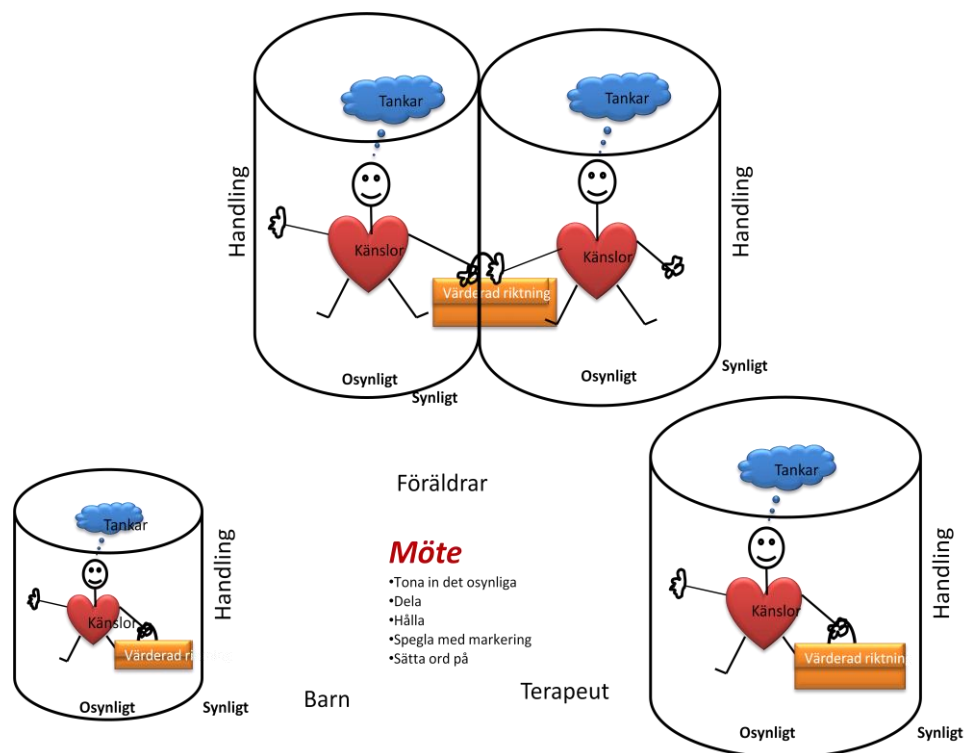


Mentaliseringsbaserat behandlingsarbete, Del 1: Föräldrarna

Jag försökte sätta ord på vad mentaliseringsbaserat arbete är för mig just nu. Att arbeta mentaliseringsbaserat är för mig dels implicit, att *möta* patienten, och dels explicit, att förklara och sätta ord på mentaliseringsprocessen, för att sedan kunna använda det för att mentalisera runt situationer som är viktiga för patienten.



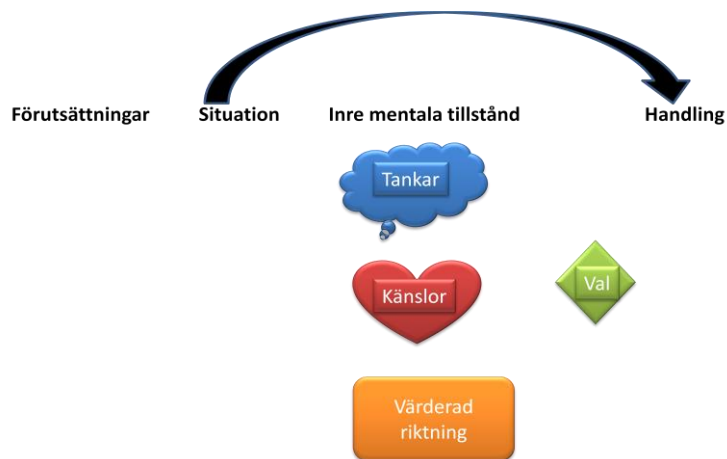
Figur 1. Mentaliseringsbaserat behandlingsarbete med föräldrar

Att implicit möta patienten (se Figur 1) kan beskrivas som att tona in patientens inre tillstånd, dess tankar, känslor samt värderad riktning det vill säga intentioner, drömmar, önskningar, behov och mål, dela de känslor som patienten känner, hålla och härbärgera dessa om de är övermäktiga, spegla med en markering som visar att det är patientens känslor och inte terapeutens samt verbalisera de inre mentala tillstånden. När patienten blir mött i ett mötesögonblick kan förändring ske. Patienten känner sig förstådd, sedd och får en egen upplevelse, en relationell erfarenhet, av hur det känns att bli mött.

Den andra delen är att explicit, innehållsmässigt förklara vad mentalisering är, förmågan att förstå sina egna och andras inre mentala tillstånd, hur den förmågan utvecklas och slutligen vad som händer när något går fel. Jag upplever det som en stor utmaning att göra det begripligt och något som en person i kris kan ta till sig. En överhängande fara är att mentaliseringsteorin är skuldbeläggande, till skillnad från rent neuropsykiatriska förklaringar. Mentalisering och anknytningsteorin menar att barnet är sina relationer med föräldrarna, föräldrarna skapar sina barn, även om det givetvis sker i ett samspel och med barnets genetiska förutsättningar. Mitt sätt att förhålla mig till detta är att explicit nämna problematiken och ta upp att föräldrarna gör så gott de kan men att de bara kan ge det de har,

det vill säga föräldrarna har blivit skapade av sina föräldrar, de har i sin tur fått sin mentaliseringsförmåga av sina föräldrar. För att mentalisera explicit utgår jag från en förklaringsmodell, en mötesplattform med en gemensam diskurs (se Figur 1 och Figur 2).

Jag börjar med Figur 1 och går igenom hur vi alla människor har olika inre mentala tillstånd såsom tankar, känslor och värderad riktning, som är osynliga, och det synliga vi kan uppfatta är varandras handlingar, beteenden. Jag använder metaforen att det är som att vi sitter i varsin burk med lock. För att nå fram till varandra måste vi *mötas*. Det är när man blir mött som locket på burken skruvas av vilket skapar förutsättningar att kunna se vad som finns i sin egen burk. Det vi ser av varandra är varandras handlingar. Det är lätt att hamna läget att kommentera, reagera och agera enbart på handlingsnivån, utan att mentalisera och förstå innehållet i burken eller att ens ha förståelsen att det finns en burk med innehåll, att inte ha barnets *mind-in-mind*. Genom att föräldrarna blir mötta av terapeuten utvecklar de sin mentaliseringsförmåga så de i sin tur kan möta sitt barn.



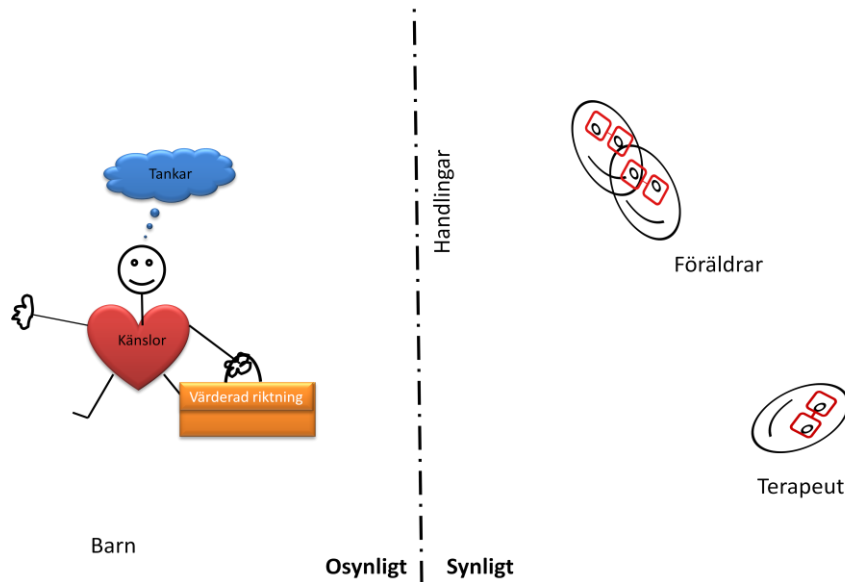
Figur 2. *Mentaliseringsbaserat behandlingsarbete - händelsekedja*

För att utveckla mentaliseringsförmågan använder jag Figur 2 för att införa det dynamiska förloppet i samspeletsprocessen. Jag förklarar hur en situation leder fram till olika inre mentala tillstånd, tankar, känslor och värderade riktning (behov, drömmar, intentioner o.s.v.) beroende på de förutsättningar som vi har i den situationen. Med våra inre mentala tillstånd som kompass, gör vi ett val där vi väljer våra efterföljande handlingar. Med en bristande mentaliseringsförmåga kan det gå blixtnabbt från situation till handling, utan att gå via upplevelsen av att göra ett medvetet val. Att bli mött utvecklar mentaliseringsförmågan, en slags handbroms som är förmågan att göra timeout och läsa av den inre kompassen.

För att förstå andra människor (och sig själv) så gör vi (oftast implicit och omedvetet) en baklängesanalys på händelsekedjan. Det vi ser är handlingen, bakom handlingen ligger det ett val, mentala tillstånd och en situation. I terapin kan vi utgå från modellen i Figur 2 och explicit ta upp problematiska vardagssituationer och resulterande handlingar. Jag kan då hålla barnets *mind-in-mind* och fylla i olika troliga alternativ som barnet kan ha tänkt, känt och haft som intention. Föräldrarna kan också behöva hjälp att bli mötta och få sina inre tillstånd

verbaliserade. Detta explicitgörande kan medföra en insikt och en förståelse samt att föräldrarna själva börjar hålla barnets *mind-in-mind*.

Mentaliseringsbaserat behandlingsarbete, Del 2: Att mentalisera tillsammans med barn



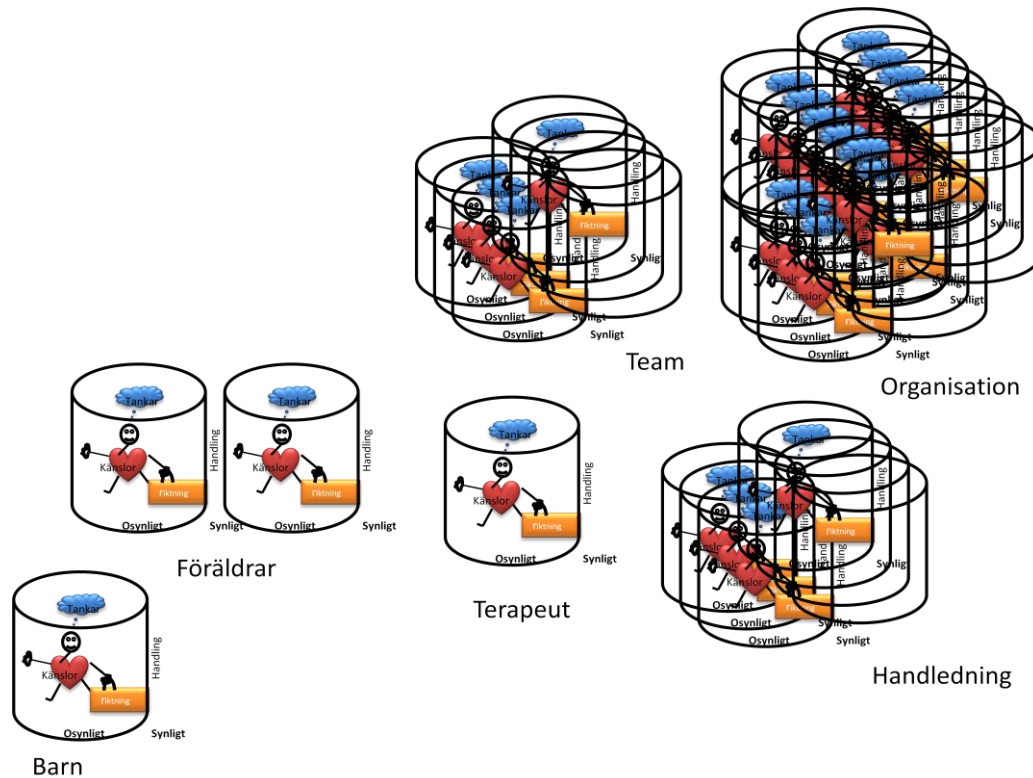
Figur 3. Att mentalisera tillsammans med mindre barn

För barnen utgår jag från en förenklad figur (se Figur 3). Jag ritar och berättar på tavlan. Jag börjar med att rita hjärtat och fråga om vilka känslor som finns och barnet får då ge exempel på känslor som jag skriver upp. Det är en viktig aspekt att det blir ett gemensamt skapande, en lek tillsammans. Sedan frågar jag vidare om vilka tankar man kan ha och om exempel på värderad riktning, vart man är på väg (med den symboliska metaforen, resväskan) – det vill säga vilka intentioner, drömmar, mål, behov man kan ha.

Sedan frågar jag om vad som är gemensamt för de tre olika grupperna av inre tillstånd och vi kommer fram till att de är osynliga, då drar jag ett streck och frågar efter vad som är synligt, vad föräldrarna och andra kan se och då kommer det en mängd förslag på saker som personen gör, och jag döper dem till handlingar. Jag avslutar med att förklara:

”Det som föräldrarna ska lära sig är att se det osynliga. För att kunna se det osynliga behöver dom komma till BUP och träna med N.N., som är en tränare som redan har specialglasögon, så att de får extra bra glasögon som kan se det osynliga med”.

Mentaliseringsbaserat behandlingsarbete, Del 3: Den mentaliserande organisationen



Figur 4. En mentaliseringsbaserad organisation

För att skapa förutsättningar att kunna möta föräldrarna och barnen är det viktigt att själv bli mött och ha en trygg bas att vila i och ta spjörn ifrån i sitt nyfikna utforskande. Organisationen kan bestå av till exempel arbetsteam och handledningsteam, som i sin tur samarbetar tillsammans.

För att skapa en trygg bas är det viktigt med ramarna, att strukturen eller processerna är väldefinierade, att till exempel ansvar, befogenheter, roller, gränssnitt, ambitionsnivå, grundantaganden, syften med möten och så vidare är förankrade i organisationen. Med en mentaliserande organisation skapas förutsättningar för *mötet*. Konsekvenserna av att bli mött, att bli förstådd, att få uttrycka sin värderade riktning och förhandla fram en gemensam riktning leder till en *vi*-känsla.

Den trygga basen, *vi*-känslan, att mötas av mentaliserande andra ger ökade möjligheter att dels utforska världen, metoder, utredningar, behandlingsterapier, klienter, nya vyer med mera, och dels att utveckla mentaliseringsförmågan. Allt för att bättre kunna möta föräldrarna så att dessa i sin tur kan möta sina barn.