

Mielentäminen
vuorovaikutuksen ja
hoidon perustana

Minna Martin
Psykologi, psykoterapeutti VET
23.4.2020

1

Minna Martin

- Fysioterapeutti 1988, erikoistumisopinnot 1992
- Psykologi PsM 2002, Turun yliopisto
- Kognitiivis-analyttinen psykoterapeutti
 - YET 2007, VET 2013
 - Kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja
- Psykofyysinen psykoterapeutti
 - Psykofyysinen psykoterapeutti 2010
 - Psykofyysinen psykoterapian työnohjaajakoulutus 2019-22 ja kouluttajakoulutus 2019-21
 - Hengityskouluohjaaja 2002, -kouluttaja 2009-
 - Psykofyysinen psykoterapia ry:n perustajajäsen, johtokunta 2004-2019, puheenjohtaja 2014-2019
- Mentalisaatioon perustuva hoito
 - Mentalisaatioryhmän ohjaaja 2014
 - Mentalization Based Training (Lontoo) 2018
 - Mentalisaatio ry:n perustajajäsen 2017, johtokunta/sihtööri 2018-2019

2



Mentalisaatioteoria ja
mentalisoiva
työskentelytapa

3

Mentalisointiin perustuva hoito

- Anthony Bateman ja Peter Fonagy
- Koonneet empiirisen tutkimustiedon pohjalta mentalisaatioteoriaa ja mentalisoivaa työskentelytapaa 1990-luvulta lähtien
- Kiintymyssuhdeteoria, tunnesäätely, intersubjektivisuus
- Loivat taloudellisen ja psykologisesti kevytrakenteisen hoitomallin tunne-elämältään epävakaiden auttamiseksi (18 kk)
- Koulutus kolmen päivän kurssina, ei vaadi pitkää terapiakoulutusta tai laajaa akateemista loppututkimusta pohjaksi
- Aktiivinen työnohjaus, videointi työtapana
- Tutkimustyö ja toimivat kansalliset ja kansainväliset verkostot pitävät kiinni ajassa

4

Mentalisointiin perustuva hoito, opetus, johtaminen ja vaikuttaminen



- MBT: Multimodaalinen hoito
- Yksilöhoito ja ryhmäterapia
- Epävakaat, sosiopaatit, masentuneet, ahdistuneet, syömishäiriöiset, päihdehoito, riippuvuuksien hoito, traumojen hoito jne.



- Perheterapia
- Pariterapia tai pariryhmä
- Varhaisen vuorovaikutuksen terapia



- Opetus
- Johtaminen
- Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

5

Mentalisointiin perustuva hoito



- Mielenisäätöjen, kokemusten, ihmissuhteiden ja tunneilmaisun tutkimista keskittyen nykyhetkeen.



- Pyritään ymmärtämään sisäisiä tapahtumia oireilun ja ulkoisen käytöksen taustalla/sijasta.



- Kaikissa psykoterapioissa on mentalisointikykyä edistäviä työskentelytapoja, mutta kaikki psykoterapia ei tähtää mentalisointikyvyn edistämiseen kovinkaan tehokkaasti.



6

Mitä on mentalisointi eli mielentäminen?



Mielentäminen kanssakäymisen perusta



- Keskeistä kaikissa inhimillisissä suhteissa ja viestinnässä.



- Viittaa tunteisiin, ajatuksiin, tarkoitusperiin ja haluihin.



- Muovaa kykyämme ymmärtää itseämme ja toisiamme.



- Muovaa henkilöiden välistä käyttäytymistä.

7

8

Mentalisointi eli mielentäminen



- Mielen kuvitteellinen toiminto.
- Emme näe ulkoista maailmaa sellaisena kuin se on, vaan sellaisena kuin me itse sen mielennämme.

9

Mentalisointi eli mielentäminen



Halua, pyrkimystä ja kykyä

- pitää mielessä tasapainoisesti oma ja toisen mieli
- pohtia omaa ja toisen näkökulmaa ja kokemusta
- nähdä itse ja toinen yksilöinä, joilla on erilliset halut, uskomukset ja päämäärät

10

Mentalisointi eli mielentäminen



- Perusteltu arvaus
- Lähtökohdiltaan epävarma ja ei-tietävä

11

Mentalisointi eli mielentäminen



- Mielensisäiset tilat ovat läpinäkymättömiä.
- Meille syntyy toisten mielentiloista vaikutelmia ja teemme niistä päätelmiä.
- Päätelmämme ovat toistuvasti alttiita virheille.
- Teemme enemmän virheitä kuin arvioimme – ja se on normaalia.

12

Mentalisointi eli mielentäminen

- **Implisiittistä**
 - Tiedostamaton
 - Automaattinen
 - Sanaton
 - Kehollinen
 - Olemuksella ilmaistu
 - Ei-reflektoitu
 - **Eksplisiittistä**
 - Tietoinen
 - Harkittu
 - Sanallinen
 - Tulkittu
 - Reflektoitu
- Aistimus
 - Tuntemus
 - Affekti
 - Viriäminen
 - Elävyys
 - Mielikuva
 - Peilaaminen
 - Vaikutelma
 - Merkkaaminen
 - Validoiminen
 - Selventäminen
 - Tilannetaju
 - Ymmärrys
 - Oivallus
 - Luovuus

13

Mielentäminen – tasapainottelua eri ulottuvuuksien välillä

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| • Implisiittinen | Eksplisiittinen |
| • Automaattinen | Harkittu |
| • Kehollinen | Kielellinen |
| • Tunne | Ajattelu |
| • Sisäinen | Ulkoinen |
| • Itse | Toinen |
| • Omien tunteiden tunnistaminen | Tunnekosketus toiseen |
| • Itseilmaisu | Toisen kuuleminen |

Katkos voi syntyä siitä, että tasapaino keikahtaa liiaksi toiseen ääripäähän.

14

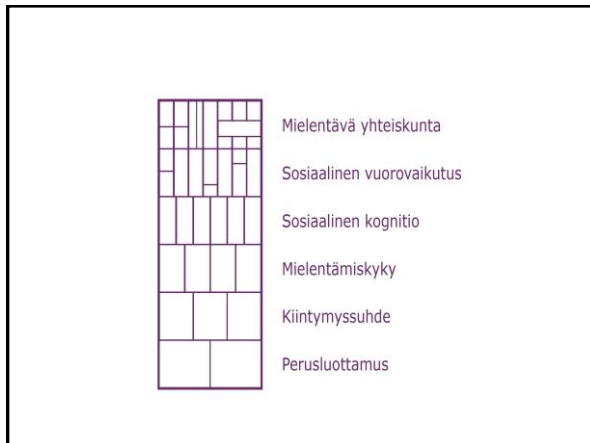
Kehollinen mielentämiskyky

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fyysinen, fysiologinen • Emotionaalinen • Kognitiivinen • Relationaalinen | Embodied mentalizing <ul style="list-style-type: none"> • Kyky mieltää keho tuntemusten, tunteiden, toiveiden tyyssijana. • Kyky havainnoida ja sanoittaa kehollisia kokemuksia. • Kyky ymmärtää kokemusten yhteys vuorovaikutukseen. |
|--|---|

15

Perusluottamuksen, kiintymyssuhteen ja mentalisointikyvyn kehitys

16



17

Perustarpeet ja emotionit

- Jaak Panksepp, virolaissyntyinen neurotieteilijä ja psykobiologi (1942-2017): Ihmisellä on **seitsemän perusemootiota**, jotka ilmentävät perustarpeitamme.
- Voimakkaimmat ja äkillisimmät tunteemme heräävät, kun perustarpeet ovat uhattuina.
- Perustarpeita ovat fyysisten tarpeiden (nälkä, jano, uni) ohella turvallisuuden tunteen säilyttäminen, olemassaolon tunteen ylläpitäminen ja mahdollisuus suvunjakamiseen.
- Rakkaus ja huolenpito: päämääränä itsestä ja toisesta välittäminen ja huolehtiminen
- Pelko: signaali vaarasta ja tarpeesta itsen ja toisen suojeluun
- Mielenkiinto ja uteliaisuus: perusta itsen ja toiseen tutustumiseen
- Ärtymys ja viha: pohja itsen ja toisen puolustamiseen
- Leikki ja ilo: silta luovuuden, vireyden ja energian haltuunottoon
- Eroahdistus ja suru: tarkoituksena luopumisen ja menetysten kohtaaminen ja käsittely
- Seksuaalinen halu: pyrkimys suvun jatkamiseen ja mielihyvään

18

Mentalisointikyky ja episteeminen luottamus

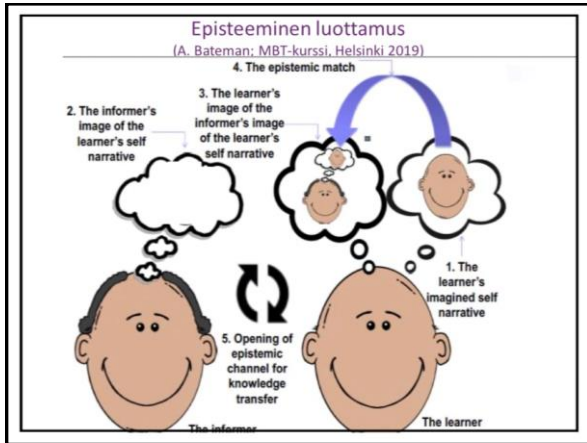
- Jotta lapsen perusluottamus, minuuden tunne ja tunnesäätelykyky kehittyvät, aikuiselta vaaditaan kykyä
- **Kosketuksissa oloon:** herkyys lapsen viesteille, riittävä vastaavuus lapsen sisäisen tilan - aikuisen vasteen välillä.
- **Peilaamiseen ja merkkäämiseen:** aikuinen reflektoi lapsen sisäistä tilaa, eikä omaansa.
- **Ymmärrykseen:** lapsi tarvitsee ikävaiheen mukaista hoivaa sekä turvallista, leikkisää huolenpitosuhdetta.

19

Mentalisointikyky ja episteeminen luottamus

- Olennaista hienovaraisuus, tarkkuus, yksilöllisyys ja ainutlaatuisuus.
- Vanhempi **validoi** eli tunnistaa ja vahvistaa juuri tämän lapsen yksilöllisen kokemuksen juuri nyt.
- Tästä lapsi tunnistaa itsensä omiana, arvokkaana kokijanaan ja toimijanaan.
- Tällaisten kokemusten pohjalta syntyy luottamuksellinen, vastavuoroinen suhde vanhempaan - episteeminen kanava avautuu.
- **Episteeminen luottamus** – perusluottamus vs. episteeminen valppaus.

20



21

Tunnesäätelyn kehitys

- Lapsen tunnesäätely kehittyy asteittain **mielentämiskykyisen** aikuisen varassa.
- Kun aikuisella on kykyä tunnistaa, säädellä ja käsitellä tunteitaan, hän voi auttaa lasta tunnistamaan kehonsa tuntemuksia, tarpeitaan, tunteitaan, halujaan, uskomuksiaan, päämääriään jne.
- Mielentämiskykyinen aikuinen pyrkii myös tarkistamaan ja hakemaan palautetta, osuiko hän päätelmissään oikeaan – eikä kuvittele vain tietävänsä.
- Kun toinen on meistä tällä tavoin aidosti kiinnostunut, nähdyksi ja kuulluksi tulosta muodostuu elämän läpi kantava tärkein mielihyvän lähde.
- Opimme tunnistamaan niitä kokemuksiamme, jotka myös toinen on tunnistanut.

22

Kiintymyssuhde

- Turvallinen ja turvaton kiintymyssuhde = sisäinen vuorovaikutusmalli.
- Turvallinen kiintymyssuhde kehittyy perusuottamuksessa.
 - Uskallus ilmaista omat tunteensa ja tarpeensa, sekä myönteiset että kielteiset kokemukset.
 - Tilaa olla oma itsensä, aitous, nähdä ja kuulla tulo.
- Turvaton kiintymyssuhde muodostuu, jos perusuottamusta ei synny.
 - Uskaltaa ilmaista kokemuksiaan, mutta toinen ei ota viestiä vastaan (ristiriitainen, takertuva).
 - Ei kehity riittävä kyky ilmaista tunteita ja tarpeita, jolloin toisella ei ole mahdollisuutta ottaa tunteita vastaan (väittelevä).

23

Mielentämiskyky heikkenee erityisesti kiintymyssuhdetraumassa

- Kiintymyssuhdetrauman kokeneen kynnyksen mielentämiskykyyn katkokseen/menetykseen on alentunut.
- Lapsi yrittää aavistella vanhemman kokemusta, mutta ei opi tunnistamaan omia tarpeitaan.
- Ei saa tarvitsemaansa huolenpitoa/tukea: ei voi pyytää apua tai kertoa huoliaan vanhemmalleen, koska tämä ahdistuu/suuttuu/syyllystyy tms.
- Tällöin m-kyvyn kehittyminen häiriintyy tai estyy.
- Peilaaminen epäonnistuu, "vieras minuuks" sisäistyy.
- Epävakaat ulkoistavat vierasta minuutta käyttökellään.
- Olo helpottuu hetkellisesti, kun yhteys sietämättömään kokemukseen katkeaa.
- Itsesäätely hetkellisten helpotusten varassa: syömishäiriö, viiltely, pakonomainen liikunta, työnarkomania, addiktio.

24



Mentalisointikykyä edeltävä mielen toiminta ja katkokset

25

Mentalisointikykyä edeltävä mielen toiminta

- Kuuluu normaaliin lapsen kehitykseen ennen mentalisointikyvyn kypsymistä ja vakiintumista.
- Jäävät taka-alalle mentalisointikyvyn kehittyttyä.
- Voivat tulla esiin kriisi- ja traumatilanteissa, väsymyksen, vireystilavaihtelun, stressin, voimakkaan tunteen yhteydessä.
- Mentalisointikyvyn katkokset.
- Mm. epävakailta mentalisointikyky ei ole päässyt kehittymään riittävästi kiintymyssuhdetraumoista johtuen.
- Heillä kiintymyssuhteen aktivoituessa prementalisaatiomoodit eri muodoissaan leimahtavat esiin ja jäävät päälle, ellei heitä auteta mentalisointikyvyn palauttamisessa/kehittämisessä.

26

Mielentämiskyvyn katkokset

- Lisäävät stressiä, ihmissuhdeongelmia, yksinäisyyttä ja väärinymmärretyksi tuloa.
- Sisäiseen maailmaan nojaava kokemistapa psyykinen vastaavuus, yhtäpitävyys, ekvivalenssi
- Kuvitelmiin nojaava kokemistapa näennäismentalisointi, uskottelun, satuilun, kuvittelun moodi (pretend mode)
- Käyttäytymiseen nojaava kokemistapa teleologinen asennoituminen/toimintatapa





27

Mielentämiskatkokset – sisäiseen maailmaan nojaava

- Mitä ajattelen, on totta.
- Sisäinen ja ulkoinen todellisuus ovat yhtä ja samaa.
- Opittu avuttomuus ja katastrofijattelun.
- Keho tuntuu vieraalta, kontrolloimattomalta ja toimintakyvyttömältä.
- Erittelyn vaikeus: esimerkiksi psyykinen ja fyysinen kipu ja uupumus samaistetaan.
- Vierasta minua ulkoistetaan toiminnan ja käyttäytymisen avulla.






28

Mielentämiskatkokset – kuvitelmiin nojaava

-  • Yhteys ajatusten, tunteiden ja todellisuuden välillä katkennut.
-  • Hypermentaisointi: ylianalysointi, murehtiminen, vellominen, pitkät polveilevat kertomukset omasta elämästä tai sairaushistoriasta – vailla yhteyttä todellisuuteen tai tunteisiin.
-  • Toisen vaikea pysyä perässä tai säilyttää tunneyhteys kerrottuun.
-  • Vaikeus katsoa asioita vaihtoehtoisesta tai toisten näkökulmista. Ei ole kiinnostunut muiden kokemuksista: ”Minähän se tässä sairas olen, miksi minun pitäisi miettiä, miltä toisesta tuntuu.” Vertaistuesta hyötyminen vaikeaa.

29

Mielentämiskatkokset – käyttäytymiseen nojaava











-  • Vain havainnoitavat ja todistettavat seuraukset, kuten toisen käyttäytyminen ja materiaallinen todistusaineisto ovat näyttöä mielen sisäisen tilan olemassaolosta.
-  • Vain jatkuva tunteen ilmaisu tai lahjojen antaminen todistavat rakkauden.
-  • Vain rationaalisuus ja tavoitesuuntautunut käyttäytyminen ovat tehokkaita toimintatapoja.
-  • Vain yksi totuus: usko biologiseen ja lääketieteelliseen todistusaineistoon tai pelkästään vaihtohoitoihin.
-  • Kummassakin tapauksessa aidot psykologiset selitykset ohitetaan.
- Houkuttelee auttajan loputtomaan, hyödyttömään perustelemiseen ja väittelyyn.

30

Toimiva ja ei-toimiva mentalisointi

31

Miltä toimiva mielentämiskyky näyttää?

-  • Hyväksytään mielen läpinäkymättömyys
-  • Paranoian puuttuminen
-  • Harkinta- ja reflektiokyky
-  • Tilannetaju, suhteellisuuden taju
-  • Vaihtoehtoisten näkökulmien etsiminen
-  • Aito mielenkiinto, avoimuus uuden löytämiselle
-  • Anteeksiantavuus, anteeksi pyytäminen
-  • Avun pyytäminen ja vastaanottaminen
-  • Ennustettavuus
-  • Jatkuvuuden kokemus
 - minäkuvan
 - omaelämäkerralliseen tarinan

32

Miltä mielentämiskyvyn puute näyttää?



- Oletetaan muiden pystyvän lukemaan ajatuksia, toiveita, tarpeita ilman, että niitä tarvitsee ilmaista – hermostutaan, vetäydytään, hylätään tms. jos näin ei tapahdu.
- Varmat käsitykset muiden ajatuksista ja tunteista, jatkuva epäluuloisuus ja pelko, mitä muut ajattelevat.
- Tunneilmaisun ääripäät:
 - vuolasta, toiminnallista, ilman pohdintaa.
 - niukkaa, estynyttä, pidättyvää, panttaavaa.
- Keskittyminen sääntöihin ja velvollisuuksiin – joustavuuden ja tarpeiden kuuntelun sijaan.
- Oman osuuden kieltäminen suhteessa ongelmiin.
- Muiden syytteleminen tai arvosteleminen.



33

Mentalisointi auttamistyössä



34

Hoidon fokus



- Mielentämiskatkokset ja niiden tunnistaminen sekä itsessä että potilaassa ovat hoidon fokus.
- Etsitään potilaan kanssa yhdessä hänelle tunnetasolla tärkeissä ihmissuhteissa ilmeneviä katkoksia.
- Niiden työstäminen asetetaan hoidon keskeiseksi tavoitteeksi.



35

Tavoite



- Joustava mentalisointikyky, joka ei romahda äkillisen emotionaalisen stressin vuoksi.
- Hyväksytään, että näin kuitenkin välillä käy.
- Kun mentalisointikyky pettää, pyritään rauhoittumaan ja palautumaan mentalisoivaan tilaan.
- Toista tarvitaan avuksi, kunnes taidon osaa itse – kuten uimaan oppimisessa ja pyörällä ajossa.
- Vähitellen vakiintuu tunteiden säätelykyky, jossa
 - ei ajauduta niin helposti ei-mielentäviin käsityksiin itsestä ja toisesta
 - mielen tyhjiyttä tai ahdistusta ei tarvitse kompensoida päihteillä tai toiminnalla

36

Auttajan asenne



- Keskeistä lämmin, avoin, utelias, kyselevä ja ei-tietävä asenne.
 - Selvennä ja täsmennä.
 - Yksinkertaista ja konkretisoi.
 - Tarkista ymmärsitkö.
- Älä pakottaudu ymmärtämään, mitä et ymmärrä.
 - Kysy, selvitä ja ihmettele mieluummin.
 - Nyt putosin kärryiltä, mistä tämä tuli.
- Onnistuneen mentalisoinnin validoiminen.
- Havainnoi aktiivisesti omia virheitäsi.
 - Tunnista ja tunnusta virheesi.
 - Tuo esille virheen tarjoama mahdollisuus oppia vuorovaikutuksesta, kokemuksista ja tunteista.



37

Interventioiden periaatteet



- Pysähdy, palaa takaisin, tutki, ihmettele.
- Haasta, horjuta vasta myöhemmin.
- Kysy mieluummin kuin anna vastauksia.
- Fokus tunteisiin ja suhteisiin (ei käytökseen tai oireiluun).
- Etsitään yhteys mielen todellisuuden ja nykytapahtumien välillä.
- Tuodaan esille tietoista, tässä ja nyt tapahtuvaa mielen sisältöä.

38

Tulkitseminen ja mielentämiskyky



- Tulkintojen tekeminen ei lähtökohtaisesti kuulu mentalisaatioon perustuvaan hoitoon.
- Ei edistä niin paljon mentalisointikykyä kuin psykoterapeutit kuvittelevat.
- Vältetään tiedostamattomilla mielensisällöillä spekulointia.
- Ei esitetä tulkintoja sisällöistä, jotka eivät ole olleet puheena.
- Vältetään aktiivista menneisyyteen liittyvien syy-seuraussuhteiden etsimistä.
- Jos ja kun esitetään oma käsitys tai hahmotelma tilanteesta, korostetaan, että kyseessä on arvaus, oletus, oman vilkkaan mielikuvituksen tuotos.

39

Mentalisoiva työtap

Hoitotoimenpiteiden etenemisjärjestys



40

Interventioiden periaatteet - kertaus



- Anna tukea
- Osoita lämpöä ja myötätuntoa
- Tee selvennyksiä
- Nimeä tunteita
- Keskity tunteiden käsittelyyn
- Keskity tunnesuhteisiin
- Keskity läheisiin ihmisiin
- Keskity hoitosuhteen laatuun ja tunnelmaan



41

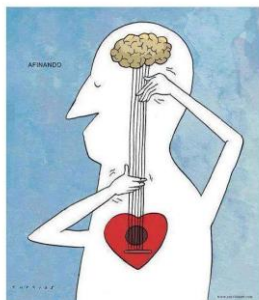
Psykoterapeutin mielentämiskyky



- Kanssakäymistä psykoterapiassa leimaa odotus, että omaan mieleen voidaan vaikuttaa oppimalla toisen mielestä.
- Mielentämiskyky on perusta kliiniselle ymmärrykselle, psykoterapeuttiselle suhteelle ja muutokselle.
- Oma psykoterapia on tärkeä, mutta ei riittävä psykoterapeutin oppimisen areena.
- Mielentäminen antaa meille ymmärrystä siitä, että oma kulloinenkin mielentia, kehollinen tila, vointi yms. vaikuttaa suuresti havainnointikykyymme ja tunnesäätelyymme läpi elämän.
- Mielentämiskyvyn säilyttämisen eteen on tehtävä töitä lopun elämää.
- Kyky on hauras ja voimme menettää sen herkästi.
- Jotta voimme tulla toimeen ihmissuhteissamme ja auttaa potilaita, omien katkosten tunnistaminen on tärkeää.
- Tunnistaminen luo perustan, jotta voimme säilyttää ja joustavasti palauttaa mielentämiskykyämme, kun menetämme sen.
- Se auttaa myös ymmärtämään virheitämme ja kohtaamaan ne myötätuntoisesti ja rakentavasti.

42

Kiitos!



- minna.martin@outlook.com

43