

PM Examensarbete

Upplevelsen av den mänskliga samspelesprocessen,

Från möte till handling

En förstudie till:

PRISMA
mentaliseringsmanual

Förmågan att vara människa med andra människor

Av: Anna Schuber och Linda Stenbom

Handledare: Rolf Holmqvist

Examinator: Gerhard Andersson

Linköpings Universitet, december 2009

Inledning

En stor andel av Sveriges invånare visar idag symptom på fysisk och psykisk ohälsa och statens folkhälsoinstitut uppger oroväckande statistik på områden som exempelvis sömnproblem (män 28% kvinnor 36%), alkoholvanor (män 16% och kvinnor 10%), övervikt (män 54% och kvinnor 39%), ängslan samt oro och ångest (män 25% och kvinnor 37%) (Nationella folkhälsoinstitutet, 2008). Idag söker människor i allt större utsträckning aktivt efter psykologisk kunskap, förklaringsmodeller och verktyg för ökad livskvalitet (Psykologtidningen, 14/09). Denna kunskap har dessutom blivit mer tillgänglig i och med en uppsjö nya tv-serier, radioprogram, tidskrifter och webbsatsningar som vänder sig till dem som funderar över tankar, känslor och beteenden. Detta ställer allt högre krav på att information som görs tillgänglig är tydlig och begriplig, men innebär även större möjligheter att nå fram till dem som behöver.

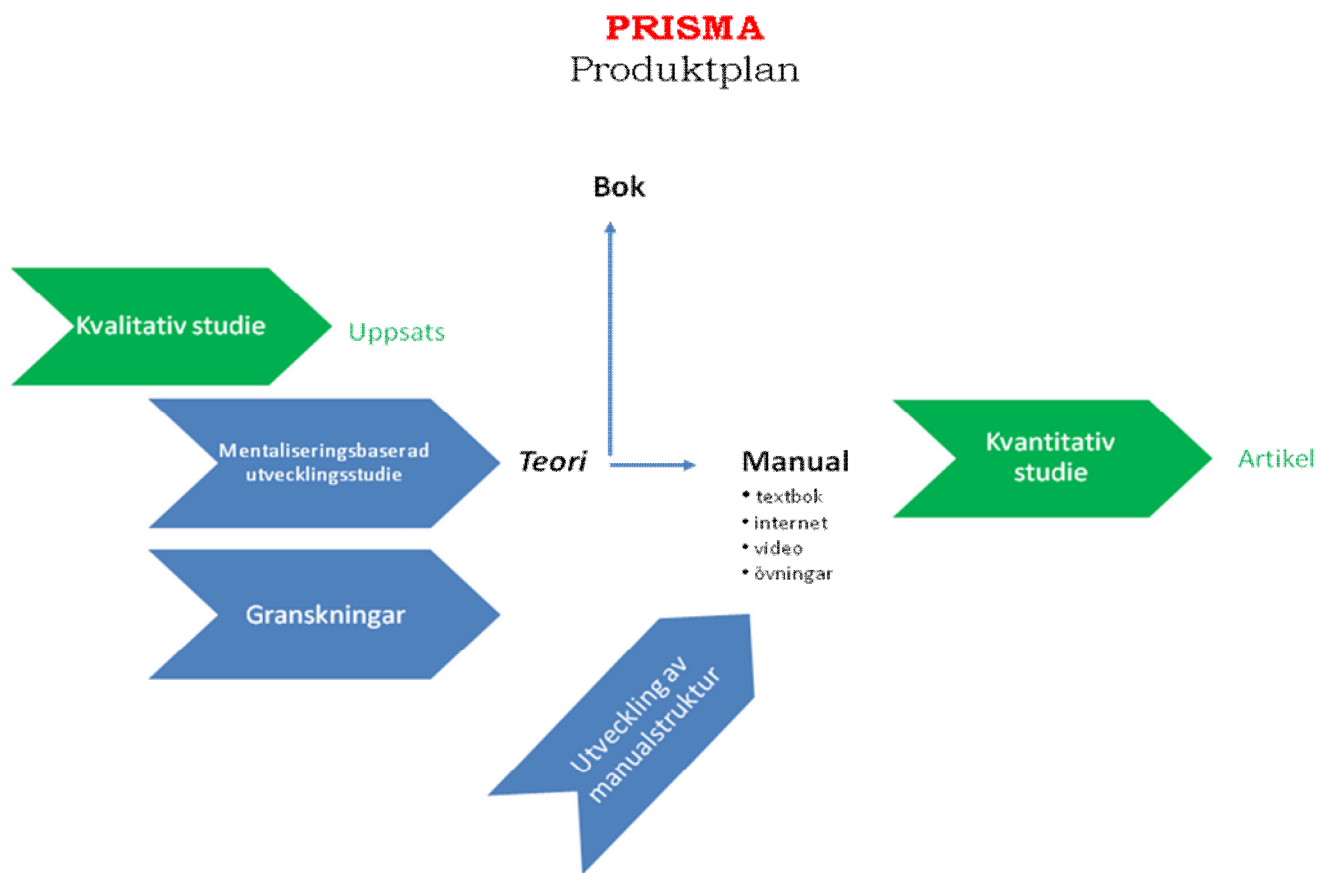
Inom den mentaliseringsbaserade psykologin utgår man från att psykiskt lidande orsakas av och/eller upprätthålls av generella eller specifika brister i mentaliseringsförmåga (Allen et al. 2008). Olika typer av brister tar sig uttryck i olika former, som i sin tur tillskrivs olika symtom och diagnoser beroende på en rad omständigheter. Problemen kan handla om bristande kontakt med kroppen och med sina känslor, att impulsivt reagera utan att kunna reflektera kring sig själv och andra. Detta aktualiseras särskilt i nära relationer och uppstår oftast i känslomässigt svåra situationer i samspelet mellan människor, men kan också innebära en övergripande känsla av att inte ha en riktning i livet och inte hitta sin plats i tillvaron. Den gemensamma nämnaren är bristande mentalisering, som i en längre utsträckning leder till psykisk och fysisk ohälsa.

Mentaliseringsförmåga är förmågan att vara människa med andra människor. Den skapas i samspel med andra. Samspelet i sig förutsätter och skapar förmågor och inre modeller. Förmågorna utgörs av uppmärksamhetsreglering, affekthantering, agentskap, förmågan att hantera sina kognitioner (reflektion, perspektivtagande och förstå inre mentala tillstånd bakom beteenden) samt processen att skapa inre representationer. De inre modeller består av de inre representationer som individen har skapat av sig själv, andra och sin omvärld.

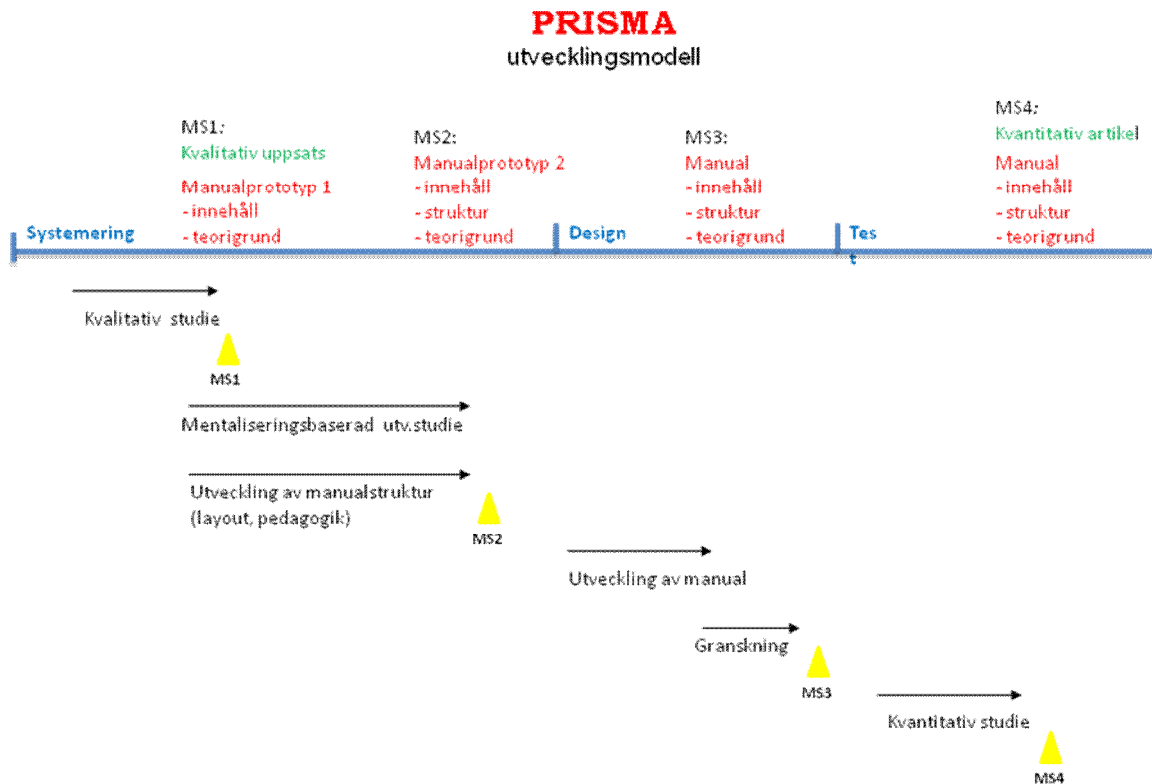
Mentaliseringsbaserad teori (Allen et al. 2008) baserar sig på bland annat anknytningsteori, evolutionsteori, neuropsykologi, biologisk psykologi och affektteori. Mentaliseringsbaserad terapi beskrivs idag som en form av anknytningsteori som explicit tillämpas i praktiken. Under de senaste tjugo åren har mentaliseringsbegreppet fått en alltmer framträdande roll inom den kliniska psykologin tack vare att anknytningsforskning i kombination med moderna mätmetoder för hjärnaktivitet, lett fram till kunskap om hur människan fungerar. Förmågan till mentalisering är något människan lär sig i vardagligt samspel tidigt i livet, där barnet lär sig med stöd av anknytningspersonen känna igen och reglera egna reaktioner. Vi är ständigt upptagna med att relatera till oss själva och andra på ett så naturligt sätt att vi oftast tar vår mentaliseringsförmåga för givet. Alla människor upplever dock svackor i mentaliseringsförmågan, över tid eller i en specifik situation, men kan alltid återvinna eller utveckla den. Alla har därför nytta av träning i mentalisering. För att förhindra och behandla psykisk ohälsa bör man därför i första hand hjälpa människor genom att i trygga och positiva

samspelelmöten utveckla och stärka deras förmåga att mentalisera. I och med ökade krav från samhället på psykologisk kunskap behöver dessutom denna mänskliga samspelelprocess tydligt illustreras.

Studiens syfte är att försöka fånga fenomenet samspel och att definiera de olika stegen som krävs för att ett möte ska kunna uppstå och resultera i handling. Den är en del i ett större projekt och kommer att ligga till grund för ett framtagande av en mentaliseringsmanual, PRISMA, som genom en modell vägleder mentalisering i samspelelprocessen (se figur 1 och 2). Prismamanualen ses som försök att undersöka möjligheten att utveckla och använda en manual för mentalisering.



Figur 1. Produktplan



Figur 2. Utvecklingsmodell

Metod

Studien kommer att genomföras enligt fenomenologisk kvalitativ metod (Hayes, 2000 i Langemar, 2006). Enligt Langemar (2006) är den fenomenologiska metodens mål att försöka beskriva ett fenomen som det upplevs subjektivt av individen med ett språk som ligger så nära individens egen värld som möjligt och samtidigt försöka beskriva fenomenet på en generell, allmän nivå. Den fenomenologiska metoden intresserar sig dessutom för att hitta de beståndsdelar, konstituenten, som är nödvändiga för att fenomenet ska upplevas som just det fenomenet. Detta sammantaget gör att den fenomenologiska metoden kan vara ett lämpligt verktyg för att uppfylla syftet med studien.

Deltagare

Deltagarna i studien kommer att bestå av ett urval av psykologer verksamma inom området för studien. Urvalet är designat främst med tanke på informativitet.

Datainsamling

Data kommer att samlas in med hjälp av fokuserade semistrukturerade kvalitativa intervjuer. Deltagarna introduceras till fenomenet genom en kort skriftlig information. Intervjuerna

kommer att genomföras av båda intervjuarna i samtliga intervjuer och spelas in på video samt transkriberas.

Analys

Tolkning, strukturering och komprimering kommer att göras enligt den fenomenologiska kvalitativa metoden (Hayes, 2000 i Langemar, 2006). Det kvalitativa dataprogrammet OpenCode kommer att användas i analysarbetet.

Tidplan

- Datainsamling klar i slutet av januari
- Analysen klar i mitten av mars
- Uppsatsen klar i mitten av maj

Referenser

Allen, J.G, Fonegy, P.& Bateman, A.W .(2008). *Mentalization in Clinical Practice*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Langemar, P. (2006). Att låta en värld som öppna sig. Introduktion till kvalitativ metod I psykologi. Hämtad den 7 december, 2009, från www.descend.se/Marcos/Arkiv/Kvalitativ%20metode.pdf

Nationella folkhälsoinstitutet . (2008). Hälsa på lika villkor. Hämtad den 7 december, 2009, från <http://www.fhi.se/Documents/Statistik-uppfoljning/Folkhalsoenkaten/Resultat-2008/Halsa-pa-lika-villkor-2008.pdf>

Ahloos, M. (2009). Psykologi ó ny medietrend. *Psykologtidningen*,14.