

MENTALISERING I MØDET MED SKILSMISSEKONFLIKTER

Tekst: **Janne Østergaard Hagelquist**
og **Karina Emma Væggemose**

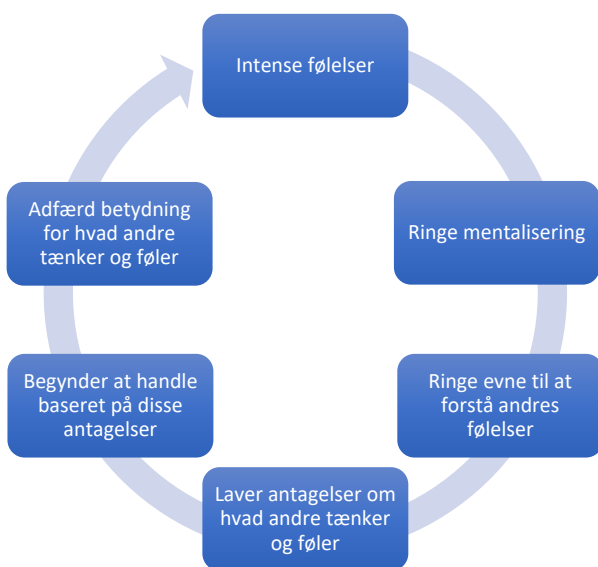
Til trods for at skilsmisser er blevet almindelige og ikke længere er tabubelagte på samme måde som tidligere, ændrer det ikke på, at en skilsmisse er en stor omvæltning for det enkelte menneske og for den enkelte familie. Mange forældre formår at gå fra hinanden på en respektfuld måde og får skabt et godt forældresamarbejde, men i ca. 20 % af skilsmisserne, hvor der er børn involveret, går samarbejdet i hårdknude og udmønter sig i en samværskonflikt, hvor offentlige instanser må involveres (Byriell 2002). Dette har stor betydning for de implicerede børn, da måden, hvorpå forældrene håndterer skilsmissen, er afgørende for, hvordan børnene tilpasser sig deres nye livsomstændigheder (Moxnes 2004). Børn med forældre, der har store vedvarende samarbejdsconflikter, har det særligt vanskeligt (Moxnes 2004, Haaland 2002, Thuen 2004, Rød 2010).

Denne artikel handler om konflikter. Konflikter er sprængfyldt af psykologiske temaer som geniscenesættelse, betydningen af tilknytningsmønstre, sorg og forskellige former for psykisk sygdom. I denne artikel vil vi specielt fokusere på konflikter i forbindelse med skilsmisse, hvor der typisk er andre store psykologiske temaer på spil, som sammenbragte familier, udviklingspsykologi og stedsøskende osv. Vi har valgt at fokusere på en lille del af de psykologiske temaer, der vedrører mentalisering, mentaliseringssvigt og konflikttrappen.

De seneste år er skilsmisseraten i Danmark steget, og de seneste opgørelser fra 2016 viser, at 51 % af alle indgåede ægteskaber ender i skilsmisse. I 2016 gik 17.222 ægteskaber i opløsning, og i 70 % af tilfældene havde parret fælles børn, hvilket vidner om, at denne opbrudte familiekonstellation er virkeligheden for mange (DST 2016).

Nogle af de hyppigste årsager til skilsmisse viser sig at være dårlig kommunikation og manglende forståelse for hinandens behov, mål, grunde og følelser. Disse vanskeligheder vil ofte videreføres og forstærkes efter bruddet (Moxnes 2004). Når forældre skilles, er det mentaliserende miljø omkring barnet generelt udfordret, da forældrene, når de bliver skilt, ikke længere oplever at have det behov for at mentalisere med hinanden, som ellers er en del af et parforhold. Man kan som den forladende part i forholdet måske endda tænke, at det bliver dejligt ikke længere at skulle forholde sig til, hvad der sker i den andens sind. Men som oftest ses det, at de konflikter og problemer, der var i parforholdet, fortsætter mellem parterne efter skilsmissen. Børnene er fanget mellem de to forældre, så derfor er det stadig forældrenes opgave at skabe et mentaliserende miljø mellem far og mor – for barnets skyld. Men det er ikke altid så let, som det kan lyde.

”En 5-årig dreng, hvis forældre er skilt, siger med tristhed i sit blik til en pædagog i børnehaven:
”Min mor hader min far så meget, at hvis hun ser et billede af ham, så klipper hun det i stykker.”



Figur 1: Mentaliseringssvigt cirklen (Skårderud & Sommerfeldt 2014).

MENTALISERINGSSVIGT OG SKILSMISSE

Den mentaliseringsbaserede tilgang kan anvendes til at forstå og støtte samarbejdsforholdene mellem forældre, der strider med hinanden. I den mentaliserende tilgang er der fokus på de mentale tilstande hos en selv og andre, og det indebærer såvel en selvrefleksiv som en mellem menneskelig komponent (Alsing 2012, Ho-

wieson 2011, Howieson & Priddis 2015, Skårderud & Sommerfeldt 2008). Mentalisering handler kort sagt om at være opmærksom på, hvilke mentale tilstande der ligger bag adfærden. Hos skilte familier betyder det, at der skal lægges vægt på en vedvarende opmærksomhed, nysgerrighed og åbenhed over for den anden forælders sind, barnets sind og på ens eget sind.

En del af teorien om mentalisering handler om, at alle mennesker kan være i situationer, hvor de ikke har blik for, hvad der sker i deres eget eller andres sind. Cirklen ved siden af (fig. 1) illustrerer, hvordan stærke følelser kan føre til mentaliseringssvigt, som igen medfører en risiko for at fremkalde mentaliseringssvigt hos andre. Følgende eksempel illustrerer, hvordan intense følelser fører til mentaliseringssvigt, og hvordan mentaliseringsvigt kan smitte og føre til vedvarende konflikter:

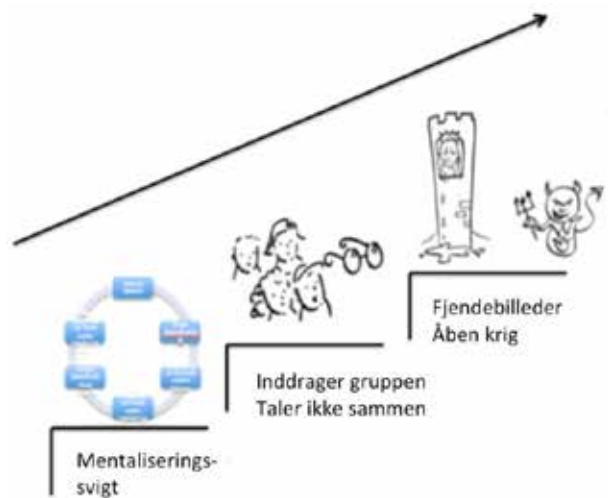
En mor forelsker sig i sin yngste søns klasselærer. De intense følelser vedrørende forelskelse fører til ringe mentalisering. Hun mener, at hendes børn har godt af at bo mest hos deres far, mens hun prøver den nye forelskelse af. Hun forklarer sin eksmand, at hun pga. hans fravær i børnenes opvækst har været alt for tæt på sine børn, og at de nu har behov for at få plads til at udvikle sig og få en relation til ham, hvorfor de skal bo hos ham, indtil de har fået løst nærtliggende problemer som hus-salg mm. (Antagelser om, hvilke behov børnene har, og hvad de tænker og føler samt handling baseret på disse antagelser). Dette fører til, at hendes tidligere mand bliver vred og får intense følelser. Han mister derved ev-

nen til at forstå sin kone og antager, at hun ikke længere vil være en del af familien, så alt, der har med hende at gøre, skal væk. Han kører derfor hendes ting på lossepladsen og køber nyt fodboldtøj til børnene med hans efternavn i stedet for hendes. Dette fører så til, at hun får intense følelser og antager, at han er ude på at ydmyge hende, hvorfor hun også ringer til den lokale sportsforretning og bestiller nyt fodboldtøj, men med hendes efternavn.

På denne måde kan mentaliseringssvigt smitte og føre til langvarige konflikter. I nogle skilsmisser kan forældrene som i eksemplet være så overoptagede af en ny forelskelse eller det nye liv, at de i en periode ikke er i stand til at være mentaliserende i forhold til deres børn eller ekspartner. Det skyldes, at forelskelse har en negativ indvirkning på mentaliseringsevnen – muligvis fordi mennesker evolutionært har profiteret af, at kunne glemme følelser, behov, mål og grunde hos sig selv og andre for derved bedre at kunne træffe store beslutninger, fx i forbindelse med en forelskelse. I øvrigt gør den forringede mentaliseringsevne også, at et forelsket menneske vil idealisere den nye partner, hvilket gør tiltrækningen stærkere. Uden denne idealiserede tiltrækning, ingen evolution (Fonagy 2008). Men set i sammenhæng med behovet for mentaliserende samspil uden konflikter i familien er denne evolutionære mekanisme ikke særligt hensigtsmæssig. Det er ikke kun intense følelser ved en forelskelse, der kan udfordre mentaliseringsevnen, når man står i en skilsmisse. Der kan i forbindelse med et parforholdsbrud være mange forskellige intense følelser i spil, såsom vrede, jalousi, angst, sorg og skyld. Disse intense følelser har alle betydning for forældrenes evne til at mentalisere.

KONFLIKTER

Konflikt og mentaliseringsvigt er tæt forbundne i og med, at konflikter ofte eskaleres og optrappes, når der



Figur 2: Konflikttrappen. (Tilpasset fra Glasl 1994).

forekommer mentaliseringsvigt. Ordet konflikt har sin oprindelse i det latinske ord *conflictus* – at støde sammen. I et mentaliseringsperspektiv kan man sige, at konflikter handler om, at intense følelser får sind til at støde sammen. Det forstærker konflikterne, at parterne ofte ikke mentaliserer eller har mentaliseringsvigt på samme tid. Så når den ene forsøger at forstå den anden, vil personen opleve ikke at blive forstået og anerkendt for sin indsats og opsamle frustration, som kommer til udtryk, når den anden måske er ved at være blevet reguleret af at være blevet mødt mentaliserende, hvilket også er en del af dynamikken i følgende case.

Et skilt par skal have deres datter konfirmeret. I forløbet op til er der mange små uenigheder om, hvor festen skal holdes, og hvad der skal spises. Moren oplever, at hun gør alt for at være mentaliserende over for sin eksmand. I forløbet forsøger hun gang på gang at fastholde perspektivet på, hvad der er baggrunden for hans ad-

færd. Da faren efter konfirmationen kun vil betale for de gæster, han mener er hans, og dermed kun 1/3 af alle udgifter til festen, slår morens mentaliseringsevne helt fra, og hun skriver i takkemailen efter konfirmationen, at hun ud over at takke for gaverne lige vil orientere om, at hendes eksmand kun har betalt en lille del af festen. Eksmanden, der ellers havde oplevet sig meget mødt og anerkendt i processen omkring konfirmationen, bliver vred og kan slet ikke forstå sin ekskone. Han mener, hun er nærig og egoistisk og prøver at ødelægge det ellers vigtige samarbejde omkring børnene, hvilket han så skriver i en mail til alle gæsterne.

Som beskrevet i casen kan konflikter hurtigt udvikle sig og sprede sig til andre. Dynamikken i konflikterne er vel beskrevet i Friedrich Glasls model over konflikttrappen (Glasl 1994). Den oprindelige trappe har syv trin, men her vises den i en forsimplet version med kun tre trin (fig. 2). På trappens første trin omhandler konflikten fortsat det egentlige emne, som konflikten tog sit udgangspunkt i. I eksemplet er det mad og lokaler, som der er forskellige perspektiver på, og på dette trin kan man stadig lykkes med at forstå hinanden. Men da det kommer til den økonomiske fordeling, bliver konflikten personlig, og fokus bliver i stedet på relationen mellem de stridende parter. I det midterste trin kan partnerne ikke længere tale sammen og synes begge, de har ret. Her søger parterne støtte fra andre og forsøger at skabe alliancer, 'dem og os', som i eksemplet, da moren skriver til gæsterne efter konfirmationen. I den sidste del af trappen er det indre billede af den andens sind udvisket og blevet erstattet af et tomt fjendtligt billede. Et fænomen, der også kaldes mental blindhed, hvor evnen til at mentalisere sin modpart forsvinder mere og mere i takt med, at konflikten udvikler sig og fører til øget dehumanisering (Baron-Cohen 1995). Ydermere sker der ofte det, at de virkelighedskonstruktioner, der er opstået som følge af konflikten, udkrystalliseres således, at parterne kan fastlåses heri, som var de stålsatte sandheder om verden og om den, man er i konflikt med.

I casen er det i farens optik blevet til en selvfølgelig sandhed, at han kun skal betale 1/3 del af udgifterne.

Udover de alvorlige og ødelæggende konsekvenser dette kan have for samarbejdet mellem forældrene, vil konfliktoptrapningen og den mentale blindhed gå ud over barnet, fordi forældrene bliver følelsesmæssigt utilgængelige ved, at deres fokus, engagement og ressourcer går til kampen om barnet og det at bekrige hinanden, mens barnets mentale tilstande, behov og oplevelse af situationen og forældrene hver især forbliver overset, hvilket efterlader barnet følelsesmæssigt alene (Allison & Fonagy 2012).

SKAM OG KONFLIKTER

At være opmærksom på skamfølelse kan også være et aspekt i at forstå, hvordan konflikter kan udvikle sig i til fjendebilleder og voldsom vrede. Skam og skyld er nært beslægtede og forveksles ofte – også i daglig tale, men de adskiller sig både følelsesmæssigt og i forhold til, hvilken adfærd de fører til (Lewis 1971, Tangney 1995). Forskellen mellem skyld og skam kan, noget forenklet, reduceres til:

- Skyld, en oplevelse af at have gjort noget forkert og have lyst til at ændre på dette.
- Skam, en smertefuld oplevelse af at hele selvet er forkert sammen med en lyst til at gemme sig. (Tangney 1995, Tangney et al. 2007).

Mennesker, der ofte reagerer med skam, vil ved konflikter trække sig eller vende vreden mod den anden. Modsat mennesker, der oplever skyld, som vil række ud, sige undskyld og forsøge at få konflikten løst.

Det betyder, at oplevelsen af skyld kontra skam spiller en vigtig rolle for, hvordan konflikter udfolder sig og håndteres. Så når en skampræget forældre oplever

en konflikt og måske endda oplever, at partneren har involveret tidligere venner og familie i konflikten, vil det aktivere skam og følelse af kun at være ond. Denne følelse kan føre til en intens oplevelse af vrede eller ydmyget raseri, hvor partneren helt trækker sig og/eller vender vreden mod den tidligere partner eller endda mod børnene. Dette ses i følgende case:

En storbror på 16 år vælger at bo fast hos sin mor. Drengen vil flytte, fordi han, efter han er blevet teenager, har mange konflikter med sin far. Efter konflikterne er faren sur, bitter og utilnærmelig i dage efter. Som følge af drengens beslutning vil faren ikke længere se ham. Faren er rasende på ham og moren og taler meget negativt om dem begge over for den yngre lillebror, der stadig bor hver anden uge hos sin far. Storebroren er dybt fortvivlet over farens reaktion. I terapi hjælper det ham at forstå, at farens adfærd kan være et udtryk for skam over at være blevet valgt fra og ikke have magtet at være den far, han gerne ville være.

I casen hjælper det drengen at forstå farens adfærd som et udtryk for, at faren er skamfuld. Når man har denne følelse, er der meget på spil, da den skamfulde ønsker at beskytte selvet mod den ubærlige følelse af at være grundlæggende forkert (Lewis 1971, Tangney 1995).

Ved at rette vreden væk fra selvet og mod den anden kan noget af følelsen af tabt kontrol forsøges genvundet. Ønsket om at opføre sig ordentligt kan gøre det vanskeligt at placere vreden, og den deraf følgende skam vil måske føre til indirekte aggression og en bitterhed, der bevirker, at skamtilbøjelige personer har en tendens til at opleve en sydende og bitter form for forurettet vrede, som vedkommende har svært ved at udtrykke på direkte og hensigtsmæssig vis (Tangney 1995). Det var måske det, der var spil i farens reaktioner mod sønnen efter konflikterne hjemme, mens de stadig boede sammen.

Skammen kan medvirke til, at forælderen bevæger sig op ad konflikttrappen. Konflikter, hvor man måske er blevet forladt eller oplever kritik af sig selv som forælder, kommer tæt på at påvirke opfattelsen af selvet, hvilket hos forældre med tendens til skam kan få konflikter til at eskalere.

VIDEN OM MENTALISERING OG MENTALISERINGSSVIGT

Opgaven i arbejdet med familier med et højt konflikt-niveau er at arbejde med at forbedre mentaliseringen. Mentalisering handler i bund og grund om at være oprigtigt nysgerrig på sine egne og andres mentale tilstande. Det er således afgørende at have en ægte interesse og blive ved med at forsøge at skabe hypoteser om ens barns og ens tidligere partners mentale tilstande for derved at se deres adfærd i en mere meningsfuld forståelsesramme. Når mentaliseringen lykkes, medvirker det til, at intense følelser reguleres, hvilket gør dem mere udholdelige (Allen, Bateman & Fonagy 2010). Udvikling af evnen til mentalisering fremmer først og fremmest tilknytningen mellem barnet og dets forældre, men har også betydning for, at forældrene er mere mentaliserende i forhold til hinanden (Alsing 2012).

Viden om mentalisering og mentaliseringsvigt kan hjælpe til at forstå de dynamikker, der er i spil. Konflikttrappen kan ligeledes anvendes psykoedukativt. Udgangspunktet er altid at få partnerne nedad på konflikttrappen. At tale med hinanden, at lade være med at inddrage gruppen og at undgå mental blindhed for den andens sind. Ved at terapeuten laver psykoedukation i dynamikkerne i konflikter, er der mulighed for sprog-liggørelse og normalisering og viden om, hvordan man undgår at konfliktoptrappe.

Det kan også være hensigtsmæssigt at forstå skamdynamikker, når man som forælder er frustreret over ens

partners adfærd og manglende evne til at række ud og gøre det godt igen. Måske vil forståelse af, at der kan ligge skam bag adfærden, åbne for evnen til at være op-
taget af den andens mentale tilstande.

LITTERATUR

- Allen, JG, AW Bateman & P Fonagy (2010). *Mentalisering i klinisk praksis*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Fonagy, P & E Allison (2012). What is Mentalization? The Concept and its Foundations in Developmental Research. I: N. Midgley & I. Vrouva (red.) *Minding the Child*. New York: Routledge.
- Alsing, HC (2012). *Terapeutisk arbejde med "spagatbarn" og deres forældre*. Fokus på familien (40): 125-137.
- Baron-Cohen, S (1995). *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Bateman, AW & P Fonagy (2007). *Mentaliseringsbaseret behandling af borderlinepersonlighedsforstyrrelse. En praktisk guide*. København: Akademisk forlag.
- Byriell, C (2002). *Skilsmisse – børn, jura og det nye liv*. København: Politikens Forlag.
- Fonagy, P (2008) Forelæsning på LO skolen Helsingør.
- Glasl, Friedrich (1994). *Konfliktmanagement. Ein handbuch für fürungs-kräfte, beraterrinnen und berater*. Haupt Verlag.
- Haaland, K (2002). *Barnet i skilsmissen – et barneperspektiv på familieomforming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Howieson, J (2011). *Building Resilience for Separating Parents Through Mentalizing and Constructive Lawyering Techniques*. *Psychiatry, Psychology and Law* (18): 202-211.
- Howieson, J & L Priddis (2015). *A Mentalizing-Based Approach to Family Mediation: Harnessing Our Fundamental Capacity to Resolve Conflict and Building an Evidence-Based Practice for the Field*. *Family Court Review* (53): 79-95.
- Lewis, HB (1971). *Shame and guilt in neurosis*. *Psychoanalytical Review* 1971 Fall; 58(3): 419-438.
- Moxnes, K (2004). *Skånsomme skilsmisser – med barnet i fokus*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Rød, PA (2010). *Konfliktfyldt barnefordeling – arena for barnevernet? Fokus på familien*, (2): 92-111.
- Skårderud, F & B Sommerfeldt (2008). *Mentalisering – et nytt teoretisk og terapeutisk begrep*. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, (128): 1066-1069.
- Tangney, JP (1995). *Recent empirical advances in the study of shame and*

- guilt*. *American Behavioural Science*. 38: s.1132-45.
- Tangney, JP, J Stuewig & DJ Mashek (2007). *Moral emotions and moral behavior*. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372.
- Thuen, F (2004). *Livet som deltidsforeldre*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Danmarks Statistik, www.dst.dk.



Karina Emma Væggemose er psykolog og har været ansat hos Center for mentalisering, hvor hun har beskæftiget sig med terapi, supervision og undervisning samt med konsekvenserne af at være barn/ung i højkonfliktfyldte skilsmisser, hvordan disse problematikker kan afhjælpes ved anvendelsen af mentalisering.



Janne Østergaard Hagelquist er autoriseret psykolog, godkendt som specialist i børnepsykologi og supervision. Er grundlægger af Center for Mentalisering og forfatter til en række bøger om mentalisering: *Mentalisering i mødet med udsatte børn*, *Mentalisering i pædagogik og terapi*, *Mentaliseringsguiden* samt artikler om emnet.