

Et begrep som skaper nye relasjoner



Espen Håland

psykologspesialist ved Sørlandet sykehus HF, Psykiatrisk sykehusavdeling (PSA)

Begrepet mentalisering knytter sammen så ulike tradisjoner som psykoanalyse, tilknytningsteori og nevrobiologi. Espen Håland har lest tre aktuelle bøker om emnet som alle er oversatt til dansk.



TRYGG: Mentalisering er en mental funksjon som gjør barnet i stand til å forholde seg til en indre verden og en ytre verden og å se disse verdenene i sammenheng. Det tidlige relasjonsmiljøet er avgjørende for utviklingen av mentaliseringsevnen.

Foto: YAY Micro

Psykoanalysens forhold til tilknytningsteori er omdiskutert og kontroversielt. Lenge har de to fagfeltene tatt avstand fra hverandre. Tilknytningsteoretikeren Bowlby har kritisert psykoanalysen for å mangle et vitenskapelig fundament. Psykoanalytikere har på sin side kritisert Bowlby for å mangle en klinisk teori. Dette er noe som blir gjennomgått av Fonagy i hans bok *Tilknytningsteori og psykoanalyse*. Fonagy forsøker å integrere retningene gjennom å vise hvordan psykoanalysen og tilknytningsteorien på mange områder sammenfaller, mens de på andre områder skiller seg fra hverandre. Fonagy har også sammen med Gergerly, Jurist og Target skrevet *Affektregulering, mentalisering og selvets utvikling*. Denne boken blir av mange regnet som hovedverket om

mentaliseringsbegrepet, og hvordan dette begrepet har blitt til. Her spiller tilknytning en viktig rolle sammen med affektregulering.



Tilknytningsteori og psykoanalyse

Fonagy tar her høyde for psykoanalysens mangfoldige retninger. Etter en kortfattet presentasjon av tilknytningsteori og tilknytningsforskning tar han derfor for seg berøringspunkter og divergenser mellom tilknytningsteori og ulike psykoanalytiske retninger. I et eget kapittel får vi deretter en presentasjon av Fonagys eget forskningsområde, mentalisering, og en sammenfatning av fellestrekk mellom psykoanalytiske teorier og tilknytningsteori.

Det er vanskelig å si hva som har ført til isfronten mellom tilknytningsteorien og psykoanalysen. Fonagy påpeker at noe av forklaringen kan være knyttet til ulike interesseområder. Bowlby og tilknytningsteori har hatt interesse for iakttagelse, forskning og representasjoner. Psykoanalytiske teorier har hatt mer kliniske interesser, hvor blant annet det å sette ord på intrapsykiske opplevelser har vært sentralt, særlig i forhold til psykopatologi.

I dag har nyere psykoanalytiske teorier og tilknytningsteori mye til felles. Fonagy påpeker via nyere forskning at dette er to teoretiske retninger som heller burde komplementere hverandre. Psykoanalysen har noe å tilføre tilknytningsteori gjennom dens fokus på subjektiv opplevelse og psykopatologi, mens tilknytningsteoretisk forskning kan benyttes for å gi evidens til flere psykoanalytiske antagelser. Et konkret eksempel på dette er Adult Attachment Interview (AAI), som kan brukes til å støtte opp om psykoanalytiske antagelser om at tidlig barndomsutvikling har stor betydning for senere voksen personlighetsutvikling.

Fonagy sammenligner de ulike psykoanalytiske teoriene med tilknytningsteori, og viser på en interessant måte hvordan de er sammenfallende på mange områder. For eksempel sammenligner han Eriksons klassiske tillit versus mistillit med Bowlbys klassiske begreper om trygg versus utrygg tilknytning. Fonagys forsøk på integrasjon og sammenligning er tankevekkende. Et poeng er hvordan tilsynelatende ulike teoretikere på hver sin måte med ulike begreper kommer fram til mye av det samme. Når så mange ulike teoretikere beskriver tilde samme fenomenene med ulike termer, kan det være tegn på at det de finner frem til, er allmenngyldige sannheter.

Affektregulering, mentalisering og selvets utvikling

Fonagy, Gergely, Jurist og Targets teori om mentalisering gjenspeiler på mange måter en syntese av tilknytningsteori og psykoanalyse. Et av deres hovedpoeng er at det tidlige relasjonsmiljøet er helt avgjørende for barnet, fordi det bidrar til utviklingen av et mentalt bearbeidingsystem. Relasjoner til andre er helt avgjørende for barnets utvikling av en mental funksjon for å forstå seg selv og menneskene omkring seg. En trygg tilknytning gjør utviklingen av en slik mental funksjon mulig. En utrygg tilknytning vil kunne hemme en slik utvikling. Denne mentale funksjonen er hva forfatterne kaller mentalisering. Både forskningsmessig og ikke minst klinisk sett er mentalisering av stor interesse. Eksempelvis vil psykologens antagelser om pasientens mentaliseringsevne har store implikasjoner for hvordan han eller hun forholder seg til pasienten. Forfatterne viser til hvordan borderline- pasienter ofte har en redusert mentaliseringsevne. Terapi består da ifølge Fonagy, Gergely, Jurist og Target i å bedre pasientens evne til mentalisering. I tillegg er det verdt å legge merke til påstanden om at utviklet mentalisering i seg selv skaper gjentakelse av traumer, noe som igjen har store terapeutiske implikasjoner.

Mentalisering kan sies å være en mental funksjon som gjør barnet i stand til å forholde seg til en indre verden og en ytre verden og å se disse verdenene i sammenheng. Videre gir det barnet mulighet til å forholde seg til og regulere affekt.



Affektregulering i utvikling og psykoterapi

Jens Hardy Sørensen har skrevet et omfattende og grundig introduksjonskapittel til boka *Affektregulering i utvikling og psykoterapi*, som for øvrig består av en samling av artikler skrevet av Fonagy, Stern og Schore. Sørensen tar for seg de ulike artiklene og ser dem i lys av en større historisk kontekst. Han viser også til andre viktige teoretiske bidrag når det gjelder affektteori og selvutvikling.

Det er en befrielse å lese Stern, Schore og Fonagys artikler som er samlet i denne boka. Befriende fordi det her kommer så klart frem at psykoanalysen hviler på et vitenskapelig grunnlag. Artikkelforfatterne viser på ulike måter hvordan tilknytningsforskning, spedbarnsforskning og nevrobiologisk forskning kan støtte opp om store deler av psykoanalysens grunnlag. Samtidig strekker deres forskning seg lenger, den gir implikasjoner og føringer for psykoterapeutisk praksis i dag og for framtidens forskning.

Fonagy hevder at tilknytningens hovedfunksjon er å legge til rette for utviklingen av en mental mekanisme som er i stand til å moderere psykososiale opplevelser for barnet. Denne mekanismen har også betydning for hvordan en persons gener kommer til uttrykk. Her ser vi hvordan en forståelse av utvikling både tar høyde for evolusjon, biologi og miljø. Et av Fonagys hovedpoenger er at gener kommer til uttrykk i tilknytningsrelasjoner, og at kvaliteten på tilknytningsrelasjonen er avgjørende for hvilke gener som kommer til uttrykk. Forfatteren tar også et oppgjør med adferdsogenetisk forskning som han mener har klare metodemessige, begrepsmessige og empiriske svakheter. Med dette bidrar Fonagy til å øke kompleksiteten i forskningen. Han introduserer også barnets opplevelse av miljøet rundt seg som helt vesentlig for selvutvikling. Den måten miljøet oppleves på av barnet, fungerer som et filter for genotypens omsetning til fenotype. Det vil med andre ord si at tidlige erfaringer med en til knyttingsperson og hvordan denne oppleves av barnet, bringer gener til uttrykk.

Terapi og forandring

Daniel Stern med flere har utviklet nye og spennende tanker om terapeutisk forandring. Han hevder at forandring er et resultat av opplevelser som endrer proseduralhukommelsen, dvs. den implisitte hukommelsen. Stern går altså vekk fra en tradisjonell oppfatning av terapeutisk forandring knyttet til innsikt eller refleksjon over episodisk hukommelse. Han vil mene at psykologens «måter å være sammen med pasienter på» er helt avgjørende for forandring. Videre trekker Stern paralleller til spedbarnsforskning. Han hevder det er en klar sammenheng mellom en psykologs evne til tone seg inn på sin pasient og en mors evne til å tone seg inn på sitt spedbarn. For å kunne si noe det relasjonelle aspekt i psykoterapi har Stern studert hva som foregår mellom terapeuter og pasienter, ved hjelp av videoopptak.

Utgangspunktet for Sterns prosessstudier er *taus relasjonell viten*: hva man skal gjøre, tenke og føle i en spesifikk relasjonell kontekst. Denne viten er ikke bevisst, hevder Stern. I tillegg er det slik at de delprosessene som forekommer i terapien, forløper på en uforutsigbar måte, hvor målet ofte kan være uklart eller endre seg, slik det også ser ut til å være i relasjonen mellom mor og spedbarn. *Nåøyeblikk* er korte sekvenser over kort tid, hvor det kan finne sted noe av betydning som kan ha innvirkning på fremtidige opplevelser.

Når nåøyeblikk, som gir mulighet til noe mer, blir håndtert av terapeut og pasient på en spesifikk måte, kan det skape *spesifikke møteøyeblikk*. Det innebærer at både terapeutens og pasientens tause relasjonelle viten endres, noe som skaper en ny relasjonell kontekst dem imellom – forandring har funnet sted. Det vil også kunne være slik at nåøyeblikk overses, det kan være at et nåøyeblikk slår feil. Dette kan være skadelig for terapien. Et reparert nåøyeblikk er derimot kilden til noe positivt. På mange måter kan det sammenlignes med psykoterapiforskningens funn rundt alliansebrudd og viktigheten av å håndtere dem.



Forandringen er av prosedural hukommelse, dvs. pasientens måte å forholde seg til terapeuten på har blitt endret. Som en følge av dette kan vi tenke oss at hennes/hans opplevelse av seg selv er blitt endret, og hans/hennes relasjoner til andre utenfor terapirommet er blitt endret.

Dette står i sterk motsetning til mer tradisjonell psykoanalyse, hvor den endringsskapende faktoren var knyttet til terapeutens overføringstolkninger, dvs. en verbal respons som var rettet mot pasientens verbalhukommelse.

Her blir terapiens verbale språk på en måte satt i bakgrunnen til fordel for terapeutens nonverbale språk og hans/hennes evne til å fange opp pasientens nonverbale språk. Forandring knyttes til de måtene terapeuter og pasienter er sammen på. Ikke bare skal det være samhandlingspraksis preget av trygghet og tillit, men det er også vesentlig at terapeuten legger til rette for at pasienten kan begynne å reflektere over og forholde seg til sine egne karakteristiske måter å være på, dvs. pasientens tause relasjonelle viten. Stern har med sitt relasjonelle språk fanget opp noe av det som det er vanskelig å sette ord på. Eksempelvis synes begreper som *møteøyeblikk*, *nåøyeblikk* og *bevegelse* å fange opp noe av det som skjer i relasjonen mellom terapeut og pasient, på en meningsfull måte. Dette samsvarer også med hva mye av den moderne relasjonelle psykoanalysen antar er avgjørende for terapeutisk forandring.

Hundrevis av skoler

Det finnes i dag et mangfold av ulike terapiretninger og skoler. Fonagy hevder at det er mer enn 400 forskjellige terapeutiske skoler som hver for seg tilbyr forståelse som ofte nærmest utelukker hverandre. På bakgrunn av dette hevder han at det må være terapiens relasjonskomponent som medfører endring, da dette er det eneste fellestrekk ulike terapeutiske skoler har. Sterns øyeblikksteori om forandring er en relasjonell teori som kan sies å være i tråd med Fonagys tanker. I tillegg vil mye av dagens psykoterapiforskning støtte opp om Sterns øyeblikksteori. Det er for eksempel stor konsensus om at utfallet av terapien i stor grad avgjøres av hvordan brudd i den terapeutiske relasjonen håndteres.

Hvilke implikasjoner har dette for forskning og terapi? Implikasjoner for framtidens forskning er her åpenbar. Det innebærer at forskningen i større grad må foregå på prosessnivå, gjennom å studere videoopptak fra terapisesjoner. Det blir viktig å forsøke å fange opp mikroprosesser av nonverbal adferd både hos terapeut og pasient, og i hvilken grad de er synkroniserte. Det er fremdeles mye vi ikke vet om hva som skaper forandring i terapi, derfor blir det å studere i detalj hva som skjer i det terapeutiske rom, avgjørende. Terapeutisk blir det avgjørende at terapeuten er bevisst seg selv og sine måter å være på i terapi. Samtidig blir det avgjørende at terapeuten klarer å skape og fange opp det Stern benevner som *møteøyeblikk* hvor forandring kan finne sted.

Den relasjonelle hjernen og affektregulering



Allan N. Schore har forsket mye på nevropsykologi. Han ser på hjernens utvikling i sammenheng med psykens utvikling. Hjernens selvorganisering kan ikke forstås uavhengig av den relasjonelle konteksten den utvikles innenfor. Med andre ord er en hjernes utvikling avhengig av et annet selv, en annen hjerne, nemlig omsorgspersonens.

Denne organiseringen finner altså sted i en relasjonell kontekst hvor organiseringen formidles gjennom affektiv regulering og psykobiologiske transaksjoner. Affektiv utvikling er altså sammenfallende med hjernens utvikling og organisering. Her ser en tydelig hvordan selv den biologiske hjerne blir å regne som en biososial enhet hvor miljø (relasjoner til andre) og genetikk ikke kan forstås uavhengig av hverandre. Schore viser til at en sentral hypotese er at de primære omsorgspersonene påvirker de endelige strukturene i barnets hjerne som er ansvarlig for barnets sosioemosjonelle utvikling. Interpersonlige affektive erfaringer har avgjørende innvirkning på tidlig organisering av det limbiske system.

Affektregulering handler ikke bare om reduksjon av negativ affekt, men også oppregulering, dvs. forsterking og intensivering av positiv affekt. Det er en nødvendig betingelse for en mer kompleks selvorganisering, det gir barnet en følelse av trygghet og en positiv ladet nysgjerrighet. Tilknytning er rammen for hvor regulering av affekter finner sted. Med andre ord vil en tilknytningsforstyrrelse føre med seg en forstyrrelse i affektreguleringen. Freud hadde en klar teori om at det ubevisste systemet viste seg tidlig i livet, lenge før verbale systemer utvikles. Forskning viser nå at han hadde rett. Mye forskning peker i retning av at høyre hjernehalvdel er dominerende gjennom de tre første leveårene. Høyre hjernehalvdel er ifølge forskning stedet hvor mye av tilknytningens ubevisste interne arbeidsmodeller (beskrevet av Bowlby) er å finne. Schore viser til forskning hvor høyre hjernehalvdel inneholder et affektivt representasjonssystem, mens venstre hjernehalvdel benytter en mer leksikalsk-semantic tilgang.

Forener psykoterapi

Psykoanalysen og nevropsykologien forenes med andre ord i felles vektlegging av tidlig utvikling. I tidlig utvikling er emosjonell regulering helt avgjørende. Hva er konsekvensen av manglende emosjonell regulering? Under stress vil mennesker med manglende evne til affektregulering ikke kunne oppleve avgrensede og differensierte affekter. For dem vil den affektive situasjonen framstå som diffus, udifferensiert og kaotisk. Nyere forskning viser til at affektiv dysregulering er en fundamental mekanisme i all psykiatrisk lidelse. Schore hevder at særlig tap av evnen til å regulere affektintensitet er den største konsekvens av traumer og omsorgssvikt.

Schore viser også hvordan Heinz Kohuts selvpsykologi er samstemt med moderne forskning, for eksempel når den hevder at tidlige traumatiske tilknytninger er den største kilden til de mest alvorlige mangler. Både PTSD og personlighetsforstyrrelser viser tydelige forstyrrelser i affektregulering, impulskontroll, interpersonlige vansker og selvintegrasjon. Den selvregulerende terapeut har mulighet til å fungere som en relasjonell affektregulerende annen for pasienten i forhold til dysregulerende tilstander.

De som er interessert i utvikling, affektregulering og psykoterapi, vil ha stor glede av å lese disse bøkene. Det er bøker som krever noe av leseren, og det er bøker som uunngåelig skaper refleksjon hos leseren. Etter å ha lest bøkene sitter undertegnede igjen med at psykoterapi er i stor utvikling, og at det er avgjørende at praktiserende psykologer holder seg oppdatert på dette feltet. Bare i de siste ti årene

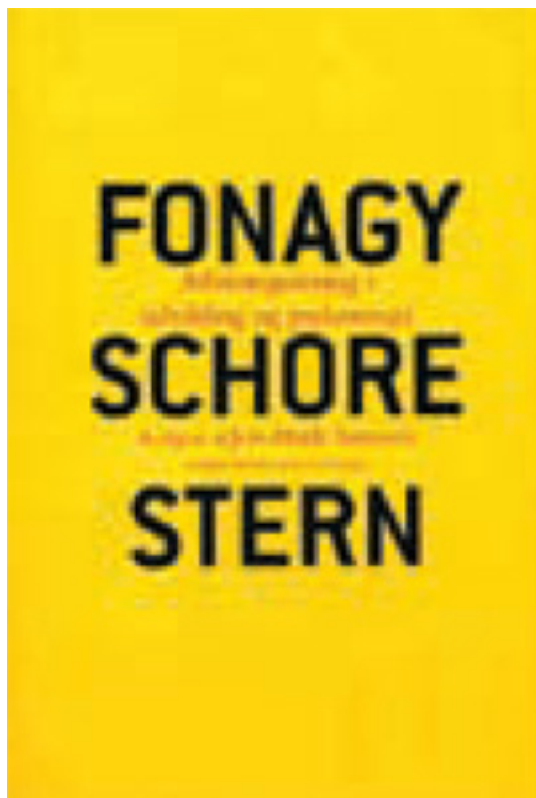
har det skjedd stor utvikling. Disse bøkene forener psykoterapi i et felles fokus: relasjon, utvikling og affektregulering. Disse bøkene vil altså være til nytte for psykologer med ulik tilnærming til forståelsen av psykopatologi.



Peter Fonagy | **Tilknytningsteori og psykoanalyse**. København: Akademisk Forlag. 2006



Peter Fonagy, György Gergely, Elliot L. Jurist & Mary Target | **Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling**. København: Akademisk Forlag. 2007



Peter Fonagy, Allan N. Schore & Daniel N. Stern, redigert av Jens H. Sørensen **Affektregulering I
udvikling og psykoterapi**. København: Hans Reitzels Forlag, 2006

