

Yhdistyksen järjestämä teemailta kiinnosti kuulijoita

Terveydenhuollon psykologien syksyn 2012 teemaillan aihe oli *Mentalisaation kehittyminen – miten ihmissuhteet mielellistyvät lapsuudesta aikuisikään*. Illan alustajiksi oli kutsuttu asiantuntijat PsT Saara Salo ja PsM Antti Kauppi. Teemaa ehdittiin kahden tunnin tilaisuudessa käsitellä heidän johdollaan monipuolisesti ja kiinnostavasti.

Antti Kauppi tutustutti kuulijat omassa puheenvuorossaan mentalisaatioteorian peruskäsitteisiin. Mentalisaatiolla tarkoitetaan psyykkistä itsesääätelyä, joka ihmiselle kehittyy vuorovaikutuksessa ja jota ihminen käyttää koko elämänsä ajan toimiessaan muiden ihmisten kanssa. Mentalisaation avulla ihminen pyrkii arvioimaan tilanteiden ja tapahtumien merkityksiä sekä toisten tarkoituksia ja aikomuksia.

Mentalisaation kehittämisessä iän myötä voidaan nähdä moodeja, jotka säilyvät ihmisen mielessä myös aikuisena. Aikuisella ne näyttävät selvemmin vahvoja tunteita herättävissä tilanteissa. Antti Kauppi kertoi, että ekvivalenssin moodin vallatessa ihmisen mielen, tämä ei pysty joustavasti asettumaan toisen asemaan, vaan näkee oman kantansa ainoana oikeana tapana jäsentää tilanne. Teleologisessa moodissa tunteensäätelyn ainoaksi keinoksi nähdään toiminta eikä pysähtyä arvioimaan kokonaisuutta. Pretend-moodissa realiteettien näkeminen tuottaa vaikeuksia, jolloin keinot selvittää haasteista eivät ole tarkoituksenmukaisia. Kehittynyt mentalisaatiokyky auttaa säätelemään omia tunteita ja tarkastelemaan asioita ja ilmiöitä joustavasti eri näkökulmista realiteetit huomioiden.

Saara Salo kuvasi, kuinka lapsen mentalisaation kehittämiselle on ratkaisevan tärkeitä hänen ja häntä hoitavien aikuisten välinen vuorovaikutus. Pieni vauva ei pysty refleктоimaan eikä säätelemään omaa mielen tilaansa, mutta hän alkaa oppia sitä jo varhain, jos hänellä on mahdollisuus olla suhteessa ymmärtävään ja lapsen reaktioita intuitiivisesti oivaltavaan aikuiseen. Saara Salo painotti, että minuuden kokemuksen kehittyminen tapahtuu pienellä lapsella samaa tahtia kuin kyky toisen ihmisen sisäisen todellisuuden ymmärtämiseen kasvaa. Aikuisen kyky peilata lapsen reaktioita ja toimia tunteiden containerina, eräänlaisena ”kesyttäjänä”, edistää tätä kehitystä. Emotionaalinen etäisyys tai aikuisen kyvyttömyys ymmärtää lasta sen sijaa hidastavat kehitystä.

Saara Salo kertoi myös monia havainnollisia esimerkkejä siitä, miten lapsen suhde oman mielen liikkeisiin muuttuu iän ja kehityksen myötä ja miten tätä kehitystä voidaan kokeellisesti havainnoiden seurata. Sekä lasten että aikuisten mentalisaatiokyvyn tutkimiseen löytyy nykyisin paljon välineitä, joita asiantuntijat voivat hyödyntää arvioidessaan ja hoitaessaan perheitä ja lapsia.

Lähteitä:

Peter Fonagy et al (2002): *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. Other Press (Publisher).

Teksti: Leena Korppoo