

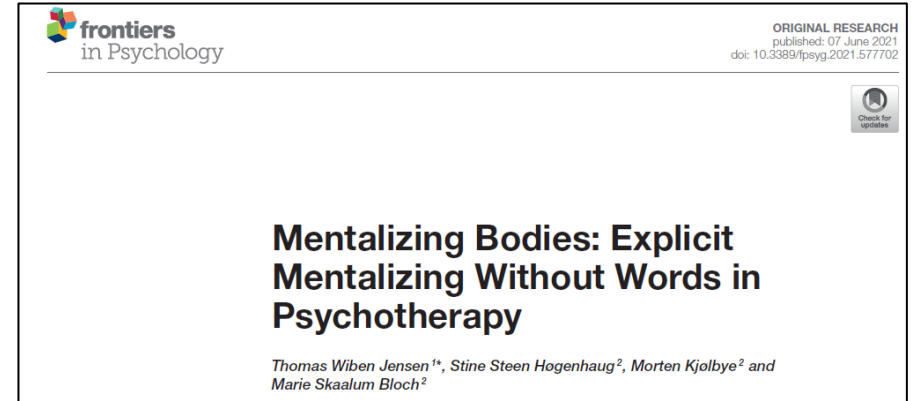
Den mentaliserende krop

En undersøgelse af eksplicit mentalisering som kropsligt fænomen i psykoterapi

Thomas Wiben Jensen, lektor

SDU, Institut for sprog og kommunikation

Præsentation af studie



Et kvalitativt studie baseret på videooptagelser af terapisesioner som del af EPICLE-projektet

Vi var interesserede i at udforske mentalisering i naturalistiske data, dvs. i realtid i interaktion (fremfor via post hoc interview eller ratings). Studiet lægger sig dermed i forlængelse af andre lignende studier fra de senere år (Davidsen and Fosgerau 2015, Fosgerau et al 2017, Keselman et al 2018, Samuelsson and Rosberg 2018, Shaw et al 2019)

Vores fokus var på den flydende overgang mellem implicit og eksplicit mentalisering – og i særdeleshed på at udforske eksplicit mentalisering som et kropsligt fænomen

Præsentation af studie

Via nærstuder af 4 udvalgte eksempler får vi et indblik i, hvordan implicit og eksplicit mentalisering overlapper og er vævet ind i hinanden i samtalemæssige dynamikker mellem terapeut og patient

I denne præsentation er fokus på, hvordan eksplicit mentalisering også kan forekomme via kropslige handlinger uden en verbal komponent

Det definerende kriterie for at vurdere noget som eksplicit mentalisering: en handling der involverer en fokuseret opmærksomhed, en bevidst refleksion og en grad af imaginativ indlevelsessevne. Ofte involverer det sidste et skifte i perspektiv

Implicit og eksplicit mentalisering

Implicit mentalisering - hurtig, automatisk, kropsligt indlejret og en overvejende ubevidst proces

- *We can respond automatically, mentalizing implicitly. For example, we often respond to others' emotions without thinking about it, nodding sympathetically with a concerned look on our face as we listen to a friend talking about her child's frightening accident. (Allen et al., 2003, p. 2).*

Eksplicit mentalisering - reflektiv og derfor langsommere og kognitivt mere krævende proces, der kræver bevidst opmærksomhed – som regel – via verbalsprog

- *(explicit mentalization).. is typically verbal and demands reflection, attention, awareness, intention, and effort. (Fonagy and Bateman 2019: 8)*

Mentalisering og markeret spejling

Ofte forstår vi dimensionen implicit vs. eksplicit via andre distinktioner såsom nonverbal-verbal, ubevidst-bevidst, automatisk-refleksiv, hurtigt-langsom osv.

Dog er disse distinktioner mindre skarpt trukket op i forhold til fænomenet *markeret spejling*

En spejling af et barns affektive reaktion sådan at barnet kan forstå sine egne handlinger og oplevelser gennem omsorgspersonens reaktion. 'Markeret' understreger, at spejlingen skal være tydelig som en spejling - og altså ikke identisk med barnets affekt

Markeret spejling har derved en mere kompleks karakter – kropslig baseret, men samtidig også delvist refleksiv. Kræver en form for affektiv forestillingsevne (Fonagy et al 2002)

Hvad menes der med 'kropslig'?

Når vi bruger ordene 'kroppen' og 'kropslig', refererer vi til noget fysisk – og dermed har vi også en tendens til at forstå disse fænomener biologisk, som noget ikke-socialt

Men der er også en anden måde at forstå kroppen på: Ifølge fænomenologien er det vigtigt at skelne mellem *den objektive krop* (körper), kroppen som en fysiologisk enhed – og *den oplevede krop* (leib), som refererer til vores oplevede kropslighed (Merleau-Ponty 1962, Gallagher 2017)

Den oplevede krop er ikke en afgrænset biologisk enhed, men et *intersubjektivt* fænomen, der gør op med simple dikotomier mellem objektivt og subjektivt. Vi oplever os selv gennem andre og andre via os selv. Vi kan betragte vores egen krop som et objekt og opleve andres subjektivitet via deres kropslige reaktioner

Intersubjektivitet og forståelser

Dette intersubjektive aspekt er også tilstede i mentaliseringsteorien: "The child understands the meaning of their actions in your reaction" (Peter Fonagy, *What is mentalization?*)

Dette kan også udfordre ideen om, at sindet er skjult i vores indre som et lukket rum, vi kun selv har adgang til, mens andre må gætte sig til det ud fra ydre signaler

Sindet – vores tanker og følelser – er indlejret i vores adfærd og handlinger betinget af kontekst og situation. Vores forståelser af hinanden sker ikke i et kontekstfrit rum, men er rammesat socialt, narrativt og kropsligt

Konteksten indsnævrer "fortolkningsmulighederne" og sætter en retning for, hvordan vi på et umiddelbart niveau forstår hinanden

Kropslig forståelse

Alt dette er relevant for vores måde at begribe forståelser på. At forstå andre (og vise den forståelse) er at engagere sig med dem og det omgivende miljø. Det er ikke en ren mental akt, hvor man regner den andens intentioner ud, men snarere et *samvær*

Et samvær der involverer både sansning, interpersonelle dynamikker og en *forestillingsevne* af både affektiv, kognitiv og kropslig karakter:

- *Mentalizing describes a particular facet of human imagination.* (Fonagy and Baeman 2019: 3)

Argumentet er her, at forståelser godt kan være imaginative, refleksive, fokuserede og samtidig være kropsligt båret

1. T: men hvordan har du egentlig når klokken nærmer sig tre
2. P: jah .hhh .hhh t
3. T: .hhh PHH::::hh::: hh:::: hh::
4. P: ja:::hh jah sådan ja(h) lige præcis sådan der
5. T: jah .hh phh: du får brug for virkelig at trække vejret dybt ikke
6. P: ja hh: ha det er rigtig det er lige præcis hvordan jeg har det
7. T: hvad griner du af
8. P: det er bare jeg kan fortælle præcis hvordan (.) du ved det hvordan jeg har det altså du gør det lige
9. T: .hh det var dig der gjorde det først ikke
10. P: ja
11. T: og det viser mig at phh så når de lige er gået

Interaktionel analyse

I linje 1 stiller terapeuten et spørgsmål. Normalt forventes der en verbal respons til et spørgsmål, men i dette tilfælde 'svarer' patienten ved kun at sige 'jah' og derefter lave en dyb ind- og udånding.

1. T: men hvordan har du egentlig når klokken nærmer sig tre
2. P: jah .hhh .hhh t

Interaktionel analyse

Denne kropslige handling bliver derefter spejlet af terapeuten i linje 3 i form af en serie af kraftigt markerede ind- og udåndinger.

Disse kropslige handlinger har en tydelig forstørret eller overdrevet form, og de står for sig selv uden (i første omgang) at blive forklaret af verbale ytringer.

3. T: .hhh PHH::::hh::: hh:::: hh::
4. P: ja:::hh jah sådan ja(h) lige præcis sådan der

Lad os prøve at se, hvordan det lyder og ser ud

Interaktionel analyse

Terapeutens tydeligt markerede ind- og udåndinger er at betragte som selvstændige kropslige handlinger og som selvstændige bidrag til samtalens struktur - i lighed med en verbal ytring eller en taletur.

De fremkommer som en respons på patientens indledende ind- og udånding, og de modtager også en eksplicit bekræftelse fra patienten i linje 4.

4. P: ja::hh jah sådan ja(h) lige præcis sådan der

Disse kropslige handlinger involverer således en fokuseret opmærksomhed, en bevidst refleksion og en form for imaginativ indlevelsesevne relateret til skifte i perspektiv.

Analyse: Perspektivskifte

Terapeutens ind- og udåndinger er interessante i forhold til eksplicit mentalisering, fordi de markerer et tydeligt *perspektivskifte*. I en vis forstand tilhører de tydelige suk ikke terapeuten, men patienten.

Den forstørrede eller overdrevne form, hvormed de udføres, markerer at de er foretaget fra patientens perspektiv. Terapeuten viser patienten, hvordan hun ser ud – og viser derigennem hendes mentale tilstand – når hun skal til at hente sine børn kl. 15 i børnehaven.

Vi kan her se et eksempel på, hvordan sindet – her terapeutens gengivelse af patientens tanker og følelser - helt ubesværet er *indlejret i adfærden*, der er direkte meningsfuld via konteksten, jf. fænomenologiens pointe.

Analyse: We-ness og eksplicit mentalisering

Terapeutens kropslige handlinger er lette at forstå via konteksten, men rummer alligevel en kompleksitet.

I stedet for at forklare eller fortælle, så *viser* terapeuten en kropslig baseret version af patienten, som patienten har mulighed for at spejle sig i. Derved får patienten mulighed for at se sig selv i terapeuten – dermed at se sig udefra uden brug af ord og forklaringer

Fænomenologisk kan det beskrives som en form for "we-ness": Terapeut og patient deler, co-regulerer og opbygger en oplevelse sammen (Jensen et al 2019)

Kan også ses som for eksplicit mentalisering. En kompleks og relativ langstrakt (sammenlignet med fx et nik eller en hurtig indånding) handling, som både er *imaginativ* og *refleksiv* og ikke mindst rummer en indlevelse ift. patientens mentale tilstand og situation

Terapeutisk effekt

Et oplagt spørgsmål er, hvad denne eksplicite kropslige mentalisering gør, og hvordan den adskiller sig fra en verbal mentalisering

I dette eksempel har terapeuten haft svært ved at få patienten til at stå ved og reflektere over sine modstridende følelser over for børnene. Men ved at se sig selv udefra – via terapeutens kropslige handlinger – åbnes der op for, at patienten kan se (i bogstavelig forstand) sig selv udefra og derved bedre acceptere og forstå sine egne handlinger – at de kan bevæge sig fra det forbudte til det mere normaliserede.

Som vi så i linje 4 smiler og griner patienten af terapeutens fremvisning af suk og i linje 8 ekspliciterer hun sin accept: ”du ved det hvordan jeg har det altså du gør det lige”

Terapeutisk effekt

En fordel ved at være mere opmærksom på kropslig adfærd ift. eksplicit mentalisering er, at sådanne handlinger ofte opleves som mindre påtrængende eller grænseoverskridende end sproglige ytringer. Nonverbal kropslig adfærd er åben for fortolkning på end helt anden måde end sprog.

Eksplícitte sproglige fortolkninger kan risikere at krænke patienten, som måske endnu ikke er klar til at høre dem udtalt, mens nonverbale kropslige handlinger kan virke mere åbne og evt. udvise en højere grad af empati og indlevelse.

En kropslig ikke-verbal gengivelse af patientens egne oplevelser kan (i bedste fald) give patienten en følelse af at blive set og accepteret af terapeuten.

Konklusion

- ❖ Det er ofte lettere at få adgang til svære (og evt. traumatiske) følelser via en kropslige fortolkninger end via ord
- ❖ Kropslige imaginative fortolkninger har potentielt til at skabe en følelse af "we-ness" – man deler og co-regulerer en oplevelse sammen
- ❖ Etableringen af et kropsligt intersubjektivt rum muliggør både en forøget indlevelse samt et blik på sig selv (via den andens fortolkning) udefra og dermed også en mulighed for at reflektere (og evt. udfordre) egen adfærd i et trygt rum
- ❖ Ikke mindst kan eksplicite kropslige mentaliseringer potentielt bibringe en højere grad af nærhed, som kan styrke den terapeutiske alliance mellem terapeut og patient.

Referencer

Allen, J., Bleiberg, E., and Haslam-Hopwood, T. (2003). *Understanding Mentalizing: Mentalizing as a Compass for Treatment*.

Davidson, A. S., and Fosgerau, C. F. (2015). Grasping the process of implicit mentalization. *Theory Psychol.* 25, 434–454. doi: 10.1177/0959354315580605

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., and Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self*. London: Karnac.

Fonagy, P. (2006). “The mentalization-focused approach to social development,” in *Handbook of Mentalization-Based Treatment*, eds J. G. Allen and P. Fonagy (Chichester: JohnWiley and Sons), 53–100.

Fonagy, P., and Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy* 51, 372–384. doi: 10.1037/a0036505

Fonagy, P., and Bateman, A. W. (2019). “Introduction,” in *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*, eds A. W. Bateman and P. Fonagy (London; New York, NY: American Psychiatric Publishing), 3–20.

Fosgerau, C. F., Schöps, A., Lundgaard, P. B., and Davidson, A. S. (2017). Exploring implicit mentalizing as an online process. *Nordic Psychol.* 70, 129–145. doi: 10.1080/19012276.2017.1374204

Gallagher, S. (2017). *Enactivist Interventions. Rethinking the Mind*. Oxford: Oxford University Press.

Jensen, T.W.; Høgenhaug, S. S.; Kjølbye, M. and Bloch, M. S.; Bloch (2019):“Mentalizing bodies: Explicit Mentalizing without Words in Psychotherapy. *Psychotherapy. Frontiers in Psychology.* 12:577702. doi: 10.3389/fpsyg.2021.577702

Jensen, T.W.; Trasmundi, S. B.; Bloch, M. S. and Steffensen, S. V. (2019):“ You know it, how I feel, I mean you just did it:” The emergence of we-ness through re-enactment in psychotherapy, *Cognitive Semiotics.* 2019

Keselman, H., Cromdal, K. O., Kullgard, N., and Holmqvist, R. (2019):. Responding to mentalization invitations in psychotherapy sessions— A conversation analysis approach, *Psychother. Res.* 28, 654–666,

Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. London: Routledge.

Samuelsson, B., and Rosberg, S. (2018). Nonverbal affect attunement n mentalization-based treatment for patients with borderline personality disorder. *Body Mov. Dance Psychother.* 13, 100–113.

¹⁸ Shaw, C., Chrysikouc, V., Lanceleyb, A., Loa, C., Hales, S., and Rodina, G. (2019). Mentalization in CALM psychotherapy sessions: helping patients engage with alternative perspectives at the end of life. *Patient Educ. Counsel.* 102, 188–197