

# Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling

I de seneste år er der udgivet en del bøger om mentalisering og affektregulering, og her er så en af dem. "Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling" hører blandt de vægtigste.

Anmeldelse ■ Af Karen Vibeke Mortensen

■ Bogen er skrevet af nogle af sværvægterne inden for tilknytningsteori og psykoanalyse, den er lang, og den er ikke i alle afsnit let at forstå, simpelt hen fordi den beskæftiger sig med komplekst og vanskeligt stof. Tilknytningsteorien har udviklet sig både i bredden og dybden, siden de første enkle teorier blev udformet for 50 år siden. Der foregår en stadig diskussion både mellem den og psykoanalysen, nok især objektrelationsteorien, der trods alt står tilknytningsteorien nærmest, og med andre udviklingspsykologiske teorier. En del af denne diskussion foregår også her i bogen.

"Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling" handler ikke kun om de specifikke funktioner affektregulering og mentalisering, men om, hvordan en gunstig udvikling af disse funktioner danner grundlag for udviklingen af selvet og af en sammenhængende og velintegreret personlighed. Og dermed selvfølgelig også om, hvad der sker, når disse processer slår fejl på forskellige måder og på forskellige trin i udviklingen.

En vigtig pointe – og en omformning af den oprindelige tilknytningsteori – går ud på, at tilknytning ikke er et mål i sig selv, men at den danner grundlag for dannelsen af et system af repræsentationer, der har betydning for menneskers overlevelse. I centrum for bogen står en beskrivelse af, hvordan mennesker fra spædbørn til voksne udvikler mentale repræsentationer af psykiske tilstande. Forfatterne

mener, at den prædiktive værdi af tilknytningstrygheden i sig selv har mindre interesse, men at det væsentlige er, om individet er blevet i stand til at bruge sin interpersonelle fortolkningsevne, også fx under stress, og at det er evnen til at anvende den, som er interessant som prædiktiv faktor. Hvis denne evne er svækket eller uudviklet, sker der også en svækkelse af evnen til at skelne mellem sig selv og andre og af en hel række andre funktioner.

Forfatterne mener, at vi ikke, som man har været tilbøjelig til at tænke, har en medfødt adgang til at opleve os selv som aktører, men at det er en udviklingsmæssig eller konstrueret færdighed. Barnets oplevelse af sig selv som en person med et selv ses som en struktur, der udvikles i løbet af barndommen, og som afhænger helt af et samspil med voksne, der er positive og refleksive over for barnet. De forsøger efterfølgende at kortlægge den proces, hvorigennem forståelsen af selvet som mental aktør opstår.

Affektregulering ses som et forstadium til mentalisering, men forfatterne hævder samtidig, at karakteren af affektreguleringen ændres, når først mentaliseringsevnen er udviklet. De skelner derfor mellem en grundlæggende affektregulering og en mere sofistikeret form, *mentaliseret affektivitet*, hvor evnen til affektregulering er blevet internaliseret, således at affekter kan anvendes til at regulere selvet. Mentaliseret affektivitet betegner en moden evne til at regulere



affekter og til at nå til erkendelse af de subjektive betydninger af ens egne affekttilstande. Det følger af ovenstående, at mentalisering ikke blot er et kognitivt begreb.

### Teoretiske perspektiver

Bogens første del handler om teoretiske perspektiver og indeholder kapitler om først tilknytningens og den reflektive funktions rolle i selvorganiseringen, dernæst gennemgår en række historiske og tværfaglige perspektiver på affekt og affektregulering og endelig diskuterer forholdet mellem genetiske og miljømæssige faktoreres betydning for udviklingen af mentalisering.

Anden del drejer sig om udviklingsmæssige perspektiver og beskriver den sociale bio-feedback-teori om affektspjelling, om udvikling af en forståelse af selvet som aktør, om "at lege med virkeligheden", om markeret affektspjelling og udvikling af forestillingsleg samt om den videre udvikling i ungdomsårene.

Endelig indeholder tredje del tre kapitler med kliniske perspektiver, der især drejer sig om borderline tilstande og beskriver flere psykoterapeutiske forløb.

I første del underbygger forfatterne med en række forskningsresultater teorien om, at der er en sammenhæng mellem tilknytningsprocesser og udvikling af mentalisering eller reflektiv funktion. Ved reflektiv funktion forstås her en

operationalisering af de psykologiske processer, der ligger bag evnen til mentalisering. De peger på, at der også tidligere inden for psykoanalysen har været beskrivelser af begreber, som er (delvis) sammenfaldende med, hvad der her kaldes mentalisering; de nævner Melanie Kleins fremstilling af den depressive position, Bions beskrivelse af alfa-funktionen og Winnicotts beskrivelse af omsorgspersonens forståelse som en nødvendig betingelse for udvikling af et sandt selv. I modsætning til disse tidligere teorier er der imidlertid her tale om en betydelig mere detaljeret beskrivelse af, hvad der foregår. Udviklingen af den reflektive funktion beskriver en udviklingsmæssig milepæl. Det sætter individet i stand til at skelne mellem ydre og indre virkelighed, mellem virkelige funktionsmodi og modi, der har karakter af foregiven eller laden-som-om, og mellem interpersonel kommunikation og intrapersonelle mentale og følelsesmæssige processer.

Forfatterne refererer undersøgelser, der viser, hvordan miljømæssige forhold kan udløse en genetisk sårbarhed, eller omvendt: hvordan omhyggelig omsorg kan indvirke på, hvordan gener kommer til udtryk på en sådan måde, at en negativ udvikling hindres, eller som de udtrykker det: den genetiske sårbarhed er reversibel. En sådan forståelse er jo uhyre vigtig, ikke mindst i disse år, hvor der lægges så stor vægt på genetikens betydning for udvikling af psykopatologi. Det understreges videre, at det ikke er de faktiske oplevelser som sådan, der er afgørende for, hvordan arvematerialet kommer til udtryk, men at det er den mentale bearbejdning af en oplevelse, der er afgørende.

Tilknytningskonteksten udgør den ramme, inden for hvilken spædbarnet kan udvikle en fornemmelse for selvtilstande gennem social biofeedback, en teori, der er udviklet af Gergely. Når den kaldes en social biofeedback-teori, hænger det sammen med, at den proces, hvorved barnet præsenteres for en gentagen afspejling af sine affektudtryk og derigennem gradvis bliver mere sensitivt over for de indre tilstandssignaler og bedre til at identificere de indre stimuli, der svarer til de emotionskategorier, det befinder sig i, på mange måder ligner og er en form for naturlig biofeedback-træning.

Barnet tilegner sig fornemmelsen af selvtilstande ved at udvikle en symbolsk anden-ordens repræsentation af mo-

>

### BOGDATA ■

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. *Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling*. København: Akademisk Forlag, 2007. 526 sider. 499 kr.

- > tivities- og erkendelsesrelaterede mentale tilstande. Det, der sætter udviklingen af dette repræsentative system i gang, er internaliseringen af moderens spejling af spædbarnets følelser, der efterhånden kommer til at repræsentere en indre tilstand. Spædbarnet internaliserer moderens empatiske ansigt som tegnet og dets egen emotionelle aktivering eller arousal som det betegned. Moderens udtryk afsvækker emotionen i en sådan grad, at den fremtræder som separat og forskellig fra den primære oplevelse. Emotioner opfattes ikke som moderens oplevelse, men som en organiserende instans i forhold til en selvtilstand. Tilknytningsfigurens kontingente reaktion giver ikke bare en forsikring om, at barnet vil blive beskyttet, men det er i kraft af denne reaktion, at barnet opnår en forståelse af sine egne indre tilstande, hvad der igen er et nødvendigt skridt i tilegnelse af en forståelse af andre som psykologiske væsener – den intentionelle indstilling.

### Udviklingspsykologiske perspektiver

I anden del af bogen tegnes et billede af udviklingen af en psykologisk fornemmelse af selvet, som starter i spædbarns alderen og først slutter i ungdomsårene.

Der skelnes mellem fem specifikke aspekter ved selvet – det fysiske, det sociale, det teleologiske, det intentionelle og det repræsentationelle. Det fysiske selv eller oplevelsen af selvet som fysisk aktør indebærer, at spædbarnet har en vis fornemmelse for, at selvet er en fysisk størrelse med en kraft, der er en kilde til handling, og at selvet er en aktør, hvis handlinger afstedkommer forandringer i de nærmeste omgivelser. En forståelse af selvet som social aktør forudsætter i det mindste, at barnet råder over en repræsentation af de kausale fjernvirkninger, som kommunikation kan bevirke i det sociale miljø.

Når børn er 8-9 måneder gamle, begynder de at kunne skelne mellem handlinger og resultaterne af dem og at danne repræsentationer af handlinger som midler til at opnå måltilstande. På dette udviklingstrin opfattes selvet som teleologisk aktør, der blandt forskellige handlemuligheder evner at vælge den, der er mest velegnet til at nå et bestemt mål. Allerede i andet leveår synes nogle spædbørn at kunne opfatte selvet som en intentionel aktør, hvis handlinger er forårsaget af tidligere intentionelle mentale tilstande som fx ønsker. På det tidspunkt forstår de endvidere, at handlinger kan bevirke forandringer af både mentale og fysiske egenskaber i verden. Forståelsen af selvet som repræsentationelt indebærer en forståelse af, at ens handlinger er forårsaget af intentionelle mentale tilstande (ønsker og antagelser), der af barnet opfattes som repræsentationer. Endelig tilføjer de som et sidste trin på udviklingen dannelsen af det selvbiografiske selv, hvor barnet opbygger en bevidsthed om sin historie.

Den sociale biofeed-back teori udgør, som de udtrykker det, kernen i deres teori om affekternes rolle i selvudviklingen. De argumenterer mod den opfattelse, at spæde børn fødes med en direkte introspektiv adgang til deres egne indre tilstande. De hævder tværtimod, at barnet primært orienterer sig mod og udforsker den ydre verden og primært danner repræsentationer på grundlag af eksterceptive stimuli, og at forældres artsspecifikke tilbøjelighed til ved hjælp af mimik og stemme at afspejle spædbarnets emotioner under affektregulerende samspil spiller en afgørende rolle i udviklingsprocessen frem mod efterhånden at kunne tilskrive både sig selv og andre forskellige emotionelle tilstande.

Børn er meget følsomme for graden af kontingens mellem deres egne udtryk og de efterfølgende reaktioner på dem, og fuldstændig kontingens er for det helt lille spædbarn en vigtig kilde til selvidentifikation og selvorientering. For at bruge Watsons ord er den evolutionære funktion heraf at udvikle en primær repræsentation af kropsselvet. De antager, at spædbørn fødes med et modul til sporing af kontingens, som hjælper dem til at opfatte deres egen krop som noget andet end omgivelserne og således hjælper dem til selvidentifikation. Senere skifter barnet fra at foretrække fuldstændig kontingens til at foretrække en stadig høj, men ufuldkommen grad af kontingens, som der typisk er tale om ved spejling af affektudtryk, og dette tjener til at bevæge barnet væk fra selvudforskning over mod udforskning og repræsentation af den sociale verden.

Evnen til at opfatte og reagere på kontingens ser altså ud til at være en meget vigtig faktor i hele denne udvikling, og vanskeligheder i den menes at spille en rolle i flere forskellige former for psykopatologi, der alle involverer unormal sensitivitet over for kontingente forhold. Der kan måske være tale om en overvejende medfødt mangel på sensitivitet over for andet end fuldstændig kontingens, en form for patologi, som nogle tilskriver autistiske børn. Men også et tilknytningsmiljø, der omfatter dysfunktionelle mønstre af kontingens, eller som ikke i tilstrækkelig grad tilbyder adaptivt kontingente reaktioner, kan føre til patologi som fx dissociering og et forstærket behov for fuldstændig kontingente reaktioner fra andre mennesker.

Forfatterne diskuterer bl.a. Trevarthens teori om den primære intersubjektivitet, som de er kritiske over for. I modsætning til ham hævder de, at de tidlige samspil mellem barn og forældre ikke er udtryk for en evne til intersubjektivitet, men at de fremmer udviklingen af de mentale mekanismer, der er en forudsætning for etablering af en følelse af subjektivitet og af de interpersonelle fortolkningsprocesser, der understøtter oplevelsen af at være aktør. De mener, først børn har en forståelse af andres subjektive følelsetilstande og samtidig evnen til at skelne mellem dem og

deres egne subjektive tilstande i løbet af anden halvdel af andet leveår.

De er ligeledes delvist uenige i Sterns afstemningsbegreb, bl.a. fordi de ikke tillægger spædbarnet en primær bevidsthed om indre tilstande. Det vil dog føre for vidt her at gå ind på den ret komplicerede diskussion, der føres med de forskellige teorier.

De skriver om markering som et nødvendigt aspekt af affektreguleringen, der bidrager til at lære barnet at afgrænse sig fra forældrene og forbereder det til at kunne indgå i som-om kommunikation og på længere sigt symbolsk leg. Der beskrives også afvigende former for affektspejling, som mangelfuld markering eller manglende kategorimæssig kongruens og de negative følger heraf. Derefter følger en beskrivelse af de to modi til repræsentation af indre tilstande, som beskrives som psykisk ækvivalens og forestillingsmodus. Forfatterne mener, at integrationen af disse to modi til en enkelt, refleksiv modus normalt er tilendebragt ved 4-årsalderen. Disse beskrivelser er kendt fra andre arbejder og repræsenterer i mindre grad noget nyt. Det er dog meget vigtige funktionsmåder at være opmærksom på som behandler, ikke mindst med mennesker med personlighedsforstyrrelser.

I forbindelse med beskrivelsen af markeret affektspejling og udvikling af forestillingsleg som affektregulering skriver de om menneskers unikke evne til at eksternalisere deres affekter i symbolsk materiale. De skelner mellem de eksternaliseringer, som har karakter af en defensiv forvrængning af virkeligheden som fx projektion, projektiv identifikation og acting-out, og så den form for eksternalisering, som har en affektregulerende funktion uden at underminere realitetstestningen, dvs. forestillingsleg og symbolsk fremstilling af enhver art. De fører denne tankegang videre i begrebet "indre affektudtryk", hvormed de mener en selvrefleksiv og introspektiv opfattelse af og bevidsthed om ens egne emotioner. De tænker, at man kan opfatte disse indre former for selvrefleksive emotionelle oplevelser som på linje med den markerede og symbolske eksternalisering, og at eksternalisering i et ydre medium går forud for og forbereder vejen for udviklingen af forskellige former for rene "indre" udtryk for affekttilstande, der anvendes til affektiv selvregulering.

Det er en overbevisende fremstilling af fantasilegens kolossale betydning. Det er en kendt sag, at børn med svære tilknytningsforstyrrelser ikke kan lege fantasilege, og man får her endnu en understregning af, hvorfor det er så vigtig en funktion at få udviklet. Det er forståeligt, hvorfor sådanne mangler både kan føre til mangelfuld indlevelse i andre mennesker og – som følge af den mangelfulde affektregulering – til mangelfuld impuls kontrol. Det er jo en helt anden og mere kompleks forståelse af baggrunden for man-



## Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling

gelfuld impuls kontrol, end hvad man ofte præsenteres for. Der er miljøer, der fører til en generel undgåelse af eksternalisering som middel til affektregulering, og som igen fører til mangelfuld impuls kontrol.

### Processerne må erfares

Drøftelsen af de forskellige teorier om den tidlige udvikling er svært stof. Når man ser, hvor indviklede disse processer er, og hvor svært det er at udtrykke sig om dem i ord, og ikke mindst i hvor høj grad en virkelig forståelse af dem forudsætter, at man selv har lært disse processer at kende gennem sin egen opvækst, er det ikke så svært at forstå, hvor vanskeligt det er at hjælpe forældre, der ikke selv har gennemløbet en gunstig udvikling, til at blive bedre forældre for deres egne børn.

Når jeg haft at gøre med sådanne forældre, har jeg ofte siddet med en oplevelse af at skulle drøfte farver med en farveblind, og det er i virkeligheden umuligt at forklare processerne; de må erfares ved egen oplevelse af dem. Det giver en god forståelse af, hvorfor man ikke gennem pædagogisk påvirkning kan lære forældre at være gode forældre, hvis de selv mangler vigtige tidlige forudsætninger, men hvorfor det er nødvendigt med en terapeutisk tilgang, hvor forældrene selv mærker, hvad det vil sige at møde en empatisk (og markeret) spejling. Det er ikke engang særlig let at forklare, hvorfor det er sådan.

De sidste kapitler med beskrivelser af terapeutiske forløb er en hjælp til at få konkretiseret alle de teoretiske begreber og kan give god inspiration til ens eget terapeutiske arbejde. Der er ingen tvivl om, at en skærpet opmærksomhed på bl.a. de forskellige funktionsmodi er nyttig for psykoterapeuter.

Bogen henvender sig både til psykologiske forskere og klinikere og – som forfatterne skriver – til mennesker, der arbejder med udvikling inden for andre discipliner. Det er dog ikke en bog, der henvender sig til fagpersoner uden for akademiske kredse; dertil kræver den for mange forudsætninger og går alt for meget i detaljer med teoretiske diskussioner. Men den er en vigtig bog for psykologer, som stiller os over for en betydelig og vanskelig opgave med at formidle forståelsen af de tidlige samspils betydning for hele personlighedsudviklingen til andre, der har ansvar for børns udvikling og i sidste ende til samfundet generelt.

*Karen Vibeke Mortensen*