

# Ryhmän merkitys mentalisaatiokyvyn kehittämisessä

Mirjam Kalland

Varhaiskasvatuksen professori

Helsingin yliopisto



# Lähtökohdat

- ✿ Mentalisaatio liittyy *sosioemotionaaliseen* kehitykseen
- ✿ Mentalisaatio auttaa tunteiden säätelyssä ja prososiaalisessa käyttäytymisessä
- ✿ Mentalisaatio kehittyy vuorovaikutuksessa
- ✿ Mentalisoiva mieli on kiinnostunut toisen mielestä, ja pitää samaan aikaan oman mielensä mielessä

# Tästä se alkaa

- ✿ Lapsi tarvitsee hoivaajan joka pitää lapsen mielen mielessään
- ✿ Vanhempi on emotionaalisessa yhteydessä lapseen
- ✿ Hoivaajan kasvoissa heijastuu lapsen emotionaalinen kokemus, kuitenkin siten, että aikuisen kokemus lapsen kokemuksesta heijastuu samanaikaisesti: "huomaan että säikähdit, ei mitään hätää" (marked mirroring)
- ✿ Kehittää lapsen itseymmärrystä sekä itsesäätelykykyä

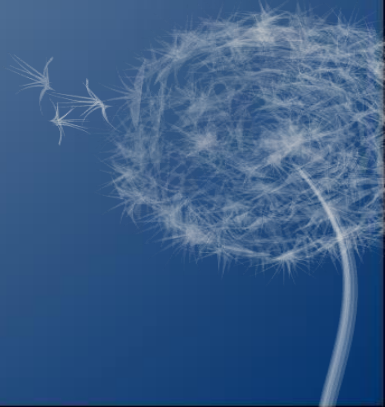
# Lapsen tunne-elämän kehitys

- Vanhempi peilaa samanaikaisesti ymmärtävänsä miltä lapsesta tuntuu ja että hänellä itsellään on erilainen ja erillinen tunne
- Lapsen mielen teoria (ToM) kehittyy (toisella on tunteva, ajatteleva mieli, joka on erillinen minusta, mutta yhteydessä minuun)
- Lapselle avautuu kokemus, että toinen *voi pyrkiä* ymmärtämään ja jakamaan hänen kokemuksiaan mielessään.
- Ero sisäisen ja ulkoisen todellisuuden välillä hahmottuu

# Miten lapsen ToM kehittyy:

- ✿ Lapsi huomaa muita, ja matkii
- ✿ Lapsi huomaa muiden tunneilmaisua ja nimeää: ”iloinen, surullinen”
- ✿ Lapsi havaitsee (hämmästyä) pitävänsä jostakin josta toinen ei tykkää
- ✿ Havaitsee, että toinen toimii koska haluaa jotakin (tavoitteellisuus)
- ✿ Arvelee, että vanhempi voi torua kun lapsi on tehnyt jotakin (syy-seuraussuhteiden asteittainen hahmottaminen)
- ✿ Leikkii roolileikkiä (on lääkäri, kaupan kassa, jne)

Onko toisen mieli mielessä...



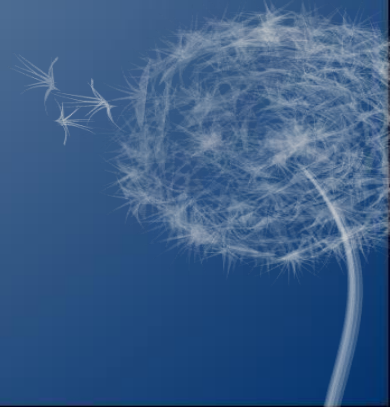


# Pikku hiljaa lapsi ymmärtää, että

- Ihmiset tahtovat eri asioita ja ihmiset tietävät eri asioita
- Lapsi ymmärtää, että tunteita voi yrittää peittää
- Lapsi ymmärtää, että ihmisiä voi juksata, jolloin niillä on väärä tieto (liittyy myös huumoriin)
- Mentalisaatio on samanaikaisesti hyvin yksinkertainen ja erittäin monimutkainen ilmiö

# Mentalisaatio

- ✿ Mentalisaatio liittyy sellaisen inhimilliseen toimintaan joka ei ole kosketeltavissa eikä voi nähdä, kuten ajattelu, tietäminen, tahtominen, toivominen, aikominen, muistaminen.
- ✿ Mentalisaatiokyky on yhteydessä kielen kehitykseen, sekä kokemukseen inhimillisestä vuorovaikutuksesta ja ymmärretyksi tulemisesta (Tomasello 2009)
- ✿ Jotta mentalisaatio kehittyisi, ihminen tarvitsee toisia ihmisiä





# Mitä hyötyä ryhmästä voi olla?

- ✿ Ryhmässä huomataan vääjäämättä sitä, että eri ihmiset ajattelevat eri tavalla samoista asioista
- ✿ Tähän asiaan tutustutaan turvallisesti, ohjatusti, ja ei-konfliktihakuisesti
- ✿ Ohjaaja voi (harkitusti) kutsua ryhmää mukaan mentalisoimaan: mitä ajattelette tästä?
- ✿ Ryhmässä voidaan harjoitella sitä, ettei oteta heti kantaa asioihin – kysymysten voi antaa levätä, ratkaisua ei tarvitse heti löytää

# Mentalisoivan ryhmäkulttuurin rakentamisesta

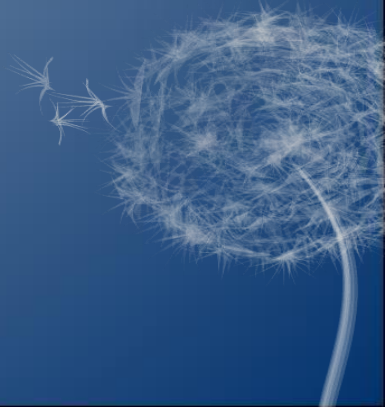
1. Ohjaajien kiinnostus ja lämpö
2. Asioiden edessä pysähtyminen, niiden tutkiminen, eietietävä asenne (not-knowing-stance)
3. Tunnetilojen "monitorointi" ja säätely – ryhmän täytyy saada levätä
4. "Lempeästi pysäyttävät kädet"
5. Palauttaminen tehtävään – "me olemme täällä koska..."
6. Työskentely episodien kautta

# "Minding the group"

7. 'stop and rewind'; kelataan taaksepäin.
8. "Minding the group", -ohjaaja palaa edellisen kerran aiheeseen/aiheisiin, *osoittaen samalla mitä ohjaajan/ohjaajien mielestä oli tärkeää*
9. Ryhmän ohjaajien rooli vahva
- 11.. Ryhmän jäsenistä huolehtiminen
12. Ryhmän vaiheista huolehtiminen

# Tapahtuuko mentalisaatiota ryhmässä kun siihen pyritään?

- ✿ Ei välttämättä. Norjalaisen tutkimuksen mukaan (Inderaug & Karterud 2015) mentalisoiminen voi epäonnistua, siitäkin huolimatta että ohjaajia on koulutettu, ja he noudattavat manuaalia.



# Kun mentalisaatiota ei tapahdu...

- ✿ Ryhmän kaoottisuus
- ✿ Ohjaajat eivät johda ryhmää
- ✿ Jotkut ryhmän jäsenet dominoivat ja päättävät mistä keskustellaan, ja miten
- ✿ Ohjaaja kahden mallin välimaastossa (esim. neuvoa/mentalisoida), eikä lopulta tee kumpaakaan

# Joidenkin tutkijoiden näkemysten mukaan...

- ✿ ... ei pitäisi olla vaihtoehtoa. Mentalisaatio pitäisi olla läsnä kaikissa ryhmissä, riippumatta ryhmien tavoitteesta ja lähtökohdista
- ✿ Joidenkin havaintojen mukaan on kuitenkin niin, että ryhmän jäsenten lähtökohtien on hyvä olla suhteellisen lähellä toisiaan.
- ✿ Liian suuria eroja mentalisaatiokyvyssä saattaa vaikeuttaa ryhmätyöskentelyä. Mutta tutkimuksellisesti normatiivisesta ryhmästä vaikeaa saada riittävä "effect size"
- ✿ Kun ryhmän jäsenillä on tiedostettu riski, kuten masennus tai päihdeongelma, on mahdollista löytää muutoksia suhteessa kontrolliryhmään - esim. Salo et al (in press) : The effectiveness of Nurture and Play: A mentalization-based parenting group intervention for prenatally depressed mothers



# Kysymyksiä ja jatkokehittelyn tarpeita

- Monessa mallissa ryhmä alkaa “psykoedukatiivisella” otteella, eli kerrotan mistä tässä ryhmässä on kysymys, mitä mentalisaatiolla/reflektiivisyydellä tarkoitetaan, ja miksi se on niin tärkeää (esim. Reflective Parenting, Anna Freud Centre)
- Tuodaanko mentalisaatio/reflektiivinen kyky ilmiönä keskusteluun vanhempien kanssa?

# Lähteet:

- ✿ Karterud, S. (2018). A high-quality mentalization-based group therapy session. *Group Analysis*, 51(1), 18–43. <https://doi.org/10.1177/0533316417750986>
- ✿ Kalleklev, J., & Karterud, S. (2018). A comparative study of a mentalization-based versus a psychodynamic group therapy session. *Group Analysis*, 51(1), 44–60. <https://doi.org/10.1177/0533316417750987>
- ✿ Potthoff, P., & Moini-Afchari, U. (2014). Mentalization-based Treatment in Groups — a Paradigm Shift or old Wine in New Skin? *Group Analysis*, 47(1), 3–16. <https://doi.org/10.1177/0533316413518488>