)

Kognitiv defusion (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999)

- **Fusion:** Ord och symboler är det som de syftar på (jfr embeddedness och psykisk ekvivalens)
 - **Defusion:** Se medvetandehålllet för vad det är (tankar är tankar, ord är ord osv)
- "Truth has nothing to do with words. Truth can be likened to the bright moon in the sky. Words, in this case, can be likened to a finger. The finger can point to the moon's location. However, the finger is not the moon. To look at the moon, it is necessary to gaze beyond the finger, right?"*
- Självvet som kontext snarare än innehåll

Medveten närvaro ↔ mentalisering: Likheter?

- Båda är former av självobservation
- Båda kräver viss distans till den egna upplevelsen
- Båda anses minska impulsivitet och öka genomtänkt handlande
- Båda har använts i behandling av personer med borderline personlighetsstörning

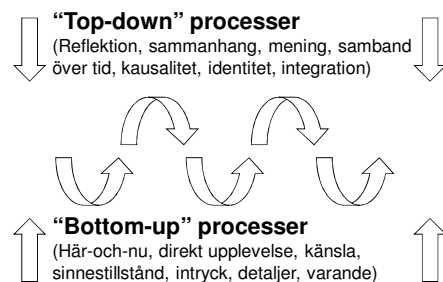
Medveten närvaro ↔ mentalisering: Skillnader

- Medveten närvaro handlar om medvetenhet, mentalisering är till stor del en implicit (omedveten) process
- Medveten närvaro är skilt från meningsinnehåll (jfr självet som kontext), mentalisering är den process som skapar mening
- Mentalisering sammanbinder information, medveten närvaro avslöjar "glappen" i självet (jfr deautomatisering)
- Enpersonspsykologi – tvåpersonspsykologi?

Två olika neurala system för självreferens (Farb et al., 2007)

- Narrativt fokus
 - Kognitiv elaborering
 - Sammanbindande av självet över tid
 - "Default mode" i avslappnat tillstånd
 - Högre ordningens exekutiv funktion
- Upplevelsemässigt (experiential) fokus
 - Inhiberad kognitiv elaborering
 - Direkt upplevelse "här-och-nu"
 - Sensitivitet för interoceptiva signaler
- Systemen normalt integrerade, men kan separeras genom mindfulnessstråning

Mentaliseringsprocessen



Terapeutens optimala lyssnande

- Fritt flytande ("evenly hovering") uppmärksamhet (Freud, 1912)
- "Att lyssna med det tredje örat" (Reik, 1948)
- Letting go of memory, desire, and understanding (Bion, 1970)
- "Beginner's mind" (Suzuki, 1973)

Relationell mindfulness/mentalisering

- Psykoterapi som meditation för två
- Objektet för mindfulness är det intersubjektiva fältet
- Kräver en mental "tredje position" utanför terapidyaden
- Meta-kommunikation som triangulering
- Vid svårare tillstånd är den observerande positionen ofta dominerad av extrem självkritik

Mindfulnesssträning för terapeuter

- Grepmaier et al. (2007) studerade psykodynamiska terapeuter under utbildning som behandlade ineliggande patienter med blandade diagnoser
- Terapeuterna genomgick ett nioveckorsprogram i Zenmeditation
- Hälften av terapeuterna randomiserades till att meditera direkt innan terapisessionen, hälften vid andra tillfällen
- Dubbelblind (!) design

Resultat

- Experimentgruppen skattade direkt efter varje session större framgång i förståelse för sin psykiska dynamik, svårigheter och mål (ES = 1,7), samt bättre framgång i att lösa sina problem (ES = 1,4). Däremot ingen skillnad i skattning av perspektiv på relationer
- Experimentgruppen skattade efter hela behandlingsprogrammet större förändring mot mer öppenhet och glädje, förbättringar i socialt beteende samt mindre svårigheter med krävfulla situationer
- Experimentgruppen skattade större total symptomförbättring på SCL-90 (ES = 1,9) samt på åtta av nio delskalor