

Fire stærke om mentalisering

Mentaliseringsbaserede behandlingsformer og teorien bag markerer sig i stor faglig bevågenhed og derfor også i forlagenes udgivelser. Fire 'stærke' bøger anmeldes her under ét.

Anmeldelser ■ Af Svend Aage Madsen og Dennis Lind

■ Peter Fonagy og kollegers introduktion til og efterhånden ret vidtgående udfoldelse af begrebet mentalisering udgør en milepæl i moderne udviklingspsykologi og psykoterapi. Vi blev selv bekendt med Fonagys tanker om mentalisering i sidste halvdel af 1990'erne via tilknytningsforskningen, hvor Fonagy og kolleger med studierne af metakognition som den vigtigste faktor i tryk tilknytning havde fået fat i en central psykologisk erkendelse.

Den førte i første omgang til deres lancering af fænomenet 'reflective functioning', som de så som den 'operationalisérbare sideudgave af mentaliseringsevnen'. Efterhånden er det begreb stort set forladt til fordel for kun at tale om mentalisering som et samlende begreb. Mentalisering defineres som: Det at danne sig forestillinger om og forholde sig til, forstå og reflektere over mentale tilstande hos sig selv og andre og herunder forstå både egne og andres handlinger som grundet i de mentale tilstande.

I 2002 udkom "Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self", som Fonagy skrev sammen M. Target, G. Gergely and E.J. Jurist. Den er en af de mest betydelige psykologiske bøger, der er kommet i årtier. Fonagy har i snart mange bøger og artikler argumenteret for tilknytningsteoriens og -forskningens centrale betydning for moderne 'psykoanalytisk'/psykodynamisk tænkning. Han har således været en slags ambassadør for tilknytningsteorien og har som psykoanalytiker/psykodynamiker foreslået nødvendige revisioner af psykoanalysen og objektrelations-teori m.fl. blandt andet på baggrund af tilknytningsforskningens resultater. Mange af grundtankerne i mentaliseringspsykologien bygger da også på begreber udviklet i tilknytningsforskningen af Bowlby, Ainsworth og Main.

Men hvor Bowlby så tilknytningen som 'målet' for evolutionen, mener Fonagy et al., at tilknytningen snarere må ses som et middel til udvikling af mentalisering end som et

mål i sig selv. Tilknytning udgør den relationelle base for udviklingen af mentalisering, og tryk tilknytning ligger til grund for mentaliseringskompetencen. Dermed er bogen også et interessant teoretisk bidrag på et mere metateoretisk plan. Bogen må betragtes som det centrale teoretiske værk bag den betydningsfulde mentaliseringsbaserede psykoterapi. (Bogen udkom på dansk i 2007 med titlen "Afkæftregulering, mentalisering og selvets udvikling", anmeldt af Karen Vibeke Mortensen i *Psykolog Nyt* 13, 2008).

Man kan sige, at med mentaliseringstænkningen har Fonagy et al. videreudviklet tilknytningstænkningen til et nyt niveau. Denne videreudvikling har ikke mindst rødder i klinisk praksis og forskning, som er dybt integreret i litteraturen om mentalisering. Det er det kliniske, der er i centrum for de fire bøger om mentaliseringsbaseret psykologi, der vil blive omtalt i det følgende.

BOGDATA ■

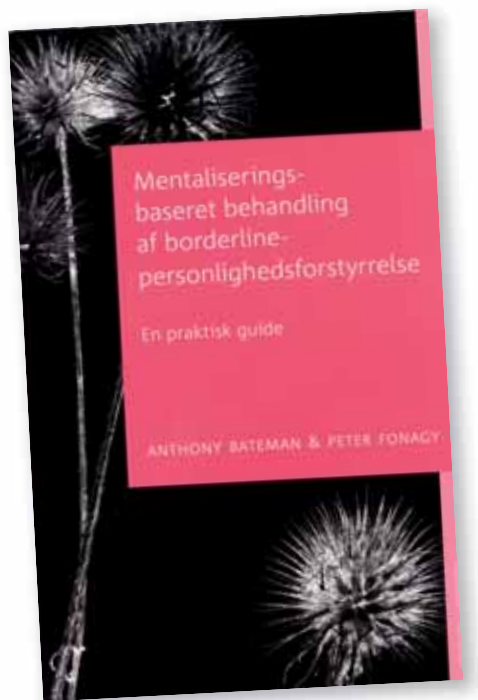
Bateman, A. & Fonagy, P. (2007) *Mentaliseringsbaseret behandling af borderlinepersonlighedsforstyrrelser – en praktisk guide*. Akademisk Forlag. 243 sider, 254 kr.

Bateman, A. & Fonagy, P. (2004) *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder – Mentalization-based treatment*. Oxford. 381 sider, 305 kr.

Allen, J. & Fonagy, P. (Eds.) (2006) *Handbook of Mentalization-Based Treatment*. Chichester: John Wiley. 340 sider, 367 kr.

Allen, J., Fonagy, P. & Bateman, A. (2008) *Mentalizing in Clinical Practice*. Arlington: American Psychiatric Publishing. 403 sider, 324 kr.

Alle priser med udgangspunkt i bogpriser.dk – uden fragt.



”Mentaliseringsbaseret behandling af borderlinepersonlighedsforstyrrelse” (2007)

Denne bog er en oversættelse af originaludgaven, der udkom i 2006. Bateman & Fonagy fremhæver i forordet, at de har ønsket at give en mere konkret beskrivelse af de overvejelser og teknikker, som de præsenterede i bogen ”Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization Based Therapy” (se senere). I den danske udgave har Finn Skåderud og Sigmund Karterud skrevet et introducerende forord.

Bogens første kapitler præsenterer i kort og relativt enkel form kernebegreberne bag og grundforståelsen i mentaliseringsbegrebet, fx ligheder med og forskelligheder fra beslægtede begreber som empati og mindfulness. I det afsluttende kapitel besvarer de en række hyppigt forekomne spørgsmål til teorien og metoden, fx hvor grænsedragningen er mellem kognitiv terapi eller adfærdsterapi.

Den beskrevne mentaliseringsbaserede behandling af borderlinepersonlighedsforstyrrelser består af en kombination af individuel- og gruppeterapi over 18 måneder intensivt ambulantly behandling eller i forbindelse med daghospitalsbehandling. Forfatterne præsenterer relativt konkret, hvilke overvejelser de gør sig i forbindelse med opstart af terapien, og på hvilke måder patienterne søges engageret i behandlingen: I forhold til psykodynamisk terapi er brugen af psykoedukation i den indledende fase nyskabende. Terapeuten skal forklare sin forståelse af vanskelighedernes

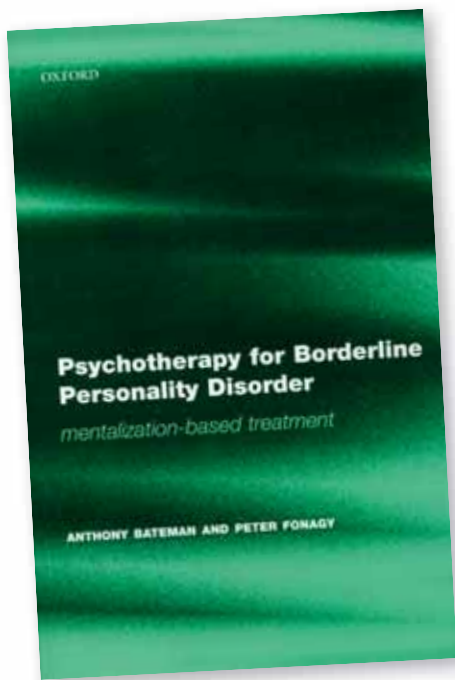
tilblivelse. Centralt er også samarbejdet om patientens casebeskrivelse: Denne beskrivelse, der drøftes med patienten, er en indledende understregning af, at terapeuten gør sig tanker om den andens sind, og udgør en konkretisering af, hvad arbejdsfokus formentlig bliver.

Forfatterne understreger mange gange, at terapeuten skal være meget eksplicit i forhold til arbejdsfokus og i videst muligt omfang tilstræbe en ”professionel” gensidighed i terapien. Et eksempel kan være at indrømme fejl og at anerkende, at patientens forestillinger om terapeuten kan have rod i noget uerkendt for terapeuten selv. Det afgørende er, at terapeuten er opmærksom på at udforske mentaliseringen, som den forløber i relationen mellem patient og terapeut, sideløbende med undersøgelsen af tanker og følelser i problematiske relationer og situationer uden for terapien. Der advares eksplicit mod ”klassiske” overføringstolkninger af ”du mener mig”-typen, hvor analytikeren relaterer tilfældige hverdagsoplevelser til relationen i terapien. Forfatterne mener, at klassisk psykoanalytisk, tolkende behandling er direkte skadelig for borderlinepersonlighedsforstyrrede patienter, der netop har vanskeligheder med meta-perspektivet på følelser og tanker.

Senere i bogen redegøres for, hvordan man som terapeut kan vurdere patientens aktuelle mentaliseringssevne og blive opmærksom på patientens mentaliseringsnedbrud. Særlig instruktivt er et kapitel, der omhandler terapeuten indstilling over for patienten: Med instruktive eksempler gives et godt billede af, hvad der menes, når det fx kræves, at terapeuten (i forhold til andre terapiformer) skal være mere åben og direkte, og hvad det indebærer at fokusere på patientens mentale tilstande mere end på dennes adfærd. Terapeuten skal skabe en atmosfære af nysgerrighed omkring det uigenomsigtige i menneskers tanker, følelser og motiver, og at der findes alternative og måske modstridende forståelser af den samme hændelse. Dette betyder et afgørende brud med en mere afventende og fortolkende terapeutisk indstilling, idet den mentaliseringsorienterede terapeut er relativt aktivt udsørgende omkring patientens mentale tilstande. Især i gruppeterapeutiske forløb, hvor relationerne imellem patienterne kan afstedkomme uhensigtsmæssige reaktioner i gruppen, skal terapeuten være aktivt styrende.

Den praktiske guide er udformet som en ekstrakt og konkretisering af første bog om behandlingen af borderlinepersonlighedsforstyrrelser, som udkom i 2004. Afkortelsen af tekst gør den ganske vist mere overkommelig, men for den interesserede læser er der meget at hente i det oprindelige værk:

>



> **“Psychotherapy for Borderline Personality Disorder – mentalization based treatment” (2004)**

Denne bog har karakter af en traditionelt opbygget psykologisk/psykiatrisk lærebog: Bateman & Fonagy redegør for borderlineforstyrrelsens etiologi, det kliniske billede og forskellige teoretiske tilgange til at forstå og forklare forstyrrelsen. Herefter præsenteres forskningsresultater om forskellige behandlingsformers effekt. Rationalerne bag henholdsvis dialektisk adfærdsterapi og kognitiv terapi fremhæves relativt grundigt, idet disse strukturerede teknikker er meget udbredte og har dokumenteret effekt.

Beskrivelserne af forskellige behandlingsrationaler bliver fundamentet for beskrivelserne af, hvordan mentaliseringsbaseret behandling kan minde om andre former – samtidig med at den har nogle klare særtræk. Disse kapitler er afsat til præsentationen af den mentaliseringsbaserede forståelse af borderline-personlighedsforstyrrelsen. Denne har som bekendt udgangspunkt i tilknytnings- og objektrelations-teori og fokus på tilknytningsforstyrrelsers betydning for udviklingen af mentalisering.

Som i den praktiske guide gennemgås mentaliseringsfokuseringen i behandlingen, dels overordnet på et strategisk niveau – hvad er formålet, hvad er det, der arbejdes hen mod? – dels på et mere teknisk niveau, hvor der gives eksempler på, hvordan man kan arbejde mod målene: At identificere og klarificere følelsesstilstande, som de viser sig bl.a. i behandlingsrelationen, og at hjælpe patienten til at udvikle mere stabile indre selvrepræsentationer.

Om teknikkerne nævner forfatterne, hvordan forskellige temaer viser sig i både individuel og gruppeterapi. Fx gennemgås en række vanskelige affekter, der jævnlige optræ-

der i terapi og terapeutiske tiltag heroverfor i en mentaliseringsbaseret ramme. Det kan fx være seksualiserende overføring, had, jalousi eller misundelse. I denne mere uddybede beskrivelse af behandlingsformen fremhæves det, at de indlagte patienter får tilbudt deltagelse i ekspressive terapiformer som tegne- eller kunstterapi. Dette giver et indtryk af den rummelighed, som mentaliseringsbaseret behandling har over for teknikker og metoder, der muliggør refleksion over indre tilstande.

Denne bog er den mest centrale i denne samling af anmeldelser, hvis man er særlig interesseret i behandling af borderline-personlighedsforstyrrelser med udgangspunkt i mentaliseringsbaserede teknikker. Historisk set efterfølger denne bog hovedværket 'Affektregulering, Mentalisering og udviklingen af selvet' (2002). Bogen er mere uddybende og grundig i fremstillingen af de samme temaer som i den praktiske guide. Præsentationen af organisationsstrukturen omkring behandlingen er også instruktiv for læsere, der ikke står over for at implementere behandlingsformen i en psykiatrisk dagafdeling. Overvejelserne om den nødvendige kontinuitet og frie kommunikation imellem behandlerne giver tankevækkende beskrivelser af, hvilke organisatoriske betingelser der skal være til stede, når man behandler patienter med personlighedsforstyrrelser – uagtet den konkrete institutionelle ramme.

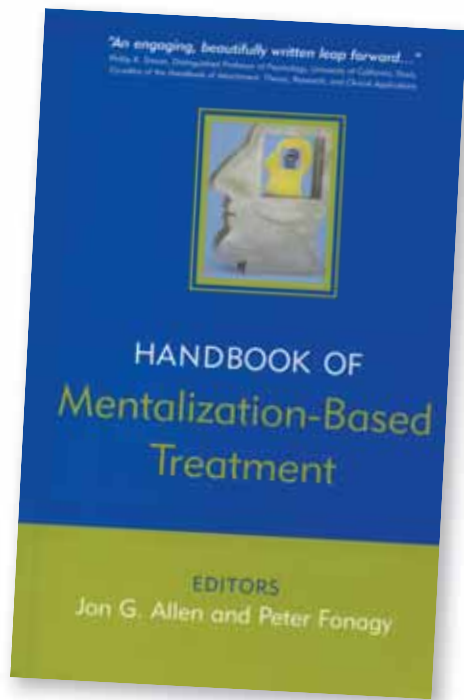
Omfangsmæssigt er bogen 200 sider længere (heraf 47 siders referencer) end den engelske udgave af "the practical guide". Ved sammenligning af bøgerne bliver det tydeligt, at mange "mellemregninger" og vigtige eksempler er udeladt i guiden. Bogen er letlæselig og er formentlig endnu lettere efter læsning af den danske "korte", praktiske guide.

“Handbook of Mentalization Based Treatment” (2006)

Denne antologi redigeret af Allen & Fonagy præsenterer en række eksempler på, hvordan mentaliseringstænkningen kan påvirke tilgangen til behandling af relationer i en række praksisfelter. Bogen er opbygget i fem dele, der rummer forskellige vinkler på mentalisering.

Første del omhandler begrebsmæssige og teoretiske rødder, hvor mentalisering defineres og diskuteres i forhold til de begreber, som andre psykoanalytiske teorier og objektrelationsteorier tidligere har præsenteret samt i forhold til hverdagsbeskrivelsen af fænomenet. Jeromy Holmes, der har beskæftiget sig med tilknytningsteori, og som er oversat til dansk, har skrevet et af disse kapitler.

I anden del – under overskriften 'Udviklingspsykopatologi' – beskrives mentalisering i et større perspektiv: Det udviklingspsykologiske fundament, som Fonagy og kolle-



ger præsenterede i "Mentalisering, affektregulering og udviklingen af selvet", bliver også beskrevet i kondenseret form. Fonagy beskriver hypotesen om, at udviklingen af evnen til mentalisering har været en evolutionær fordel i menneskehedens historie. Dette er i tråd med tilknytningsteoriens grundtanke, at en psykologisk teori om mennesket skal være i overensstemmelse med andre videnskabsgrene, og for Bowlby var det artshistoriske perspektiv meget betydningfuldt.

Også den normale udvikling af mentalisering i barndommen behandles, og relationen mellem begrebet om mentalisering og Theory of Mind diskuteres. For mange med interesse for autismespektrumsforstyrrelser vil dette være et væsentligt kapitel: Theory of Mind og mentalisering er to forskellige traditioner, der beskæftiger sig med tilnærmelsesvist det samme psykiske fænomen: Theory of Mind udspringer af en neuropsykologisk tradition, hvor evnen til at aflæse sociale og mentale signaler ses som et spørgsmål om modning og vanskeligheder som udtryk for neurokognitive deficits. Mentaliseringstraditionen vægter som bekendt de relationelle årsager til eventuelle mentaliseringssvigt.

I kapitlet præsenteres undersøgelser af mentaliseringsvanskeligheder hos børn med adfærdforstyrrelser. Hos disse børn er der tale om "forvrænget mentalisering", hvilket ikke er det samme om ikke-mentalisering, og som formentlig kan være en forløber for de vanskeligheder, man ser hos personlighedsforstyrrede i voksenlivet.

Der præsenteres også neurobiologiske perspektiver på mentaliseringsvanskeligheder hos patienter med borderlinepersonlighedsforstyrrelser. I de senere år har der i Danmark været stor opmærksomhed om neuroaffektive teorier: Moderne hjerneforskning med billeddannelsesteknikker, fx

scanning, har vist, at en række afvigelser i den psykiske funktion kan ses i hjernens fysiologiske funktion. Resultater fra forskellige undersøgelser præsenteres, og vi får nogle fingerpeg om eventuelle hjerneområders og -funktioners betydning for også den normale mentalisering. I modsætning til nogle neuroaffektive teorier, der fokuserer for skarpt på de morfologiske betingelser for den psykiske funktion, er fremstillingen i nærværende sammenhæng mere et forsøg på at bygge bro til den viden, der kommer til psykologien fra hjerneforskningen.

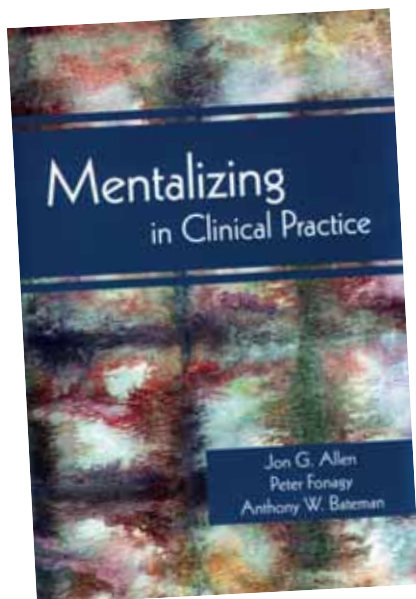
Den tredje og fjerde del af bogen omhandler mulighederne for integration af mentaliseringstænkningen i psykodynamisk terapi, i dialektisk adfærdsterapi og i kognitiv terapi samt konkrete mentaliseringsbaserede interventionsformer og teknikker. Den familierapeutiske interventionsform, der kaldes "korttidsmentaliserings- og relationel terapi" skal fremhæves her. Denne behandling retter sig mod dysfunktionelle familier, hvor børnene eventuelt har egne vanskeligheder, men hvor det vurderes, at familiens trivsel og funktion kan forbedres gennem øget fokus på familiemedlemmernes mentalisering. Denne familierapeutiske metode arbejder specifikt med mentaliseringsfokuserede teknikker. Endvidere beskrives træningsprogrammet for behandlere, der uddannes til at udføre mentaliseringsbaseret familierapi, og hvilke overvejelser undervisere i mentalisering gør sig, når de ønsker at igangsætte ændringer hos eleverne. Og dette kan meget vel være parallelt til behandler/patient-overvejelser.

Af særlig betydning er kapitlet om brugen af psykoedukative tilbud til patienter og behandlere. Der er mange relevante overvejelser over forholdet mellem vidensformidling og øvelsesorienteret undervisning samt konkrete eksempler på, hvilke øvelser der inddrages i forløbet.

Femte del af bogen har overskriften 'Forebyggelse'. Her præsenteres projektet "Minding the Baby", et intensivt behandlingstilbud for unge højrisikofamilier. Lignende projekter har fundet sted i mange år i Danmark og er i den forstand ikke noget specielt. Det interessante er, hvordan mentaliseringsfokuseringen præger interventionen. Skoleprojektet "The Peacefull School", der præsenteres i et efterfølgende kapitel, er på samme måde en illustration af, hvordan teorien om mentalisering og principperne om at fokusere på egne og andres tanker og følelser kan implementeres i daglig praksis. Sluttelig diskuteres mentalisering som kernebegrebet i resiliens eller modstandskraft.

Sammenfattende giver bogen et mangefacetteret billede af, hvad mentalisering er, og hvordan dette kernebegreb i den psykiske funktion kan sættes i fokus i mange af vores arbejdsfelter som psykologer.

>



> "Mentalizing in Clinical Practice" (2008)

Den sidste bog i rækken udkom i dette forår og er i skrivende stund det nyeste skud på stammen. Den sammenfatter de tre hovedforfattere Fonagy, Allen og Batemans opfattelser af mulighederne for at anvende mentaliseringsbaseret klinisk praksis. Bogen er udgivet på et forlag, der ejes af The American Psychiatric Association, en antydning af, hvilken status fænomenet allerede har fået.

"Mentalizing in Clinical Practice" er på mange måder den bedst gennemarbejdede oversigtsbog af de anmeldte og dækker stort set de samme praksisområder, som 'Handbook'; dvs. a) The Art of Mentalizing, b) Mentalizing Interventions, c) Treating Attachment Trauma, d) Parent and Family Therapy, e) Borderline Personality Disorder, f) Psychoeducation, og g) Social Systems. På disse områder kommer der ikke så meget nyt frem i forhold til, hvad der er sagt i de øvrige bøger, men det skrives bedre. Dog mærker man, at nye erfaringer indhøstes; fx fra Handbook i 2006 til nu.

Bogens styrke er den udvikling, forfatterne har gjort for at præsentere mentaliseringsbegrebet stadig mere præcist og omfattende. Hvilket de kækt gør ud fra devisen: "We propose boldly that mentalizing – attending to mental states in oneself and others – is the most fundamental among psychotherapeutic treatments ...". Sådan!

Men herfra går turen ikke til mere og mere reduktion og destillering af begrebet, men til en mere multifacetteret udfoldelse i forskellige former og anvendelse inden for flere og flere områder, såvel dagligdags som kliniske. Samtidig understreger forfatterne gang på gang udsagnet om, at det ikke er noget nyt, de præsenterer, men at de snarere arbejder for at uddybe og forfine de forståelser, som de fleste klinikere i forvejen har af mentaliseringsprocesser i deres praksis. "You are doing it already", som de skriver og demonstrerer det ved dels at pege på, hvordan mentaliserings-

tænkning findes i større og mindre udstrækning i en lang række terapiretninger, dels ved at pege på en lang liste af begreber, som afspejler forskellige aspekter ved mentalisering uden at dække det helt. Det gælder Theory of Mind, mindfulness, empati, indsigt, følelsesmæssig intelligens m.fl. Her er det centrale ved mentalisering, at det inkluderer indsigt i egne og andres mentale tilstande, omfatter både kognitive og emotionelle aspekter og kobler til de handlinger, der hænger sammen med de mentale tilstande.

Forfatterne understreger ligeledes, at mentalisering skal ses som et fænomen, der opstår (eller ikke opstår) i en udviklingspsykologisk sammenhæng. Bogen indeholder således et kapitel om mentaliseringens udviklingspsykologiske dynamik, som er en glimrende sammenfatning af den tunge gennemgang af dette i "Affektregulering ...".

Der er efterfølgende også et kapitel om de neurobiologiske aspekter ved mentalisering, der indledes med det provokerende udsagn: "If mentalizing required understanding the neurocognitive basis of this activity, none of us would have learned to do it yet", hvormed forfatterne igen vil understrege, at mentalisering er et almenmenneskeligt fænomen, der er mere common sense end sofistikeret teknologi. Samt det forhold, at en række aspekter fra den neurobiologiske forskning nok underbygger tanker om mentalisering, men at mentalisering er relateret til aktivitet i hele hjernen og involverer en mængde hjerneområder i dynamiske samspil. De fremhæver dertil, at alvorlige forstyrrelser i evnen til mentalisering ofte ikke er biologisk forårsaget, men opstået af tilknytningsforstyrrelser.

Bogens sidste del omhandler "Practicing Mentalizing" og indledes af et spændende kapitel med en generel indføring i "The Art of Mentalizing". Kapitlet afsluttes med en overvejelse over (u)mulighederne ved at skabe stærkt specificerede manualer til brug for evidensundersøgelser af effekten. At udvikle sådanne, skriver forfatterne, "would undermine precisely what we are striving to cultivate: mentalizing"! Denne tænkning bygger på, at der ikke er nogen erstatning for praktisk baseret viden og erkendelse, og i træning af klinikere satser Fonagy og kolleger netop på at trække deltagerne væk fra teknikker over imod sund fornuft i forhold til mentalisering forstået som en almenmenneskelig funktion.

Vi kan varmt anbefale disse bøger som uomgængelig læsning for alle med interesse for teoretisk udvikling af den almene og kliniske psykologi. Bøgerne vil kunne give interesserede en velfunderet, bred metodologisk platform for arbejde i praksis, og de giver en banebrydende, up to date teoretisk baggrund og forståelse for mange af psykologiens problemstillinger i dag.

Svend Aage Madsen og Dennis Lind