

## När mentaliseringsförmågan sviktar

2009-09-14

Maria Wiwe och Lisa Herrman

## Faktorer som hämmar utvecklingen av mentaliseringsförmågan

- Medfödd sårbarhet
- Anknypningspersonen klarar inte av sin speglingsuppgift
- Traumatiska händelser



2009-09-14

Maria Wiwe och Lisa Herrman

## Mentalisering och psykisk hälsa

Mentaliseringsförmågan hjälper oss att reglera våra affekter genom att:

- Identifiera känslor
- Modulera känslor
- Uttrycka känslor



2009-09-14

Maria Wiwe och Lisa Herrman

## Mentalisering och psykisk hälsa

- Mentaliseringsförmågan styr vårt sätt att handskas med våra känslor.
  - En bristande mentaliseringsförmåga innebär alltså en bristande affektreglering.
- Mentaliseringsförmågan styr också vår upplevelse av kontroll, agentskap.
  - Bristande agentskap gör att vi uppfattar känslor som något som bara drabbar oss och som vi inte kan påverka. Förutsättningar för en fungerande affektreglering minskar drastiskt.

2009-09-14

Maria Wiwe och Lisa Herrman

## Ingen är perfekt

- Alla kan förlora mentaliseringsförmågan. Detta kan t.ex. ske vid stark stress och då faller vi tillfälligt tillbaka i tidigare förhållningssätt.
- Teleologisk hållning
- Psykisk ekvivalens
- Låtsasläge



Niki Sundström och Lisa Herrman

## Mentaliseringsssammanbrott

- Teleologisk hållning:
  - *"Du måste komma hit NU annars vet jag att du inte älskar mig".*
  - *"Ni sa att jag skulle ringa för fem minuter sen men ni svarade inte, och nu när ni ringer upp så vill jag inte prata eftersom ni ändå inte bryr er om mig".*

Niki Sundström och Lisa Herrman

## Mentaliseringssammanbrott

- Psykisk ekvivalens:

- *"Jag känner mig ful, alltså är jag det".*

- *"Jag har ingen lust att gå till gruppterapin idag. Alla som är där är så deppiga och de väcker bara massa ångest hos mig. Förra gången ville jag gå därifrån, jag stod inte ut med att sitta där och lyssna på allt tjat".*

Niki Sundström och Lisa Herrman

## Mentaliseringssammanbrott

- Låtsasläge:

- *"Min man är otrogen men jag mår fint".*

- *"Jag vet att jag ringde dig igår och sa att jag inte orkar leva längre men måste du göra det till en big deal?! Nu mår jag jättebra och jag känner mig så himla glad".*

Niki Sundström och Lisa Herrman

## Sammanfattning

- Mentaliseringsförmågan hjälper oss att uppfatta, reglera och uttrycka våra känslor.
- Agentskap ger oss en känsla av att vi själva har kontroll över våra liv.
- Mentaliseringsförmågan och agentskap bestämmer hur vi reglerar våra affekter.
- Vår psykiska hälsa är beroende av en fungerande affektreglering, en väl utvecklad mentaliseringsförmåga kan därför vaccinera oss mot psykisk sjukdom.

2009-09-14

Maria Wiwe och Lisa Herrman