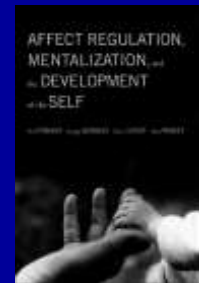


## Översikt över Mentaliseringsbaserad terapi – teori och praktik

## Vår hjälte



HT 2010



Per Wälroth

2

## Vad är mentalisering?

- Mentalisering = "holding mind in mind".
- Mentalisering = att förstå att alla människor uppfattar verkligheten på sitt eget personliga sätt och att alla människor gör det de gör på grund av vad de tänker och känner.
- Mentalisering = att se sig själv utifrån och andra människor inifrån.

HT 2010

Per Wälroth

3

## Vad är mentalisering?

- Mentalisering gäller både en själv och andra.
  - Förmågan att mentalisera kring sig själv har en avgörande betydelse för affektregleringen.
  - Förmågan att mentalisera kring andra är viktig för att man ska kunna fungera i relationer.
- Mentaliseringsförmågan har alltså en central betydelse för människan: utan den är det svårt att umgås både med sig själv och andra!

HT 2010

Per Wälroth

4

## Vad är mentalisering?

- Mentalisering gäller både tankar och känslor.
- Mentalisering gäller både det förflutna, nuet och framtiden.
- Mentalisering kan vara både explicit (uttalad) och implicit (outtalad).
  - Explicit mentalisering = att förstå och beskriva vad man själv eller någon annan tänker eller känner.
  - Implicit mentalisering = tyst, procedurell kunskap, något som vi "bara gör".

HT 2010

Per Wälroth

5

## Implicit mentalisering



HT 2010

Per Wälroth

6

## Reading the Mind in the Eyes Test



- Vilket ord beskriver bäst vad personen på bilden tänker eller känner?
  - Svartsjuk
  - Panikslagen
  - Arrogant
  - Hatisk

HT 2010

Per Wallroth

7

## Begreppshistoria

- Till att börja med (kring 1990) talade Fonagy inte om mentalisering, utan om **theory of mind**.
- Sedan talade han omväxlande om mentalisering och **reflective functioning (RF)**. – Efter hand har RF fått en snävare betydelse och används främst i forskningssammanhang som ett mått på explicit mentaliseringsförmåga, främst i anknytningsrelationer.
- Numera talar Fonagy ibland om **interpersonal interpretive function (IIF)** – som först kallades **interpersonal interpretive mechanism (IIM)** – som styr förmågan att processa och tolka upplevelser i psykologiska termer: mentaliseringsförmåga + förmåga att reglera känslor + förmåga att fokusera uppmärksamheten.
- Numera alternerande **mentalization** och **mentalizing**.

HT 2010

Per Wallroth

8

## Mentalisering är ju bara samma sak som ...

- theory of mind
- mindfulness
- empati
- affektmedvetenhet
- insikt ...

HT 2010

Per Wallroth

9

## Nej, nej, nej!

- Mentalisering är mer exakt definierat än de flesta av de tidigare begreppen.
- Mentalisering är bredare än samtliga tidigare begrepp.
- Dessutom är det operationaliserat ("reflective functioning"), så att det kan mätas ("Reflective Functioning Scale").

HT 2010

Per Wallroth

10

## Mentalisering är *inte* samma sak som ...

- theory of mind – både explicit och implicit, men ej en själv, ej känslor
- mindfulness – både tankar och känslor, men ej andra, ej implicit
- empati – både explicit och implicit, men ej en själv, ej tankar
- affektmedvetenhet – både en själv och andra, men ej tankar, ej implicit
- insikt – både tankar och känslor, men ej andra, ej implicit

HT 2010

Per Wallroth

11



HT 2010

Per Wallroth

12



HT 2010

Per Wallroth

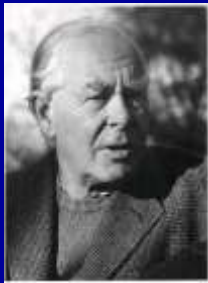
13



HT 2010

Per Wallroth

14



HT 2010

Per Wallroth

15



HT 2010

Per Wallroth

16



HT 2010

Per Wallroth

17



HT 2010

Per Wallroth

18



HT 2010

Per Wallroth

19



HT 2010

Per Wallroth

20



HT 2010

Per Wallroth

21



HT 2010

Per Wallroth

22



HT 2010

Per Wallroth

23



HT 2010

Per Wallroth

24

## Mentalisering

- Tre viktiga aspekter av mentaliseringsteori:
  1. En utvecklingspsykologisk teori
  2. En psykopatologisk teori
  3. En psykoterapeutisk teori

HT 2010

Per Wallroth

25

## Utvecklingspsykologi

- Hos djuren har anknytningssystemet ett huvudsyfte: att öka chansen att ungen överlever.
- Hos människan har anknytningssystemet två huvudsyften:
  1. att öka chansen att barnet överlever
  2. att ge barnet möjlighet att lära sig mentalisera, vilket krävs för att det ska kunna samarbeta med sina medmänniskor

HT 2010

Per Wallroth

26

## Psykiska problem som mentaliseringssjukdomar

- Nästan alla typer av psykiska problem medför mentaliseringssvårigheter och många problem kan ses som en direkt följd av problem med mentaliseringsförmågan.
- Annorlunda uttryckt: Psykiska problem handlar om rädsla för det inre.

HT 2010

Per Wallroth

27

## Psykoterapi som mentaliseringsbehandling

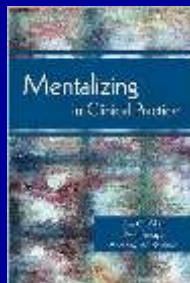
- Förmodligen förbättrar alla former av psykoterapi mentaliseringsförmågan, även om de inte har det som medveten och uttalad målsättning.
- Troligtvis är förbättringen av mentaliseringsförmågan en av de viktigaste verksamma faktorerna i alla former av psykoterapi.

HT 2010

Per Wallroth

28

## Mentaliseringsbaserade behandlingsprogram



HT 2010

Per Wallroth

29

## Mentaliseringsbaserade behandlingsprogram

- Borderline personlighetsstörning (MBT)
- Antisocial personlighetsstörning
- Självskadande tonåringar (MBT-A)
- Ätstörningar
- Missbruk
- Familjer (MBT-F)
- Barn (MBT-C)
- Mobbning (Peaceful Schools)

HT 2010

Per Wallroth

30

## Gemensamt för mentaliseringsbaserade behandlingsprogram

- Målet är stärkt mentaliseringsförmåga, inte insikt eller något annat.
- Behandlaren fokuserar på det medvetna och förmedvetna, inte på det omedvetna.
- Behandlaren är öppen och tydlig.
- Behandlaren är aktiv och undviker långa tystnader.
- Behandlaren arbetar hela tiden med relationen.
- Behandlaren undviker att inta en experthållning.

HT 2010

Per Wallroth

31

## Mentalisering för alla!

- Man behöver inte ägna sig åt ett mentaliseringsbaserat behandlingsprogram för att ha nytta av mentaliseringsteorin.  
– Alla terapeuter oavsett inriktning kan uppgradera sitt arbete med mentalisering.



HT 2010

Per Wallroth

32

## Frågor?



HT 2010

Per Wallroth

33