

Kort og godt om mentalisering

Anmeldt av Halvor Stormoen Raddum

Opplysninger om verket

ORIGINALTITTEL: Kort og godt om mentalisering

FORFATTER: Sophie Merrild Juul, Sebastian Simonsen og Sigmund Karterud

UTGIVELSEÅR: 2023

UTGITT I: Danmark. I salg i Norge april 2023

FORLAG: Gyldendal Akademisk

ANTALL SIDER: 70

Selv om mennesker er flokkdyr, klarer vi hverken se eller lese hverandres tanker til enhver tid. Vi er nødt til å bruke vår mentaliseringsevne til å forsøke å forstå hva andre tenker og føler. Mentalisering er viktig for alle mennesker, spesielt fordi måten vi forstår oss selv og andre på, påvirker hvordan vi knytter oss til resten av flokken. Siden 2008 har mentaliseringsbasert terapi (MBT) etablert seg i Skandinavia (og internasjonalt) som en av de viktigste psykoterapeutiske metodene for behandling av alvorlig personlighetspatologi, særlig av emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse (Karterud et al., 2020). Parallelt har det vært en stor vekst i antall publikasjoner og bøker om mentalisering og MBT (Karterud et al., 2020), og *Kort og godt om mentalisering* føyer seg inn i denne rekken. Da jeg åpnet boken, og tatt i betraktning av mengden litteratur som allerede er utgitt, fant jeg det naturlig å stille meg selv spørsmålet om vi trenger denne boka om mentalisering? Etter å ha lest den er mitt svar: Så klart gjør vi det!

Mentalisering – ikke noe hokus pokus

Med sine 6 kapitler tar *Kort og godt om mentalisering* for seg temaer som blant annet: mentaliseringsbegrepet, mentaliseringssvikt, måling av mentalisering,

mentaliseringsbasert terapi og gode råd til å styrke egen mentaliseringsevne. Boken er skrevet for den opplyste allmennhet i et tilgjengelig og forståelig språk, noe som gjør den til en god introduksjon for alle som ønsker å forstå hva mentalisering innebærer. Etter min mening klarer forfatterne å formidle den overordnede teorien om mentalisering og forklare teoretiske begreper på en presis måte, uten å bli overfladiske. I tillegg er boka fylt med tabeller, figurer, øvelser og eksempler fra hverdagslige situasjoner. Eksempler inkluderer situasjoner som å berolige et opprørt barn, gå på stevnemøte og er redd for å bli avvist eller når du skal rydde opp i misforståelser med partneren. Ved å fremheve slike eksempler og beskrivelser, viser forfatterne hvordan en mentaliserende holdning kan brukes til å forstå hverandres intensjoner i dagliglivet.

Mentalisering defineres av forfatterne som vår evne til å forstå ens egen og andres atferd ut fra mentale tilstander som tanker og følelser. Det er i relasjon til andre mennesker at denne mentale forestillingsaktiviteten foregår (Karterud, 2019). Et annet poeng jeg likte ved boken er at forfatterne vektlegger at vi alle opplever mentaliseringssvikt fra tid til annen. Generelt har vi en tendens til å mentalisere dårligere desto mer følelsesmessig aktiverte vi er, og jo nære relasjon det er snakk om, særlig om tilknytningssystemet er aktivert. I tillegg kan faktorer som dagsformen, tretthet eller søvnunderskudd senke terskelen og gjøre det vanskeligere å mentalisere. For noen svikter mentaliseringsevnen relativt hyppig. Det resulterer ofte i misforståelser i møte med andre, overveldende følelser og høyt stressnivå. Dårlig mentaliseringsevne er forbundet med dårligere sosial fungering og psykiske plager. Dette kjennetegner mange med personlighetsforstyrrelser, da særlig emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse. I bokens siste del rettes fokuset mot MBT-programmet samt ideer og strategier til å styrke mentaliseringsevnen på individ- og gruppenivå. Blant annet følger vi en kvinne på 31 år gjennom et fem måneders forløp i MBT. Sitatene hennes illustrerer på forbillidlig vis hvordan det oppleves å gå i MBT, hvor utfordrende det er å kjempe med mentaliseringssvikt og råd til hvordan mentaliseringsevnen kan bevares i krevende situasjoner basert på eksempler fra virkeligheten.

En velskrevet og lettlest introduksjonsbok

Kort og godt om mentalisering kan anbefales som en god introduksjonsbok for de med en personlig og faglig interesse for mentalisering. For de som allerede er godt kjent med MBT, vil mer spesialiserte manualer og omfattende oppslagsverk sannsynligvis mer mer passende. Fra et terapeutperspektiv er denne boken alene

ikke tilstrekkelig for å drive med MBT, men den rommer nok til å fungere som et nyttig supplement i ”den terapeutiske verktøykassen”. Alt i alt et lesverdig bidrag til hvordan mentalisering angår oss alle, både innenfor og utenfor terapirommet.

Litteraturliste

- Karterud, S. (2019). Manual for gruppekurs om personlighet og personlighetsproblemer (1. utg). Gyldendal.
- Karterud, S., Folmo, E. & Kongerslev, M. T. (2020). Mentaliseringsbasert Terapi (MBT). Gyldendal