



Susanna Billström
Stockholm

Mentaliseringsteori och symbolisering

Mentaliseringsteorin bidrar till att ge det psykoterapeutiska arbetet med barn en tydligare struktur, men samtidigt bör teorin ses som en utveckling av och ett komplement till den mer traditionella psykodynamiska teorin och inte som en ersättare. Många viktiga begrepp är inte översättbara och den psykodynamiska förklaringsgrunden är fortfarande i högsta grad giltig.

Inom barnpsykiatri har det blivit allt mer sällan som barn erbjuds psykoterapi. Barnpsykiatri idag har, liksom sjukvården i övrigt, blivit en organisation som styrs av ekonomiskt effektivitetstänkande. Den behandling som erbjuds ska ge största möjliga effekt med minsta möjliga insats. Detta har medfört att man endast kommit att se barnets symptom och endast de symptom som föräldrarna söker för, som det som ska arbetas med, inte de bakomliggande faktorer som dessa är ett uttryck för. Detta har inneburit att psykoterapier som syftar till att hjälpa barnet med grunden till symptomen, har minskat kraftigt till förmån för symptom-inriktade korta kontakter. Samtidigt möter man ofta inom barnpsykiatri barn som har så omfatt-

tande svårigheter att kortare kontakter och rådgivning till föräldrar inte räcker. I hastigt minskande grad – men i bästa fall – blir det dessa barn som fortfarande erbjuds mer omfattande psykoterapi.

I mitt arbete som psykolog och psykodynamiskt inriktad barn- och ungdomspsykiaterapeut har många av de barn och ungdomar jag arbetat med haft just dessa djupare, mer omfattande svårigheter. Många jag mött har haft svårigheter att: stanna upp, reglera affekter, känna igen och särskilja sina egna och andras känslor. De kan vara motoriskt oroliga, ha svårt att strukturera och leka sammanhängande eller har fastnat i lek eller funderingar som inte utvecklas. Och många har haft svårt för att reflektera kring sig själva och andra.

I mitt arbete måste jag anpassa mina psykoterapeutiska interventioner efter barnets känslomässiga och kognitiva utvecklingsnivå, något som är en central del av det psykodynamiska arbetssättet med barn och unga.

Ett exempel:

Olle, sju år, kommer in i terapirummet. Han går genast till sandlådan och börjar slänga i bilar. Kör med dem och säger att det är rally. Sanden yr och det går inte, för mig, att få något sammanhang eller struktur i leken: var är banan? vem leder? var är start och var är mål? Jag kan inte heller uppfatta om Olle tycker det är en rolig lek. Han är mer exalterad och svår att få kontakt med. Här är det ingen idé att börja prata med Olle om hur han känner eller tänker, utan här gäller det att hjälpa honom att få till en struktur så att lek och utveckling blir möjlig. Jag frågar om han vill leka ensam eller om jag får vara med. Olle är en pojke som genom sitt beteende skriker efter kontakt och relation, och jag får vara med. Genom leken kan vi sedan sakta börja bygga en större struktur och förutsägbarhet inom Olle, genom att skapa en rallybana med start och mål och en kommentator som refererar tävlingen. Så småningom blir innehållet, vad som händer under tävlingen allt mer intressant och Olle börjar sakta kunna använda leken symboliskt, bearbetande.

Det jag gjorde var att anpassa mig till den nivå Olle befann sig på. Han var inte mottaglig för reflektioner eller samtal kring känslor och tankar utan behövde mötas på en mer grundläggande nivå, en nivå där det gällde att bygga upp en struktur för tänkandet. I mentaliseringsteorin och hur den har applicerats på barnpsykoterapi har jag funnit begrepp som tydliggör det jag gjort i denna och liknande terapier. På många sätt, om än inte alls renlärt, har jag arbetat utifrån samma utgångspunkter som mentaliseringsteorin, utan att ha haft dess begrepp och tydliga struktur framför ögonen. Nedan kommer jag att beskriva några grundläggande begrepp i mentaliseringsbaserad barnpsykoterapi och se hur de kan jämföras med eller komplettera det i psykodynamisk barnpsykoterapi centrala begreppet symbolisering.

Vad är mentalisering?

Mentalisering är ett begrepp som användes för första gången på 1960-talet av franska psykoanalytiker som upplevde "Theory of mind" (ToM) begreppet som för smalt. De utgick från att det handlade om att "transformera fundamentala kroppsliga processer till psykisk upplevelse, alltså att göra något icke-mentalt mentalt" (Jansson, 2010). Fonagy och Bateman är de som främst har arbetat med att utveckla teorin och den mentaliseringsbaserade terapin (MBT). Denna, liksom den mentaliseringsbaserade barnpsykoterapi, grundar sig i en kombination av psykoanalytisk teori, spädbarnsforskning, anknytningsforskning och neurobiologi. Till skillnad från ToM innefattar begreppet Mentalisering även betydelsen av relationer, affekters och känslors betydelse för vår förmåga att tänka kring och förstå oss själva och andra. Kunskap kring anknytning är grundläggande för tankarna kring hur mentaliseringsförmågan utvecklas. En trygg anknytning är förutsättningen för en väl utvecklad mentaliseringsförmåga. Mentalisera är något vi gör hela tiden på ett eller annat sätt. Det handlar om att tolka tankar och handlingar, att "tänka om tänkandet" och det syftar till att skapa en mening åt egna och andras handlingar (Rydén & Wallrot, 2008).

Några begrepp

Teleologiskt läge – När personen hanterar känslor, önskningar och intentioner på samma sätt som den konkreta verkligheten. Personen kan inte föreställa sig att det finns någon intention bakom en handling. Antingen är något ändamålsenligt eller inte. För Pelle, som har en autismliknande störning, kunde det t.ex. ta sig uttryck i att om någon sprang förbi och boxade till honom lite lätt för att få med honom i leken blev han arg. Han kunde inte förstå lekinbjudan – han hade ju blivit slagen – slåss gör man bara om man är arg, då är det ändamålsenligt att slåss – andra orsaker till att han fick slaget på armen kan han inte tänka sig.

Psykisk ekvivalens – När den inre och den yttre världen flyter samman. Fantasier och tankar upplevs som verkliga och den yttre verkligheten kan upplevas som inre sanningar och vice versa, m.a.o.

svårighet att skilja mellan fantasi och verklighet. Olle, som oftare fungerade i det psykiskt ekvivalenta läget kunde också bli arg i samma situation som ovan. Men den ilska reaktionen handlade då istället om att han inom sig bar på en stark ilska och då förutsatte att andra var arga på honom, d.v.s han kunde föreställa sig att andra har bakomliggande känslor och intentioner men kunde inte särskilja dem från sina egna. Den inre och yttre världen flöt ihop. Detta förhållande kan även innebära att leken, som laddats av barnets fantasiinnehåll, blir skrämmande för barnet och skapar en ångest som sedan ageras ut. I detta läge har barnet ingen symboliseringsförmåga.

Låtsasläge – En utvecklingsmässigt högre nivå är de två föregående. Fantasin har utvecklats och det finns nu, till skillnad från i psykisk ekvivalens, en stark gräns mellan fantasi och verklighet. Verkligheteten är helt avskild från den inre verkligheten. Om gränsen hotas slutar barnet att leka. Barnet växlar mellan att antingen fantisera eller tänka verklighetsanknutet men kan ännu inte integrera dessa tankesätt. I detta läge är barnet ännu inte medvetet om att det låtsas. Det har ännu inte utvecklat den metanivå (tänka om tankarna) som god mentaliseringsförmåga innebär.

I normalutvecklingen och om barnets situation är tillräckligt trygg, tänker man sig (Fonagy & Target i Verheugt-Pleiter, Zevlank & Schmeets et al., 2008) att det är i detta läge som tänkandet och mentaliseringsförmågans utveckling tar fart. Winnicott talar om det mellanrum där leken blir möjlig som ett område som inte är den psykiska verkligheten, ett område som ligger utanför individen men ändå inte är detsamma som yttervärlden (Winnicott, 1971). Inom det fria mellanrum som leken i bästa fall är, kan barnet utforska tankar och idéer just för att fantasin inte kopplas samman med verkligheten. Leken kan också hjälpa barnet att hålla kvar omnipotenta föreställningar som kompensation mot de svårigheter och tillkortakommanden barnet är med om i verkligheten. Leken i låtsasläget får på så sätt en försvarsfunktion.

När den spegling barnet mött alltför ofta inte stämt med dess inre upplevelse får barnet svårt att koppla sina fantasier till sig själv. Det får svårt att uppleva ett sammanhängande själv, "self as agent" (Verheugt-Pleiter, Zevlank, Schmeets et

al., 2008) eller utvecklar, med Winnicotts ord, ett "false self" och kan sägas ha fastnat i ett låtsasläge. Leken har utvecklats till en försvarsfunktion och fungerar inte som ett kreativt mellanområde. Detta kan i psykoterapier med barn t.ex. ta sig uttryck i barn som leker, till synes fantasifullt, men där leken inte utvecklas under behandlingen och där det inte heller sker någon utveckling i barnets övriga fungerande. De kan inte heller, som det mer välfungerande barnet, ta ett steg ur leken om den väckt ångest eller obehag och säga "jag bara leker". Dessa barn använder enligt min erfarenhet inte heller det jag brukar kalla lektempus dvs. imperfekt: "då sa vi att..., då åkte vi..." etc. Barn som har leken som försvarsfunktion använder ofta stor kraft till att hålla verkligheten utanför. Fantasin och verkligheten måste hållas åtskilda.

"Integration mode" – En integration mellan psykisk ekvivalens och låtsasläge. Detta är när barnet kan utforska relationen mellan låtsasläge och verklighet. Det är inte förrän barnet har utvecklat denna förmåga som barnet fullt ut kan förstå att det låtsas och det är inte förrän då det kan ge upp sina omnipotenta fantasier och skuld och skam kommer in i bilden (Verheugt-Pleiter, Zevlank, Schmeets et al., 2008).

Ett försök till integration – symboliseringsförmåga/mentalisering

I normalfallet är leken uttryck för en symboliserande aktivitet. Symboliseringsförmågan utvecklas i samband med det verbala språkets framväxt och inom relationen med föräldrarna. Språket ger barnet en förbindelse till föräldrarna och hjälper barnet att på så sätt separera ut sig själv och uppleva sig som en egen individ. Samtidigt kan man se språket som ett övergångsfenomen, det får en "mellanposition" mellan det lilla "barnets subjektivitet och moderns objektivitet" (Stern i Carlberg, 1994). Genom språket kan barnet referera till något som inte är närvarande. Ordet beskriver, men är inte detsamma som föremålet, tanken eller känslan. Barnet kan i och med symboliseringsförmågan få det mellanrum mellan inre och yttre som krävs för att lämna den psykiska ekvivalensen. Symboliseringsförmågan skapar också förutsättningar för att

binda samman och integrera det teleologiska tänkandet med låtsasläget genom möjligheten att leka med tanken att allt inte är vad det synes vara.

I samband med utvecklingen av symboliseringsförmågan utvecklas den symboliska leken. I leken uttrycker barnet känslor och upplevelser utan att den därigenom är detsamma som verkligheten. I låtsasläget kan det barn som har en trygg anknytning börja använda sig av den symboliska leken för bearbetning. För barn som inte har en tillräckligt stabil situation runt sig och som inte har kunnat utveckla en trygg anknytning, blir inte leken det trygga område, där den har en symboliserande och därmed bearbetande karaktär. Barnet använder då leken i låtsasläget som en försvarsstrategi och inte till kreativt utforskande. För Olle var leken till en början inte symboliskt laddad. Han lekte, men det fanns inte det mellanrum där tankar och idéer kunde finnas och utvecklas. Han var det han lekte och leken blev på så sätt inte bearbetande. Då Olle efter en tid blivit tryggare i relationen och utvecklat mer av inre struktur blev leken allt mer symboliskt laddad och möjlig för kreativt utforskande och bearbetning. Olle byggde nu slott och hus i sandlådan, figurerna han använde började ha kontakt med varandra och fick olika uppgifter de skulle lösa. Han var på väg in i ”integration mode”.

Diskussion

Det är ingen slump att jag skrivit detta inlägg så strukturerat jag kunnat. Mentaliseringsteorin är en teori som baserar sig på strukturerad forskning och tjänar till att på detta sätt, liksom alla teorier, hjälpa oss att strukturera vårt tänkande kring det ostrukturerade, vindlande, virvlande livet. Mentaliseringsteorin, liksom andra psykologiska teorier, hjälper oss att koppla samman och förstå de komplicerade skeenden då det lilla barnet utvecklas till en fungerande samhällsvarelse. Men, det är viktigt att komma ihåg, att det bara är en teori, en reduktion av livet. En teori är, liksom språket i sig, begränsande och samtidigt nödvändigt för att vi ska kunna förstå varandra. Detta kan verka vara en självklarhet men glöms alltför ofta bort i samtal kring olika teorier och inriktningar.

En psykoterapi har, liksom alla andra relationer, så många facetter. För att täcka in och förstå

hela skeendet skulle det behövas en oändlig mängd teorier som gick in i och kompletterade varandra. Detta skulle vara omöjligt för människan att omfatta. Vi kan inte greppa helheten fullt ut, men teorierna kan hjälpa oss att förstå en del. I terapin med Olle kunde jag möta och hjälpa honom vidare med den kunskap jag hade om psykodynamisk teori och utvecklingspsykologi tillsammans med min erfarenhet. Vad mentaliseringsteorin hjälpt mig med i fallet med Olle är att i efterhand få ytterligare en aspekt av struktur för att förstå vad som hände inom honom och vad som skedde mellan oss. Mentaliseringsteorin ger genom sin forskningsbakgrund en tydligare medvetenhet om de metodiska val vi gör vilket är något som kan utveckla det psykoterapeutiska arbetet. Och det är det jag tänker kommer att ske framöver. Ingen ”ny teori”, ingen ”ny metod” men ny, kompletterande kunskap som tillsammans med tidigare kunskap hjälper oss att se ytterligare mönster i den komplicerade väv som är mänskligt liv.

Men studierna kring mentaliseringsteorin har också väckt frågor kring om och hur dess begrepp kan integreras med tidigare psykodynamiska begrepp som t.ex. det omedvetna, symboliseringsförmåga, projektiv identifikation etc., begrepp som är och har varit så användbara. Kanske är det så att begreppen inte helt kan integreras och att vi får välja vilken teori vi för tillfället väljer att utgå ifrån. Kanske är det jag, och/eller teorierna, som ännu befinner mig/oss i låtsasläget på min/vår väg mot ökad integration. I ett låtsasläge där jag/vi ännu inte kan integrera de olika tanke-systemen utan ännu måste växla mellan dem, välja ett i taget men där vi förhoppningsvis befinner oss i Winnicotts kreativa mellanrum.

Referenser

- Carlberg, G. (1994). *Dynamisk utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Jansson, E. (2010). *Att tänka klart och känna klart: Nya perspektiv på psykoterapi – en metateoretisk ansats*. Examensuppsats. Legitimeringsgrundande utbildning i Kognitiv beteendeterapi i psykoterapi, Svenska institutet för kognitiv psykoterapi.
- Jurist, E.L., Slade, A. & Bergner, S. (2008). *Mind*

to mind: Infant research, neuroscience, and psychoanalysis. New York: Other Press.

Rydén, G., Wallroth, P. (2008). *Mentalisering: Att leka med verkligheten.* Stockholm: Natur & Kultur.

Verheugt-Pleiter, A.J.E., Zevalkink, J. & Schmeets, M.G.J. (2008). *Mentalizing in child therapy: Guidelines for clinical practioners.* London: Karnac Books.

Wennerberg, T. (2010.) *Vi är våra relationer: Om anknytning, trauma och dissociation.* Stockholm: Natur & Kultur.

Winnicott, D.W. (1971). *Lek och verklighet.* Stockholm: Natur & Kultur.

Sökord: mentalisering, symbolisering, barnpsykoterapi, psykodynamisk.

Keywords: mentalization, symbolization, child psychotherapy, psychodynamic.

Susanna Billström är leg. psykolog och leg. barn- och ungdomspsykoterapeut samt handledare, utbildad vid Ericastiftelsen i Stockholm. Hon arbetar som psykoterapeut vid Karlaplans psykoterapigrupp i Stockholm och var tidigare ordförande i Föreningen för Barn- och Ungdomspsykoterapeuter. Susanna är medlem i Mellanrummets redaktion.

susanna.billstrom@tele2.se