

## Når vi leker med våre forestillinger



Göran Rydén & Per Wallroth | **Mentalisering** – Å leke med virkeligheten, Pax Forlag, 2011. 281 sider

Med britene Peter Fonagy og Anthony Bateman i førersetet har vi i løpet av de siste 10–12 år blitt introdusert for en rekke innflytelsesrike publikasjoner, både hva gjelder mentaliseringsbasert teori og psykoterapiforskning. På norsk har vi allerede Bateman og Fonagys *Mentaliseringsbasert terapi av borderline personlighetsforstyrrelse – en praktisk veileder*, fra 2007, og *Manual for mentaliseringsbasert terapi* ved Sigmund Karterud og Bateman fra 2010. Med *Mentalisering – Å leke med virkeligheten* foreligger nå en ny bok om mentaliseringsbasert teori og terapi. Boken er opprinnelig svensk, forfattet av en psykiater og en psykolog, og da Tidsskriftet bad om en anmeldelse, var det naturlig å spørre seg om vi trenger også denne boken om mentalisering på norsk. Etter å ha lest ferdig er mitt svar på dette spørsmålet: ja visst, det trenger vi.

### Angår alle

Boken evner å løfte mentaliseringsparadigmet ut av terapirommet, til nettopp å vise hvordan dette, i tillegg til å være et viktig klinisk felt, er noe som angår oss alle. Teksten er krydret med gjenkjennbare eksempler og oppsummerende faktabokser, og på forbilledlig vis synliggjøres den relativt omfattende teori og empiri som ligger til grunn for mentaliseringsbasert terapi. Begrepet mentalisering defineres gjerne som vår evne til å oppfatte og tolke oss selv og andre i lys av indre mentale tilstander, som ønsker, følelser og forestillinger. Vi snakker altså om en grunnleggende form for mental forestillingsaktivitet, der man for eksempel spør seg: Hva føler partneren min når hun i et selskap lytter til og ler godt av hva en mannlig samtalepartner sier? Hvorfor bruker andre å bli stille og avventende når jeg engasjerer meg i en diskusjon? Erkjennelsen av at man ikke sikkert vet svaret på slike spørsmål, men er i stand til å leke med virkeligheten i form av å være uvitende og nysgjerrig på det som foregår i en selv og andre, presenteres i boken som mentaliseringens kjerne.

*Boken evner å løfte mentaliseringsparadigmet ut av terapirommet, til nettopp å vise hvordan dette er noe som angår oss alle*

Mentaliseringsevnen er altså en normalpsykologisk egenskap, men dessverre, vi mentaliserer ikke alltid like godt. Og for noen svikter mentaliseringsevnen når de virkelig trenger den. Som når følelser overvelder, når forestillingen om at en blir forlatt låser seg fast, eller når minner om traumatiske hendelser trenger seg på. Herved introduseres vi for ulike problemer mentaliseringssvikt medfører, enten det gjelder personer med emosjonell ustabilitet, spiseforstyrrelser eller traumer, og vi introduseres for modellens sentrale behandlingsprinsipper.

## **Lite om grupper**

En svakhet ved boken er at den gruppeterapeutiske delen av mentaliseringsbasert terapi behandles kort og overflatisk. Dette er paradoksalt nok symptomatisk for mye av litteraturen om mentaliseringsbasert terapi, all den tid gruppeterapi, i kombinasjon med individualterapi, utgjør en grunnstamme i mentaliseringsbasert terapi. Om man som leser er godt kjent med mentaliseringsbasert terapi og primært ønsker konkrete innspill på behandling, vil man også ha glede av mer spesialiserte manualer på mentaliseringsbasert terapi. For oss andre, enten vi ønsker en introduksjon til feltet eller et gjensyn med det, gir boken et vesentlig bidrag til hvordan mentaliseringsbasert terapi angår oss, både innenfor og utenfor terapirommet.

*Anmeldt av Eivind Normann-Eide, psykologspesialist ved Avdeling for akuttpsykiatri, Ullevål sykehus*