Mentalisaation merkitys lapsen ja nuorten hyvinvoinnin vahvistamisessa

KT, Dosentti, lastenpsykoterapeutti
Mirjam Kalland
Helsingin yliopisto

Teemat

Mentalisaatio – arkista ja samalla ponnistelua vaativaa

Mentalisaatio lapsen ja nuoren kohtaamisessa

Mentalisaatio ja hyvinvoinnin vahvistaminen

Taustaa mentalisaatioteoriasta

- Mentalisaatio viittaa metakognitiiviseen ja metaemotionaaliseen kykyyn pohtia tietoisia ja tiedostamattomia tunteita ja ajatuksia itsessä ja toisessa (Fonagy 1991).
- Mentalisaatiossa on kysymys "mielen teoriasta" (theory of mind), joka viittaa yksilön olettamukseen, että toisen yksilön toiminnan tai käyttäytymisen taustalla on motiivi, tavoite tai tunne.
- Mentalisaatiossa annetaan toisen ajatuksille ja tunteille merkitystä ja arvoa

Epäilen, joten olen olemassa

- Mentalisaatioon liittyy myös ”epäilevä ajattelu”, eli kyky tarkastella omia ajatuksia ja omaa päättelyä, eli kyky epäillä olenko sittenkin ehkä väärässä?
- Mentalisaatiokyky mahdollistaa siten myös tunteiden säätelyn ja estää vihamielisten tunteiden tai pahojen ajatusten siirtymisen teoiksi tai valtaamasta mielen kokonaan
- On yhteydessä sosiaalisiin taitoihin ja pro-sosiaaliseen, toisia huomioivaan käyttäytymiseen

Mentalisaatio ja ympäröivä todellisuus

- Filosofisesti tarkasteltuna mentalisaatiokyky viittaa myös kykyyn tarkastella itsen ja todellisuuden välistä suhdetta.
- Yksilö pysähtyy pohtimaan ja arvioimaan omaa tapaansa jäsentää, hahmottaa ja antaa merkityksiä kokemuksille ja havainnoille.
- Oman tunteen, kokemuksen tai uskomuksen yhteys ympäröivään todellisuuteen ei ole suoraviivainen, eikä kyse ole yhtälöstä.

Itsen ja todellisuuden välinen yhteys

- Yhtälö (vertaa paniikkihäiriötilanne): jos pelkään, se on vaarallista (todellisuus ja oma ajatus yhtä ja sama, liian lähellä toisiaan)
- Vääristynyt päättely: lopputulos määrittää tavoitteellisuuden ja intention (jos bussi on myöhässä, sen *tavoite* oli saattaa minut pulaan, jos kokee että joku tönii jonossa, sen *tarkoitus* oli töniä)
- Omat ajatukset voivat myös irrottautua todellisuudesta, omat mielikuvat saavat otteen, maaginen ajattelu jne. Faktat eivät merkitse mitään, luodaan oma todellisuus, koska siltä tuntuu. Itse ja todellisuus liian kaukana toisistaan.
- Mentalisaatio: omat ajatukset, tunteet, tavoitteet ovat yhteydessä todellisuuteen, kyky arvioida ja tarkastella niitä. "Pelkään, mutta ehkä se ei ole vaarallista, tai todennäköisyys että jotakin tapahtuu on pieni". Mentalisaatiokyky vapauttaa ja palauttaa toimjiuuden, yksilö ei ole omien ajatustensa, menneisyytensä tai tunteidensa vanki.

Mentalisaatio ja vanhemmuus

- Vanhemmuudessa kysymys on erityisesti kyvystä kiinnittää huomionsa lapsen mielen sisältöihin ja pyrkiä tavoittamaan lapsen *käyttäytymisen taustalla* olevaa tunnetta, tarvetta, pyrkimystä tai ajatusta.
- Vaatii kykyä tavoitta että lapsi on erillinen itsestä, mutta kuitenkin yhteydessä itseen
- Erityisen tärkeä näyttäisi olevan vanhemman myönteinen uteliaisuus ja kiinnostus lapsen mielen liikkeisiin

Mentalisaatio lapsen ja nuoren kohtaamisessa

- Vaatii ponnistelua lapsen/nuoren kokemusmaailman tavoittamiseksi
- Vaati ymmärrystä, ettei lapsi tai nuori välttämättä itsekään tunnista käyttäytymisensä taustalla olevaa tunnetta tai motiivia
- lapsi on ainutkertainen yksilö ainutkertaisine kokemuksineen, mutta samalla hänen kokemuksensa ovat yhteydessä häntä hoivaavan vanhemman kokemuksiin
- Mentalisaatiokykyyn liittyy myös sen sietämistä, ettei kaikkea voi ymmärtää eikä varsinkaan varmuudella tietää. Mieli pysyy avoimena, vastaanottavaisena ja *valmiina korjaamaan virhetulkintoja.*

Mentalisaatiokyky ja stressi

- Kyky vaihtelee yksilöiden välillä, mutta on mahdollista tukea ja kehittää
- Yksilön kyky vaihtelee eri tilanteissa, voi romahtaa
- Kun yksilön stressitaso nousee yli kynnyksen (yksilöllinen), mentalisaatiokyky lopahtaa
- Kyky laskee myös kun mieli on kuormittunut, ärtynyt, kiihtynyt tai masentunut
- Romahtaa nopeaa toimintaa vaativissa tilanteissa, ja se on tarkoituksenmukaista

Kahden mielen samanaikainen mielessä pitäminen

- Voi toisinaan olla hankalaa, mutta on erityisen tärkeää lasten ja nuorten kohtaamisessa
- Estää "mukaan menemisen", eli humpsahtaa samaan todellisuuteen
- Estää etääntymisen – vähättelee tai kieltää toisen kokemuksen.
- Lapsi/nuori hyötyy erityisen paljon siitä, että kykenee pysymään myötämielisenä ja tavoittamaan miltä asia nuoresta tuntuu, mutta tarjoaa myös palan omaa todellisuutta.

Lapsen/nuoren tunne-elämän kehitys

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

Mentalisaatiotehtävään liittyy kysymyksiä

- Myönteistä uteliaisuutta – mitä mahtaa…? ponnistelua lapsen/nuoren kokemusmaailman tavoittamiseksi
- *"Not knowing stance"* - on keskeinen. Ei tiedä mitä toinen pohtii, miten toinen kokee asioita. Mieli on avoin muutokselle –oma ajattelu voi muuttua, rikastua tai valaistua siitä, että oppii jotakin toisesta.
- Joustavuus on keskeistä mentalisaatiossa – juuttuminen (=olen päättänyt miten asia on, en ota vastaan) viittaa mentalisaation puuteeseen.
- Korjaavat kokemukset oleellisia lapsen turvallisuuden kannalta

Kohtaamisessa lapsen/nuoren (tai hänen vanhempansa) kanssa

- Kiinnitetään huomio *omaan kykyyn ylläpitää mentalisaatiota*
- Tunnistetaan toisen tasoa, ei ”humpsahdeta” siihen

Kolme askelta apuun:

- *Askel taaksepäin*, havaitseminen, tarkkailu, deskriptio, tilanteen rauhoittaminen
- Työskennellään tarkkojen ja rajattujen episodien kautta (ei semanttista muistia)
- Mentalisaatiota edistävät kysymykset

Mentalisaatio lapsen ja nuoren kohtaamisessa pitää sisällään:

- Pyrkimystä tavoittaa miltä maailma näyttää ja tuntuu lapsen/nuoren perspektiivistä
- "Treating the infant as a person" – lapsella on tunteita, ajatuksia ja aikomuksia
- Tunnistaa lasta toimijana, vahvistaa lapsen toimijuutta (self-agency)
- Vavhvistaa lapsen episteemistä luottamista luontaisen pedagogiikan kautta
- Olettaa, että vauva/lapsi voi opettaa sinulle jotakin

Mentalisaatiota edistävät kysymykset

- Pysähdytäänpä hetkeksi tuohon --- kerro tarkemmin, mitä tapahtui kun…(palataan episoodiseen muistiin)
- Hyviä kysymyksiä ovat : mitä, miten, kuinka, kerro lisää siitä kun, eli deskriptiivisiä, kuvailevia kysymyksiä.
- Ajattelemaan haastavia kysymyksiä: mitä ajattelet, huomasiko Jere että…
- Näkökulmien vaihtamiseen haastavat kysymykset: huomaan että ajattelet että… olisiko myös mahdollista että…

Haastavat tilanteet

- ”saatana, mä lyön sitä turpiin”

Millä tasolla liikutaan? Onko tunne = todellisuus? Onko sanottu = aikomus?

Vastataanko tunnetasoon vai torjutaanko aikomus?

(taidat olla vihainen, kerro!/ei taida olla viisasta lyödä, mieti vähän seuraamuksia)

Voidaanko nostaa reflektioon tunteen ja todellisuuden välinen yhteys?

”Non-demanding presence” – ei vaativa läsnäolo on joskus riittävä

Puutteet näkyvät

- Taipumuksena kielteisiin tai vääristyneisiin tulkintoihin, vaikeuksiin ihmissuhteissa
- Impulsiivisuutena, lyhytjänteisyytenä (jos kaikki se minkä kokee on aina yhtä totta, erotaan ja palataan yhteen tunnin välein)
- Tavoitteena on asteittain asettaa mieli tutkimaan omia liikkeitään, ja omaa yhteyttä todellisuuteen
- Tavoitteena voi olla korottaa romahtamisen kynnystä, ja nopeuttaa palautumista

Mentalisaatio, tiedollinen luottamus ja oppiminen

- Lapsen ja nuoren kehityksen kannalta on tärkeää että hänellä on aikuinen/aikuisia, johoin hän luottaa ja jonka/joiden kautta hän voi orientoitua maailmaan
- Tutkimuksessa jossa arvioitiin opettajien mentalilsaatio (RF) tasoa, (Stacks 2013), sellaiset opettajat jolla oli korkeatasoista mentalisaatio työskentelyä tukivat lasten sosio-emotionaalista kehitystä
- Vanhemmat, joiden mentalisaatiotaso on korkea (Rostad and Whitaker (2016): "greater involvement and communication with their child, practiced more positive discipline strategies, and experienced more satisfaction in their parental role".

Luottamus on keskeistä

- Mihin tietoon/informatioon lapsi/nuori luottaa, turvautuu ja kiinnittää huomionsa?
- Mikä tieto on lapselle merkityksellistä?
- Jos lapsi ei luota oikeaan tietoon tai sen merkityksellisyyteen, hän ei opi.
- Mentalisaatiokyvyn vahvistamisen tavoitteena voi olla myös lapsen luottamuksen vahvistamista sekä oppimisen vahvistamista.

Tunteet ja mieli

- Koska mentalisaation yhteydessä puhutaan paljon tunteista ja mielestä, voisi ajatella, että mentalisaatiotyöskentely perustuu kysymyksiin tunteista (”mitä tunsit, kun”).
- Yksinkertainen, tunteisiin liittyvä kysymys ei kuitenkaan vielä tarkoita mentalisaatiotyöskentelyä.

Mentalisaatiotyöskentelyssä uudelleen arvioidaan mielen ja todellisuuden yhteyttä

- Mentalisaatiotyöskentelyssä on tarpeen tarkastella ja uudelleenarvioida mielen ja havaittavissa olevan todellisuuden välistä yhteyttä
- Jos lapsi/nuori/ esimerkiksi on "yhtälömoodissa", hän ajattelee, että se mitä hän tuntee, on yhtä kuin todellisuus.
- Työntekijä voi kuitenkin auttaa yksilöä tarkastelemaan tätä yhteyttä. Olisiko kenties mahdollista, että se mitä hän tuntee, on yhteydessä todellisuuteen, mutta yhteyttä voidaan uudelleenarvioida? Jos nuoresta esimerkiksi tuntuu, että hän on luuseri, koska hän ei osaa mitään eikä tule oppimaankaan, voidaanko asettua tarkastelemaan tätä? Tai onko lapsen mieleen rakentunut sellainen yhtälö, että koska häntä on kohdeltu huonosti, hän on arvoton, kelvoton, huono?

Hyvinvointi edellyttää resilienssiä

- Kun lapsi tai nuori kohtaa vaikeuksia, oleellista on että hän saa tukea niiden käsittelyssä
- Resilienssi tarkoittaa eräänlaista sinnikkyyttä – kykyä "kerätä luut kasaan ja jatkaa matkaa", pehmeää peräksiantamattomuutta johon tarvitaan muiden ihmisten tukea
- Henkilökohtaisesti en käytä sanaa pärjäävyyttä, koska Suomessa pärjäävyyteen kytketään usein yksin pärjäämisen eetosta

Miten aikuisen mentalisaatiokyky tukee lapsen ja nuoren hyvinvointia?

- Mentalisoiva aikuinen on aidosti kiinnostunut siitä, mitä lapsen/nuoren käyttäytymisen takana on.
- Mentalisoiva aikuinen ei tee hätiköityjä johtopäätöksiä
- Mentalisoiva aikuinen on myötämielinen
- Mentalisoiva aikuinen tarjoaa lapselle/nuorelle vaihtoehtoisia tulkintamalleja
- Lapsi/nuori kokee, että aikuinen on aidosti kiinnostunut hänen ajatuksistaan
- Lapsi/nuori tulee kohdatuksi ja nähdyksi *yksilönä*

Muutama sitaatti YLE:n nettisivuilta

- ”L. näki joka ikisen meistä yksilönä. Se on todella tärkeää kun olet 15 v. Hän tutustui meihin. Hän oli ihminen jonka puoleen pystyi kääntymään tarvittaessa.”
- ”M. välitti oikeasti meistä. Hän oli aina niin uskomattoman myötämielinen, vaikka me oltiin hankalia murkkuja.”
- ”Pieni ele vaan, ja tiesin jälleen kerran että olin tullut nähdyksi”
- ”Epävarma teini-minä liikuttui kyyneliin, koska kukaan ei ollut pitkään aikaan muistanut sanoa mitään myönteistä minusta henkilönä”

Mentalisaatio ja itsesäätelykyky

- Itsesäätelykyky on olennainen osa hyvinvointia ja mielenterveyttä
- Itsesäätelykyky ennustaa mm. pidempää kouluttautumista ja pidempää elämää
- Tunteiden tunteminen ei edellytä mentalisaatiota, mutta niiden sääteleminen edellyttää.
- Lapsen tunteiden säätelyn kehittymisessä aikuisella on keskeinen merkitys

Mentalisaatiokyky ja armollisuus

- Väärinkäsityksiä ja virheitä tapahtuu, ja sen hyväksyminen tuo armollisuutta inhimilliseen vuorovaikutukseen
- Tavalliset ja arkiset erehdykset edesauttavat lapsen mielen kehittymistä - ”miss-match” on väistämätön osa lapsen kehitystä
- Korjaavat kokemukset tärkeitä
- Mutta: vääristyneet tulkinnat ja kapea, jäykkä käsitys lapsesta vahingoittavat lapsen kehitystä

Todellisuuteen liittyy työstävä mieli

- Todellisuuteen liittyy sitä työstävä mieli
- Mentalisaatiokyvyn kehittymiseen liittyy siis myös joustavuutta ja epävarmuuden sietokykyä.
- Kehittyvän joustavuuden ansioista maailma ei järky pienistä muutoksista, ja elämän jatkuvuuden tunne kehittyy (resilienssi vahvistuu)

”Kaikki on epävarmaa, ja juuri se tekee minut levolliseksi”

Nämä Lohdulliset sanat ovat Tove Janssonin (2010) kirjasta *Taikatalvi*. Tuutikki katsoo revontulia ja pohtii, ettei voi tietää, ovatko ne olemassa vai näkyvätkö ne vain.