

Jon G. Allen

Vad är mentalisering och vad ska det vara bra för?

Översättning och bearbetning: Peter Friberg

Du mentaliserar när du är medveten om tankar och känslor hos dig själv eller någon annan. Du mentaliserar när du funderar ”Varför gjorde jag det där?” eller undrar ”Sårade jag henne när jag sa så där?” Förmågan att mentalisera gör det möjligt för dig att förstå ett beteende. Du hör en bildörr slå igen och det fångar din uppmärksamhet. Sedan ser du att mannen som stängde bildörren letar i fickorna utan att finna något. Han börjar bete sig oroligt och försöker öppna bildörren utan att lyckas. Han tittar in i bilen mot tändningslåset och börjar svära. Allt det han gör skulle vara obegripligt om du inte automatiskt drog slutsatsen att han är frustrerad därför att han har låst in nycklarna i bilen.

När du mentaliserar, så tolkar du automatiskt beteenden som att de är baserade på mentala tillstånd, till exempel önsknings, tankar och känslor. Mannen ville kunna köra sin bil, förstod att det skulle bli besvärligt att komma in i bilen igen och kände sig frustrerad – och kanske också hjälplös. Ibland måste du mentalisera för att kunna förstå *ditt eget* beteende: ”Hur kunde jag vara så lättlurad, att jag lånade ut pengar till honom när jag vet mycket väl att han är helt opålitlig?” Ofta behöver du mentalisera för att förstå dina känslomässiga reaktioner: ”Varför är jag *så här* upprörd för att hon inte ringer tillbaka med detsamma? Varför är jag så känslig just nu? Det känns som om många har svikit mig på sistone ...”

Sådana frågor är bara startpunkten för hur du kan tänkas förklara saker för dig själv. När du ser mannen bli frustrerad för att han inte kommer in i bilen kanske det stimulerar dina egna minnen av att låsa dig ute och får dig att förstå att det hände dig när du mår dåligt. Om du använder den fördjupade förståelse som utforskandet av dig själv har gett när du erbjuder mannen din hjälp, så kommer den att förbättra samspelet mellan er.

En snabbdefinition av mentalisering är *att hålla tankar och känslor i tankarna*. Mentalisering kräver uppmärksamhet och mental ansträngning; det är en form av medveten närvaro, det vill säga att samtidigt vara uppmärksam på vad andra tänker och känner och på vad du själv tänker och känner. På det sättet liknar mentalisering empati. Men mentalisering går längre än empati eftersom mentalisering inkluderar uppmärksamhet på ditt eget sinnestillstånd, det vill säga att du är empatisk mot dig själv. Alltså mentaliserar du när du ska be chefen om en ledighet och samtidigt tänker: ”Jag känner mig nervös, och det är rimligt eftersom chefen kanske blir förargad. Men jag kan stå ut med det.” Om chefen sedan kommer med orättvisa invändningar, så mentaliserar du när du tänker: ”Jag är frustrerad, så nu är det viktigt att jag väljer mina ord. Jag inser att detta gör hans uppgift svårare och måste få honom att förstå hur viktig ledigheten är för mig.” Så här mentaliserar du när du visar att du förstår att chefen blir irriterad och försöker förhålla dig till det samtidigt som du förklarar din egen ståndpunkt.

I följande situationer behövs mentalisering:

- När du ska trösta en vän som mår dåligt
- När du ska klara ut ett missförstånd med en vän
- När du ska lugna ett barn som har fått ett raseriutbrott
- När du ska hitta strategier för att inte äta för mycket
- När du ska be din chef om en löneförhöjning
- När du ska fria
- När du ska beskriva symtom och problem för din psykiater

Dessa exempel visar att mentalisering till stor del handlar om sunt förnuft. Vi är alla psykologer av naturen när vi försöker förstå ett beteende eller räkna ut varför någon tänker och känner på ett visst sätt. Mentalisering är precis som språket något som vi har en medfödd förmåga att lära oss: vi utvecklar alla förmågan att mentalisera, om vi inte har genetiska syndrom som till exempel autism. Mentaliseringsförmågan utvecklas emellertid precis som språket bäst i en miljö som främjar lärande.

Mentalisering sker naturligt på samma sätt som när du använder språket – för det mesta behöver du inte tänka på det. Du behöver inte vara språkvetare för att kunna använda språket och du behöver inte bli psykolog för att kunna mentalisera. Samtidigt är mentalisering en *färdighet* som kan vara mer eller mindre välutvecklad. Bristfällig mentalisering kan bidra till svåra relationsproblem. Du riskerar att göra familjemedlemmar och vänner olyckliga om du inte förstår deras behov och känslor eller om du ständigt missuppfattar deras handlingar. Psykiska problem som depression och missbruk påverkar mentaliseringsförmågan kraftigt, eftersom de undergräver förmågan till flexibelt tänkande, förvränger bilden av en själv och minskar intresset för andras upplevelser. När sådana problem uppstår kan man ha stor nytta av att lära sig mer om mentalisering, vara mer uppmärksam på hur man mentaliserar och öka sin skicklighet på detta område.

Utvecklingspsykologer har forskat på mentalisering under de senaste årtiondena. Nu vet vi åtskilligt om hur mentalisering utvecklas och hur vi kan förbättra vår mentaliseringsförmåga. Den här artikeln beskriver olika aspekter av mentalisering, faktorer som påverkar mentaliseringsförmågan, effektiv mentalisering och fördelar med att mentalisera. Vi avslutar artikeln med att avslöja vårt främsta mål: att påverka din inställning till mentalisering.

Olika aspekter av mentalisering

Mentalisering innebär uppmärksamhet på dig själv och andra. En kollega, psykiatern Jeremy Holmes vid University of Exeter i Storbritannien, beskriver det så här: mentalisering är *att se sig själv utifrån och andra inifrån*. Att mentalisera om andra kräver en viss ansträngning: du kan inte ta för givet att andra tänker och känner som du, även om de kan göra det. Du måste *byta perspektiv* och försöka se saken ur deras synvinkel. Ju bättre du känner en person, desto bättre kommer du således att kunna mentalisera om honom eller henne. Till exempel så är du förmodligen bättre på att förstå en person, som du har en intim relation med, och andra närstående än du är på att förstå mer avlägset bekantas motiv. Trots det så är du kanhända medveten om att du har störst svårigheter med att mentalisera när du kommer i konflikt med dem som du står närmast. Alla hamnar vi i omständigheter som påverkar vår förmåga att mentalisera, vanligtvis när vi känner oss hotade eller är fyllda av häftiga känslor.

Du kan inte ta för givet att du är bra på att mentalisera om dig själv: trots att du lever mitt i dina tankar och känslor, så är det inte säkert att du alltid vet hur dina tankar och känslor fungerar. Vi har alla en förmåga att lura oss själva. Det är vanligt att andra ser sådant hos oss som vi själva är blinda för. Ofta förstår vi oss själva bäst i dialog med andra: kanske känner du bara en vag upprördhet, när du inleder ett samtal med en nära vän, för att under samtalets gång inse att du känner dig sårad, skamsen och bitter. På så sätt kan andra, som ser oss utifrån, hjälpa oss att tydligare se oss själva inifrån.

Du kan mentalisera i olika tidsperspektiv. Du kan mentalisera om mentala tillstånd *i nuet*: ”Nu blir jag upprörd utan anledning.” ”Hon börjar bli otålig på mig.” Du kan även mentalisera om mentala tillstånd *i det förflutna*: ”Nu när jag har lugnat ner mig, förstår jag att hennes kritik var avsedd att hjälpa mig, inte att nedvärdera mig.” Vidare kan du mentalisera om mentala tillstånd *i framtiden*: ”Om jag inte berättar att jag blir sen, så blir hon orolig och då kommer jag att känna mig skyldig.”

Viktigast är att du kan omvandla eftertanke till förutseende: genom att mentalisera om problem i det förflutna kan du öka din förmåga att mentalisera i framtiden: ”Jag vet hur känslig jag är för kritik och att jag lätt hamnar i försvarsställning och får svårt att lyssna till hennes synpunkter. Nästa gång ska jag försöka att förstå hennes utgångspunkt, lyssna noga på vad hon säger och undvika ett nytt gräl.”

Precis som du kan mentalisera om det förflutna, nuet eller framtiden, så kan du mentalisera i ett snävare eller vidare perspektiv. Du kan fokusera på någons känslor vid en viss tidpunkt: ”Hon ser irriterad ut.” Dessutom kan du uppmärksamma det större sammanhanget: ”Hon tror att jag ljög för henne.” Du kan även ta hänsyn till den andres historia: ”Hon är mycket känslig för varje tecken på svek på grund av sin pappas ständiga opålitlighet.” Du kan alltså vidga perspektivet när du mentaliserar genom att ta hänsyn till ett längre tidsperspektiv och även till det bredare nätverk av interaktioner och relationer som påverkar en människas mentala tillstånd.

Detta gäller även dina egna mentala tillstånd: självförståelse kräver ofta att du ser ett större sammanhang än det som är omedelbart framför dig. Du kanske undrar: ”Varför är jag så upprörd över att han inte uppmärksammade hur mycket arbete jag la ner på projektet?” Om du mentaliserar så kanske du inser att du har känt dig bortglömd länge och att detta var droppen som fick bägaren att rinna över. Du kanske kan se en linje från dagens känslor ända till barn- domen, då dina föräldrar ofta gjorde dig besviken genom att missa dina skolpjäser eller idrottstävlingar. Dina känslor i nuet är alltid färgade av dina tidigare erfarenheter, och att mentalisera innebär att vara medveten om dessa nyanser – ditt historiska ”bagage” – så att du kan se dagens verklighet som den är.

Du kan mentalisera mer eller mindre medvetet. Att mentalisera *explicit* är en medveten process, där du avsiktligt tänker på orsakerna till handlingar. Ofta är det när du är förbryllad: ”Varför sa hon så?” ”Hur kunde jag glömma det när jag visste hur viktigt det var för honom?” Du mentaliserar explicit när du sätter ord på dina känslor, vare sig du försöker förstå dig själv eller behöver uttrycka för någon annan vad du känner.

Oftast är det så, att du inte har tid att mentalisera explicit när du interagerar med andra; då mentaliserar du *implicit*, det vill säga spontant och intuitivt, utan att tänka på det. När du mentaliserar implicit, så styrs du av din magkänsla. När en vän berättar för dig om en stor besvikelser, så får du automatiskt ett ansiktsuttryck som speglar ledsenhet och omsorg, och du lutar dig framåt för att få närmare, känslomässig kontakt. Din naturliga empati med andra bygger alltså på din förmåga att mentalisera implicit. Du mentaliserar också implicit när du samtalar med någon och automatiskt, utan att behöva tänka på det, tar hänsyn till den andres perspektiv och turas om med den andre att tala. (Du tycker förmodligen att samtal är irriterande om den andre inte mentaliserar, utan pratar om personer som du inte känner utan att tänka på att du inte har en aning om vilka de är.)

När allt går som det ska, så klarar du dig med implicit och intuitiv mentalisering. Du använder språket naturligt, och du behöver inte välja dina ord om du inte blir missförstådd. Omvänt gäller alltså att du behöver mentalisera medvetet och explicit när det blir en fnurra på tråden. Mycket av din *explicita* mentalisering sker i form av *berättelser*, som hjälper dig att göra dina egna och andras handlingar begripliga. Du skapar hela tiden berättelser som handlar om tankar och känslor. Tänk på ett tillfälle, när du var tvungen att rättfärdiga ditt agerande inför någon annan, till exempel när du ska be chefen om en extra ledighet. Tänk på hur du förklarar dina känslomässiga reaktioner på någon annans beteende. Tänk på hur barn, som har bråk med varandra, betar sig när de ska förklara sig för sina föräldrar. De berättar ofta helt olika berättelser. Då behöver föräldrarna mentalisera för att kunna reda ut saken och ingripa på ett klokt sätt.

Du börjar tidigt i livet lära dig att mentalisera genom att skapa berättelser som förklarar ditt beteende. Och du gör detta inom dig. På gott och ont berättar du hela tiden historier om

dig själv för dig själv, och dessa historier påverkar vem du är. Till exempel så kan självkritiska historier undergräva ditt självförtroende: "Inget jag gör blir någonsin rätt, hur mycket jag än försöker. Jag är värdelös. Om något går fel, är det alltid jag som är skyldig. Det är historien om mitt liv ..."

I bästa fall är mentalisering, liksom historieberättande i allmänhet, något kreativt: när du mentaliserar, så får du nya perspektiv och ser dig själv och andra från flera håll. Alltså mentaliserar du när du tänker: "Jag är verkligen irriterad på honom. Känner jag någonting *mer*? Jag tror att han sårade mig." Du mentaliserar också när du efter att första ha tänkt "Vilken idiot jag är!", överväger saken och i stället tänker "Jag gjorde ett förklarligt misstag; jag försökte göra för många saker på en gång." Jeremy Holmes beskrev insiktsfullt psykoterapi som en "historiebyggande" och "historienedrivande" process. När du mentaliserar bryter du dig loss från gamla, inkörda spår i historierna du berättar om dig själv och andra.

Förutsättningar för mentalisering

Barn lär sig språk bäst i en språkligt rik miljö. De lär sig genom att lyssna till tal, genom att bli tilltalade och genom att bli hörda och få svar när de övar sitt tal. På liknande sätt lär sig barn mentalisering bäst när föräldrarna är lyhörda för deras sinnestillstånd, särskilt deras känslor. Barn lär sig att mentalisera genom att *bli mentaliserade*, det vill säga att andra har deras tankar och känslor i tankarna. Mentaliseringsförmågan kan inte blomstra i relationer som präglas av känslomässig likgiltighet. Tvärtom är det i förtroendefulla och trygga relationer – sådana som kännetecknas av det som vi kallar för trygg anknytning – som mentaliseringen utvecklas bäst. Det är när barnen lär sig tala, och föräldrarna talar öppet med dem om deras egna och andras behov, känslor och rädslor och om varför vi gör som vi gör, som mentaliseringsförmågan tar ett stort språng. Precis som med andra förmågor, lär vi oss mentalisera genom övning, och lärandet fortsätter hela livet.

Det är en sak att utveckla en mentaliseringsförmåga och en annan att *utnyttja* den konsekvent. Omständigheterna kan underlätta eller försvåra mentalisering. Intensiteten i dina känslor har stor inverkan på din förmåga att mentalisera. Mentaliseringen fungerar bäst när du varken är för upprörd eller för avtrubbad. Du behöver känna en viss trygghet för att kunna mentalisera. När du känner dig hotad – arg eller rädd – blir du upptagen av att försvara dig och har varken tid eller kraft att mentalisera. När du är mycket upprörd tar din instinkt att slåss eller fly över helt, och mentaliseringen glöms bort. Du kan känna sådan panik eller ilska att du inte kan tänka klart för egen del och än mindre ta andras tankar och känslor i övervägande.

Som vi redan har antytt, så är det som regel svårast att mentalisera i känslomässigt nära anknytningsrelationer när det uppstår konflikter och känslorna svallar högt. Detta är ett "Moment 22": *mentalisering är allra svårast när du verkligen behöver göra det*. Det är därför som mycket av vår mentalisering sker i efterhand; lyckligtvis kan du omvandla eftertanke till förutseende. Du kan behöva professionell hjälp i form av individualterapi eller parterapi för att lära dig mentalisera i samband med konflikter eller situationer där du känner dig hotad i dina anknytningsrelationer. Mentalisering gör det möjligt för dig att samtidigt vara uppmärksam på dina egna och din partners känslor. Vill ni kunna lösa problem konstruktivt, måste båda hålla både sina egna och den andres tankar och känslor i tankarna. Och det bästa sättet att få den andre att mentalisera är att göra det själv.

Både för hög och för låg intensitet i känslorna kan försvåra mentaliseringen. Om du är alltför deprimerad eller apatisk, så kommer du inte att vara benägen att mentalisera. Mentalisering kräver ansträngning, och du måste vara motiverad för att göra det. Om du är likgiltig inför andras behov eller känslor, så kommer du inte att vara benägen att mentalisera.

Skicklig mentalisering

Skicklig mentalisering kännetecknas främst av *träffsäkerhet* och *inhållsrikedom*. Att mentalisera träffsäkert innebär att du kan se andra så som de verkligen är och även att du kan se dig själv så som du verkligen är. Mentalisering kräver fantasi, till exempel att kunna överföra dina egna erfarenheter till andra, så att du kan föreställa dig hur det skulle kännas att vara i deras kläder. Men när du överför dina erfarenheter på andra så ger du dig samtidigt ut på hal is, och risken är din fantasi leder fel och förvränger mentaliseringen. Om du till exempel känner dig skamsen och otillräcklig eller är överdrivet självkritisk, så riskerar du att felaktigt få för dig att andra ser ner på dig eller fördömer dig. När du tänker på det sättet mentaliserar du visserligen, men utan att träffa rätt.

Vi får ofta frågan ”Kan man mentalisera för mycket?” Frågan handlar ofta om ineffektiv eller missledande mentalisering, till exempel att vara besatt av eller ständigt oroa sig för vad någon tänker och tycker eller att älta egna brister och misslyckanden. Skicklig mentalisering är tvärtom flexibel och undersökande; den håller dig inte kvar i gamla hjulspår. Men precis som med mycket annat är lagom bäst, det finns annat i livet än mentalisering.

Problem med oro och ältande visar att träffsäker mentalisering innebär att *man förankrar sina fantasier i verkligheten*, till exempel genom att fråga andra vad de tycker och tänker i stället för att helt förlita sig på sina egna antaganden eller projektioner. Om du tror att någon är arg på dig eller kritisk till något du gjort, men inte är säker på saken, så kan du ju fråga. Om du är osäker på din bedömning av en situation, så kan du höra med andra hur de tänker. Ofta gör olika personer olika tolkningar av en och samma situation. Detta leder oss till mentaliseringens kärna, nämligen insikten om att det finns många mentala perspektiv på samma yttre verklighet. Det är den *mentala* verkligheten.

Innehållsrikedomen i mentalisering är kopplad till *den mentala bearbetningen* av tankar och känslor – ansträngningen att använda fantasin och tänka bortom det som syns på ytan. En pappa misslyckas med mentaliseringen när han avfärdar sonens tårar och ser dem som ett bevis på att han ”bara är en bortskämd barnunge”, snarare än att fundera på orsaken till sonens besvikelse eller frustration. På liknande sätt är det ett icke-mentaliseringssätt när man tänker ”han är bara en tönt” om en arbetskamrat. Du kanske tänker på dig själv på samma icke-mentaliseringssätt: ”Jag är bara en latmask” eller ”Jag är bara impulsiv”. Ordet ”bara” är en varningssignal för icke-mentalisering; det stänger dörren till en reflekterande utforskning av de många möjliga orsakerna till ett beteende.

I boken ”The Sovereignty of God” gav författaren och filosofen Iris Murdoch ett berömt exempel på en svärmors omvärdering av sin svärdotter, ett skifte av ståndpunkt som illustrerar en utveckling från missledande till träffsäker mentalisering. Till en början uppfattade svärmodern sin svärdotter som ohyfsad, oslipad och barnslig, och hon tyckte att sonen hade gjort ett dåligt parti. Utåt bemötte hon alltid svärdottern med vänlighet, men inombords kände hon förakt. Svärmodern kände sig dock obekvämt med sin attityd och frågade sig om den var ett uttryck för snobberi. Hon föresatte sig att i stället se på svärdottern med rättvisa och kärleksfulla ögon, och var fast besluten att se svärdottern som hon verkligen var. Efter att ha ansträngt sig och använt både uppmärksamhet och fantasi, såg hon inte längre svärdottern som vulgär, utan som okonstlad, spontan och härligt ungdomlig – ett dramatiskt perspektivskifte.

Eftersom mentalisering innebär en öppenhet som ger utrymme för flera perspektiv, så vet du att du har slutat mentalisera när du är tvärsäker på något. Du har slutat att mentalisera när du säger: ”Jag *vet* att du verkligen inte vill ha mig här!” Du växlar över till mentalisering när du i stället säger: ”Jag *tror* att du verkligen inte vill ha mig här. Är det så?”

Fördelarna med att mentalisera

Den mest uppenbara fördelen med att mentalisera är i *utvecklande relationer till andra*, särskilt med dem man står känslomässigt nära. Mentalisering – att båda håller den andres tankar och känslor i tankarna – är intimitetens kärna. Skicklig mentalisering ger dig också möjlighet att effektivt påverka andra genom att ta med deras synpunkter i beräkningen och respektera deras individualitet. När du inte mentaliserar tenderar du att *påtvunga* andra ditt synsätt och din vilja och försöka tvinga dem att rätta sig efter dina önskemål, behov och uppfattningar. Efteråt kommer konflikter, fiendtlighet och motvilja som ett brev på posten. Mentalisering innebär inte bara att du påverkar andra, utan även att du öppnar dig för att *bli påverkad* av andra. Du skulle inte kunna lära av andra genom att se saker ur deras perspektiv, om du inte hade förmågan att hålla deras tankar och känslor i tankarna. Sunda relationer bygger på det.

Samtidigt som mentaliseringsförmågan utvecklas bäst i trygga anknytningsrelationer i barndomen, är en av fördelarna med trygg anknytning att du inte behöver göra någon större medveten ansträngning för att mentalisera så länge allt går någorlunda friktionsfritt. Däremot måste du anstränga dig för att mentalisera i förhållande till konkurrenter eller när du är osäker på en annan persons pålitlighet. Om du är alltför naiv och godtrogen – och inte anstränger dig för att urskilja den andres verkliga intentioner eller motiv – så kan du utsätta dig själv för risker. I en ny relation är det alltså viktigt att göra försiktiga bedömningar och att vara uppmärksam på magkänslan. Det är ännu värre att låta bli att mentalisera om den andre märker din naivitet med hjälp av sin mentaliseringsförmåga, men sedan utnyttjar din godtrogenhet för egen vinning. Sådant missbruk av mentalisering är ett sätt att tillfredsställa sig själv eller främja sina egna intressen i stället för en självreflekterande process eller ett gemensamt projekt som syftar till ömsesidig förståelse. Det är naturligtvis så att en del chefer inom näringslivet och föreningslivet tar sig upp på det sättet, och bondfångare måste också förstå andras tankar och känslor om de ska lyckas. Mentalisering kan missbrukas, precis som alla andra förmågor.

Mentalisering är inte bara viktig i relationer med andra utan även i *din relation med dig själv*. På samma sätt som du ibland behöver påverka andra, så behöver du kunna påverka dig själv, till exempel när du vill förändra dina känslor, attityder, tankesätt eller beteendemönster. För att kunna påverka dig själv måste du känna dig själv och vara uppmärksam på dig själv genom att hålla dina tankar och känslor i tankarna. Om du till exempel kämpar med ett missbruk, så måste du förutse situationer som innebär frestelser och hålla dig borta från dem.

Att mentalisera sina känslor är det viktigaste och det svåraste. Du kan vara helt uppfylld av ett känslomässigt tillstånd utan att mentalisera. Du kan vara känslomässigt upprörd och verka spänd och lättretlig för andra utan att vara medveten om dina känslor. Eller så kan du ha en vag känsla av att vara ur form utan att riktigt förstå vad du känner eller varför. Att mentalisera känslor kräver att du samtidigt kan *känna känslorna* och *tänka om känslorna*, så att du kan tydliggöra dina känslor och orsaken till dem. Dina känslor är din guide på ”magnivå” till dina behov och till hur dina relationer fungerar. Du känner dig irriterad när någon inkräktar på ditt område och irritationen får dig att stå upp för dig själv. När du har blivit medveten om dina känslor genom att mentalisera, så har du bästa möjliga förutsättningar att verkligen få dina behov tillgodosedda. Då kan du förmedla dina känslor till andra och på så sätt lösa de problem som känslorna signalerar: ”Jag tycker inte om när du stormar in utan att knacka.” Även när det är klokt att inte berätta om sina känslor för andra, så kan du åtminstone uttrycka dem för dig själv inombords. I bästa fall kan du inta en förstående och empatisk hållning gentemot dina känslor, precis som du skulle vilja att andra gjorde. Du kanske inte vill berätta för din chef hur arg du är på grund av hans oresonlighet, men du skulle kunna säga till dig själv: ”Det här är otroligt irriterande – det är inte konstigt att jag var orolig för att be honom om ledigt!” Och senare kanske du kan dela dina känslor med en vän som du litar på.

Att mentalisera känslor hjälper dig också att avstå från impulsivt beteende som förstör för dig själv, till exempel att storma ut ur chefens kontor. Mentalisering är som att trycka på en *pausknapp* och inte bara ”räkna till tio”, utan också ge dig själv tid att tänka på dina känslor och behov och på hur du bästa ska hantera dem i stället för att ta till desperata handlingar för att bli kväva dem. Mentalisering kan till exempel hjälpa dig att känna igen, tolerera, reglera och uttrycka dina frustrationskänslor, i stället för att göra dig av med dem genom att dricka dig berusad.

En mentaliserande hållning

För att repetera: mentalisering är en förmåga som liknar språket. Alla som inte har genetiska skador eller utsätts för extrem vanvård lär sig att tala och mentalisera. Samtidigt kan vi alla lära oss att tala och skriva mer välformulerat och alla kan också lära sig att mentalisera effektivare och mer konsekvent. Det vanligaste mentaliseringsproblemet är inte att sakna grundläggande färdigheter utan att låta bli att utveckla och använda mentaliseringsförmågan. När du får svårigheter i nära relationer eller svårigheter att hantera dina egna känslor, så behöver du tänka mer på mentalisering och anstränga dig mer. Du kanske är i behov av professionell hjälp. Vi har påpekat att det bästa sättet att få andra människor att mentalisera är att göra det själv: mentalisering föder mentalisering. Detta är vad vi terapeuter försöker göra: genom att mentalisera själva, så hjälper vi våra patienter att mentalisera. Faktum är att vi tror att framgång i alla typer av terapi bygger på att terapeuten och patienten mentaliserar.

Vi har skrivit denna artikel för att vi som terapeuter vill inspirera till det som vi kallar *en mentaliserande hållning*: en hållning präglad av öppenhet, frågvishet och nyfikenhet på vad som händer inom dig själv och andra. Denna hållning förutsätter att man kan uthärda tveksamhet och otydlighet – att stå ut med att inte veta. Mentalisering innebär att utforska olika möjligheter med ett öppet sinne, en medvetenhet om att det alltid finns mer än en sida av saken. Denna artikel är följaktligen bara en introduktion.

Hämtad ur: Allen, J. G., Fonagy, P. & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in Clinical Practice*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing (s. 311–321).

Reprinted with permission of The Menninger Clinic, Houston, TX © 2008.