

# **Mentalisering och anknytning**

## **- hur hänger det samman?**

Åsa Alexandersson

SER vt15

Kungälv 2018

## **Sammanfattning**

Att mentalisera kan beskrivas som ”att se sig själv utifrån och andra inifrån”

Det har sedan en tid tillbaka fokuserats en del på mentalisering inom psykoterapi, hur den utvecklas, och hur vår mentaliseringsförmåga påverkar vårt eget liv och vårt sätt att handskas med och uppfatta vår omvärld. I den här uppsatsen tittar jag närmare på vad som ligger till grund för vårt sätt att mentalisera, och där kommer också anknytningsteorin in som ett centralt begrepp. För att förstå hur man lär sig att mentalisera behöver man titta närmare på anknytningsteorin, då anknytning och mentalisering visar sig hänga tätt samman.

Vi är sociala varelser och vi blir till i våra relationer till andra, därför är det så viktigt att kunna mentalisera, både om sig själv och om andra. Det behövs för att kunna möta vardagens sociala utmaningar som till exempel att hantera konflikter, inleda och fördjupa relationer, vi behöver förmågan till att läsa av det egna tanke- och känslolivet samt andras, för att kunna må bra och leva ett liv som inte känns överväldigande eller tomt och ensamt.

## **Innehållsförteckning**

<b>1. Inledning</b>	1
<b>2. Syfte och frågeställning</b>	1
<b>3. Metod</b>	1
<b>4. Bakgrund</b>	2
4.1 Anknytningsteori	2
4.2 Inre arbetsmodeller	3
4.3 En trygg bas	4
4.4 Olika anknytningsmönster	4
4.4.1 Trygg anknytning	4
4.4.2 Otrygg men organiserad anknytning	5
4.4.3 Desorganiserad anknytning	6
4.5 Den tidiga anknytningens betydelse för senare utveckling	6
4.5.1 Trygg anknytning senare i livet	7
4.5.2 Otrygg men organiserad anknytning senare i livet	7
4.6. Mentalisering	8
4.7 Mentaliseringsförmågans utveckling	9
4.7.1 Teologiskt tänkande	10
4.7.2 Psykisk ekvivalens	11
4.7.3 Låtsasläge	11
4.7.4 Integrering	12
4.8 SER-terapi	12
<b>5. Resultat</b>	13
5.1 Anknytning och mentalisering	13
5.2 När mentaliseringsförmågan brister	14
5.3 Att utveckla eller återta mentaliseringsförmågan med SER-terapi	19
<b>6. Diskussion</b>	20
<b>7. Källförteckning</b>	23

## 1. Inledning

Under utbildningen på Akademin för SER-terapi kom jag i kontakt med ordet mentalisering. För mig var det här ett nytt ord och innebörden i ordet som gavs var kort och koncist "att se sig själv utifrån och andra inifrån". Detta väckte omedelbart ett intresse hos mig, kanske mest den sista delen, att se andra inifrån, då de orden slog an en sträng hos mig. Det fanns alltså ett ord för det som jag tycker att jag håller på med, oavbrutet, hela tiden. Att ständigt läsa av vad andra tycker och tänker, eller kanske kommer att tycka och tänka och hur de eventuellt kommer att agera samt hur jag själv förhåller mig till detta. Med litteraturstudierna som följde framgick det snart att det inte går att tala om mentalisering utan att komma in på anknytning. Dessa två begrepp hänger tätt samman och första delen av uppsatsen ägnas därför åt en övergripande genomgång av anknytningsteori innan en vidare förklaring av mentaliseringsteori tar vid. Tillsammans kan dessa två teorier ge en tänkbar förklarande grund till varför man tänker, känner och agerar som man gör, likaledes varför man är eller återkommande hamnar i de iscensättningar man har.

Under arbetets gång som har varit mycket lärorikt, har jag fått en djupare förståelse för vem jag är och varför jag ibland reagerar som jag gör. Idag mentaliserar jag mycket mer aktivt, särskilt om mig själv då det framför allt är där som jag har insett att det har brutit i mångt och mycket tidigare för mig. För det är ju det som är så bra med mentalisering, det är aldrig försent att öva upp den förmågan.

Anknytningsteorin är en central teori inom SER-terapi och i slutdiskussionen kommer jag att resonera lite kring hur SER-terapi kan hjälpa vid anknytnings- och mentaliseringsproblem.

## 2. Syfte och frågeställning

Syftet med den här uppsatsen har varit att ge en inblick i:

- Vad är mentalisering?
- Varför mentaliserar vi?
- Hur påverkar anknytningen vår mentaliseringsförmåga?

## 3. Metod

Uppsatsen är en litteraturstudie som grundar sig på litteratur knutna till ämnet, artiklar från internet samt anteckningar och kompendiematerial från SER-utbildningen.

## 4. Bakgrund

### 4.1 Anknytningsteori

Anknytningsteorin utvecklades av den brittiske barnpsykiatern och psykoanalytikern John Bowlby (1907-1990) på 1960-talet och omtalar den process som resulterar i ett psykologiskt band mellan barnet och dess vårdare. Självt beskrev Bowlby anknytningen på följande sätt: Eftersom det nyfödda barnet inte kan överleva på egen hand måste det ha ett speciellt beteendesystem som syftar till att få omvårdnad av andra. Utan ett medfött och kraftfullt instinktivt beteendesystem av det här slaget skulle människobarn haft svårt att överleva i den naturliga miljö – hemsökt av rovdjur och andra faror – där vi en gång utvecklades. (Karlsson, 2012)

Barn föds med en instinktiv beredskap att knyta ett starkt känslomässigt band till en primär omsorgsperson. Anknytningssystemet består av en rad instinktiva responser, som att le, skrika, gråta, klänga och så småningom – när barnet börjar kunna krypa och gå – följa efter. Till en början är beteendet odifferentierat, men från och med det andra halvåret riktas det mot en eller ett par specifika personer och det når sin höjdpunkt när barnet är mellan ett och tre år gammalt. (Wennerberg, 2007-12-29)

Det är den person som ägnar mest tid åt barnet under dess första tid som blir barnets *primära anknytningsperson*. Oftast är det mamman men det kan också vara pappan eller någon annan. De flesta barn upprättar sedan ytterligare några anknytningsrelationer, till den andra föräldern och kanske också till en mor- eller farförälder, ett äldre syskon eller en förskollärare. (Wallroth, 2010)

I uppsatsen kommer jag oftast referera till föräldern som den primära anknytningspersonen, men som nämnt ovan så kan det naturligtvis även vara en annan person.

Barns anknytningssystem utlöses när de känner rädsla eller obehag och de har en nedärvd förmåga att reagera med rädsla både på verkliga faror och på sådant som innebär ökad risk för fara. Det kan vara föremål som plötsligt dyker upp, ljud som överraskar, mörker, ensamhet och det mesta som är främmande och obekant. När anknytningssystemet aktiveras slår det ut alla andra beteendesystem och då blir närheten till föräldern viktigare än allting annat. Anknytningssystemet återgår till viloläge igen när närheten till anknytningspersonen återupprättats. (Wennerberg, 2007-12-29)

Att anknytningspersonen är fysiskt närvarande är en nödvändighet för att barnet ska känna sig tryggt och utvecklas väl, men endast detta är inte tillräckligt utan anknytningspersonen måste även vara psykologiskt närvarande och kunna läsa av barnet och svara på dess signaler. Ett litet barn kan inte självt hantera sina känslor utan riskerar hela tiden att bli överväldigat av sina starka reaktioner. Då behövs en vuxen person som kan lugna och trösta och visa att saker och känslor inte är så

farliga som de verkar. Detta är inte minst viktigt för att barnet senare ska kunna utveckla en god mentaliseringsförmåga. (Wallroth, 2010)

## 4.2 Inre arbetsmodeller

Anknytningsteorin beskriver hur den psykologiska anknytningen utvecklas till inre representationer hos barnet, dels av sig själv, dels av viktiga närstående. Dessa inre representationer kallas för inre arbetsmodeller. Ändamålet med en inre arbetsmodell är att uppfatta och tolka händelser samt att förutsäga framtiden och upprätta planer för sitt eget handlande. (Broberg, Psykologitidningen 14/96)

Inre arbetsmodeller är något som barnet bygger upp i samspel med föräldrarna och det får genom detta samspel modeller av hur det själv är, hur andra människor fungerar samt vad det kan förvänta sig av andra. Hur de inre arbetsmodellerna kommer att utvecklas grundar sig på anknytningspersonens beteende gentemot barnet. Beroende på hur pass tillgänglig anknytningspersonen är, på vilket sätt barnet bemöts och hur den vuxne svarar på barnets signaler av behov så kommer detta att utgöra grunden för barnets modeller av andra människor. Barnet skapar alltså sin inre modell av sig själv genom att iaktta vilka beteenden som anses accepterade av anknytningspersonen och vilka som anses vara oacceptabla. (Broberg, 2006)

Ett barn vars förälder är känslomässigt tillgänglig och stödjande kommer som en konsekvens av det må bra och kommer att bygga upp en inre arbetsmodell av sig själv som kompetent och älskad och en modell av föräldern som pålitlig och trygg.

Om föräldern har varit oförmögen att ge sitt barn en empatisk och trygg omsorg leder det sannolikt till att barnet skapar en otrygg inre arbetsmodell. Det innebär att barnet inte upplever sig själv som värd att älskas och inte heller förväntar sig någon förståelse från andra. Ändå, fast en sådan upplevelse innebär ett stort lidande, tenderar barnet att hålla fast vid sina otrygga arbetsmodeller. Eftersom anknytningen är direkt kopplad till överlevnad gör barnet allt som står i dess makt för att bevara relationen till föräldrarna. Känslor, impulser och beteenden som på något sätt skulle kunna hota relationen eller resultera i att bli övergiven stängs ute från medvetandet. (Wennerberg, 2007-12-30)

När de inre arbetsmodellerna, med utgångspunkt från de erfarenheter barnet fått, är etablerade kommer de alltså att fungera som prototyper för hur det är att vara tillsammans med en annan människa eller att utföra vissa handlingar. Varje ny relation och situation prövas mot de inre arbetsmodellerna och på så sätt kommer de inre arbetsmodellernas kvalitet och innehåll att påverka barnets framtida relationsutveckling och förhållningssätt gentemot omvärlden. Under hela sitt liv lever människan i social gemenskap, därav är relationer mycket viktiga för människans överlevnad. Inre arbetsmodeller som har med sociala relationer att göra är därför av

stor betydelse och om de ska kunna fungera som ett effektivt hjälpmedel för barnet i samspelet med omvärlden måste de ha en god överensstämmelse med verkligheten. (Karlsson, 2012)

### **4.3 En trygg bas**

En trygg bas är det mest centrala begreppet inom anknytningsteorin. Som förälder till ett barn behöver man utgöra både en trygg bas och säker hamn. Barnet har behov av närhet för beskydd där föräldrar utgör en trygg bas, men barnet strävar även efter avstånd för att kunna upptäcka och utforska världen och behöver därför ha tillgång till föräldrar som en säker hamn dit de kan återvända för känslomässig påfyllning om något skrämmande skulle inträffa. Dessa två system behöver balanseras mot varandra, att undvika det farligt okända och utforska de spännande obekanta. Utifrån hur föräldrarna hanterar dessa motsatta aspekter, att vara både en trygg bas och en säker hamn att återvända till, utvecklar barnet ett anknytningsmönster till föräldrarna. (Karlsson, 2012)

### **4.4 Olika anknytningsmönster**

Anknytningsmönstret utgör en reflektion av vad barnet har varit med om i kontakten med föräldrarna och mönstret byggs upp tidigt i barnets liv, redan under dess första levnadsår. Erfarenheterna som barnet skaffar sig då kommer att styra dess förväntningar på relationer till andra människor.

Anknytningsbeteendet aktiveras när barnet känner rädsla eller obehag och slår då ut alla andra beteendesystem och närheten till föräldern blir viktigare än något annat. Hur föräldrarna förmår svara på barnets behov kommer att avgöra vilken typ av anknytningsmönster som växer fram hos barnet. (Wallroth, 2010)

Mary Ainsworth (1913-1999), en amerikansk utvecklingspsykolog utvecklade en metod för att kunna undersöka barns olika typer av anknytningsbeteende, den så kallade främmandesituationen.<sup>1</sup> Hon beskriver tre typer av anknytning: trygg anknytning, otrygg men organiserad anknytning och desorganiserad anknytning.

#### **4.4.1 Trygg anknytning**

Med en trygg anknytning har barnet i grunden en tillit och tilltro till att andra människor stödjer och hjälper dem om de skulle hamna i knipa. De relationer som

---

<sup>1</sup> En beskrivning av främmande situationen, eller "Strange situation procedure" som den heter på engelska, se till exempel Wallroth (2008), sid 33.

finns bygger på ömsesidighet och kan pendla mellan närhet och intimitet, avstånd och integritet. (Rydén & Wallroth, 2008)

Ett barn med en *trygg anknytning* söker närhet när det känner sig otryggt, men när inga faror lurar kan barnet leka, utforska sin omgivning och dela känslomässiga upplevelser med andra runt omkring. Föräldrarnas omsorg präglas av förutsägbarhet och lyhörddhet, de är känslomässigt tillgängliga och mottagliga för sina barns signaler och behov. Det leder till att det tryggt anknutna barnet har en inre förvissning om att det alltid kan återvända till den säkra hamnen för att få beskydd om behov skulle uppstå. (Karlsson, 2012)

Undersökningar av "normalpopulationer" visar på att 60-70% av alla barn har en trygg anknytning till minst en av föräldrarna. (Broberg, m.fl, 2006)

#### **4.4.2 Otrygg men organiserad anknytning**

I en *otrygg men organiserad anknytning* är föräldrarna mindre förutsägbara och mindre lyhörda inför sitt barn än i det trygga anknytningsmönstret. När relationen till föräldern präglas av otrygghet leder det till att barnets nyfikenhet och förmåga att undersöka påverkas negativt eftersom barnet inte kan lita på att föräldern finns tillgänglig när barnet behöver den.

Här kan två typer av anknytningsmönster urskiljas, det undvikande och det ambivalenta.

*Undvikande anknytning* förekommer när barnet inte uppvisar något behov av att använda föräldern som en trygg bas. Ett barn med ett sådant anknytningsmönster har erfarenhet av att föräldrarna inte tycker om att det är behövande och typiskt är att när det sökt tröst och kärlek har barnet konsekvent blivit avvisat. Ett aktiverat anknytningsbeteende med till exempel gråt och uppsträckta armar leder till avisande och att föräldern ökar det fysiska avståndet till barnet. Eftersom små barn är beroende av närhet till sina föräldrar lär sig barn med undvikande anknytning snabbt att möjligheten att uppnå en optimal närhet hänger på att de inte ger uttryck för behov av tröst och omsorg. (Karlsson, 2012)

Andelen barn med en otrygg-undvikande anknytning ligger i västerlandet kring 15-25 %. (Broberg, m.fl, 2006)

*Ambivalent anknytning* utvecklas i relationer där föräldrarnas samspel med barnet är mer oförutsägbart. En del föräldrar är inte alltid tillgängliga för sina barns behov och känslor utan bara ibland. Barnet får då svårt att läsa av föräldern och samspelet kommer i stor grad ske på den vuxnes villkor. Ambivalent anknutna barn skaffar sig mindre förtroende för sin egen förmåga att påverka omgivningen och riskerar därför att bli passiva. Barnet blir osäkert på sitt egenvärde och får en svagare självkänsla och antingen drar sig barnet undan helt eller så klamrar det sig fast vid föräldrarna för



att få mera tillbaka, det vill säga barnet skruvar upp anknytningsbehovet på full volym. Genom att ängsligt och gnälligt bevaka varje steg föräldern tar, skaffar sig barnet den närhet det behöver för att garanterat bli beskyddat om verklig fara skulle hota. (Karlsson, 2012)

Andelen otryggt-ambivalent anknutna barn i västerlandet ligger runt 5-15 %. (Broberg, m.fl, 2006)

#### **4.4.3 Desorganiserad anknytning**

Samspelet mellan barn med desorganiserad anknytning och deras föräldrar bygger oftast på rädsla. Barnet har behov av tröst och beskydd, men den som kan erbjuda det är densamme som väcker rädsla. Det leder till en omöjlig konfliktsituation inom barnet. Ju mer behovet av trygghet ökar, desto mer ökar rädslan. Barnet blir förvirrat och kan inte hantera det konfliktfyllda samspelet eller skapa sig en strategi som håller för detta.

Det desorganiserade anknytningsmönstret är det mest problematiska eftersom det antingen leder till att barnet anpassar sig helt till andras behov och utvecklar ett falskt själv eller till att det tvingas att ge upp föreställningen om en skyddande förälder. Den senare strategin har den allvarliga konsekvensen att barnet upplever att andra människor är opålitliga och barnet måste ständigt vara på sin vakt. Ett falskt själv kan uppstå när barnet inte möter förståelse för sin egen person. Det kan ge upphov till en känsla av tomhet och även innebära att individen sjunker ner i en "som-om-existens" utan känsla av att vara levande. (Karlsson, 2012)

Andelen barn med desorganiserad anknytning i västerlandet uppgår till 10-15% (Broberg, m.fl, 2006)

Denna typ av anknytning förekommer inte alltför sällan vid allvarlig psykisk ohälsa. Det finns en hel del litteratur om allvarlig psykisk ohälsa och mentaliseringsförmåga men det ligger utanför den här uppsatsens ram att gå in på och därför kommer inte detta anknytningsmönster att beröras mer i den här uppsatsen.

#### **4.5 Den tidiga anknytningens betydelse för senare utveckling**

Anknytningsteorin beskriver hur anknytningen utvecklas till inre arbetsmodeller hos barnet, det vill säga barnets bild av sig själv, av viktiga närstående samt samspelet mellan dem. Det kan ses som att anknytningen "präntas in" i barnets hjärna, där den ligger lagrad i det implicita, icke-medvetna minnet. Att den ligger lagrad i det icke-medvetna minnet gör att anknytningsmönstret man har med sig ter sig självklart och styr oss utan att vi är medvetna om det. (Broberg, m.fl, 2006)

Anknytningsbeteendet är något som vi har med oss genom hela livet. Det är ingenting vi växer ifrån, även om anknytningssystemet inte aktiveras lika lätt hos vuxna som hos barn. Den första anknytningsrelationen blir därför mycket betydelsefull, just därför att den ligger till grund för och till stor del bestämmer hur individen längre fram i livet känner, tänker, och beter sig i nära känslomässiga relationer. (Wennerberg, 2007-12-30)

#### **4.5.1 Trygg anknytning senare i livet**

En individ som formar en trygg anknytning till sina föräldrar under spädbarnstiden behåller ofta den inre tryggheten genom livet. Förklaringen till detta är att de barn som har en tillfredställande samspel med sina föräldrar bygger upp mycket stabila inre arbetsmodeller. Dessa inre arbetsmodeller bildar dels mönster för barns sätt att relatera till andra människor, dels mönster för hur påfrestningar hanteras. (Karlsson, 2012)

Som vuxen med trygg anknytning oroar man sig sällan för att bli övergiven. Man känner sig bekväm i nära relationer, dels med att vara beroende av någon och dels att andra är beroende av dem. Man har man förmågan att låta tankar och känslor samspara i lagom doser. När man har kontakt med sina känslomässiga behov vet man vad man söker och kan också märka när något är fel. I situationer som skapar oro kan man med tankarna göra en mer överskådlig analys av den faktiska situationen. (Josefsson & Linge, 2008)

#### **4.5.2 Otrygg men organiserad anknytning senare i livet**

Organiserad anknytning vare sig den är trygg, undvikande eller ambivalent utgör varianter av normal utveckling. Trots att föräldrarnas samspel med barnen vid otrygg anknytning är mindre lyhört och förutsägbart bygger även dessa barn upp organiserade inre arbetsmodeller, vilket betyder att de lyckas skapa sammanhang i sina liv. De har en uppfattning om vad dagarna innehåller och en uppfattning om sitt eget tillstånd och sina egna behov. Men denna uppfattning bygger mera på barnens iakttagelser av föräldrarna och utgår mindre från den egna personen. (Karlsson, 2012)

Med en otrygg undvikande anknytning har man redan som liten lärt sig att inte avslöja sina egna känslomässiga behov inför föräldrarna. För att slippa bli avvisad behöver man dölja och bortse från känslorna och istället tänka sig fram till vad man borde och inte borde göra för att tillfredsställa föräldrarnas behov. Känslorna finns självklart kvar inom en, men man har inte fått särskilt mycket träning i att hantera dem. Man får desto mer rutin på att tänka rationellt och utvecklas därför till att bli *tankestyrd*. (Josefsson & Linge, 2008)

Hos vuxna personer kan en undvikande anknytningsstil ta sig uttryck i en strävan att göra sig känslomässigt oberoende av andra. Dessa personer stänger av eller undertrycker sina behov av närhet och kärlek. Närhet signalerar fara i deras inre arbetsmodell eftersom de omedvetet förväntar sig att den ska leda till känslomässig övergivenhet. De undviker därför närhet i relationer eller kanske till och med undviker relationer över huvudtaget. De kan också dölja sina egna behov bakom ett överdrivet omhändertagande om andra. De använder sig alltså av en extrem form av självreglering och har svårt för att vända sig till andra för att få hjälp och förståelse. (Wennerberg, 2007-12-30)

Har man en otrygg-ambivalent anknytning har man som liten lärt sig att föräldrarna var allt för nyckfulla och oberäknliga för att man skulle kunna tänka sig fram till ett beteende som passade dem. Däremot kunde man i stället vinna föräldrarnas uppmärksamhet om man gav fritt utlopp för starka känslor. Här får barnet därför gott om träning i att ge utlopp för sina känslor och utvecklas därför ofta till att bli *känslostyrd*. (Josefsson & Linge, 2008)

Som vuxen med ambivalent anknytning gör man sig gärna överdrivet beroende av andra då man inte förmår att reglera sina känslor på egen hand utan ständigt måste få hjälp med det. De kan därför bli krävande i relationer med ett väldigt stort behov av bekräftelse, samtidigt som de är passiva och osjälvständiga. Impulser till självständighet och oberoende väcker ångest då sådana ansatser till individuation förväntas leda till övergivenhet.

Medan undvikande personer överreglerar sina känslor, tenderar alltså ambivalenta att underreglera sina. Men i båda fallen, vare sig individen skruvar ner eller skruvar upp sitt anknytningsbeteende, blir de i djupare mening främmande för sina verkliga känslor och impulser. (Wennerberg, 2007-12-30)

#### **4.6 Mentalisering**

Människans djupaste önskan är att bli sedd och förstådd. Därför försöker hon hela tiden förstå sina egna tankar, känslor och beteenden – men också andras. Man tolkar hela tiden sitt eget och andra människors beteende utifrån inre mentala tillstånd. Det handlar till exempel om att läsa av ansiktsuttryck, gester och röstlägen hos andra och skapa hypoteser om vad som rör sig inom dem, och på motsvarande sätt vända uppmärksamheten inåt mot sina egna känslotillstånd och försöka förstå vad man själv känner. Kort uttryckt kan man beskriva det som att man ser sig själv inifrån och andra utifrån. Att på detta sätt tolka och förstå beteenden utifrån inre, mentala tillstånd kallas för *mentalisering*.

Förmågan till mentalisering gör oss till intersubjektiva varelser, alltså att vi kan förstå att andra har avsikter och känslor som inte alltid är synliga. Vi kan dela våra inre, psykologiska tillstånd med varandra och projicera in oss själva i andras världar. Detta

är ett ofrånkomligt inslag i människans mentala liv, den aspekt av vår natur som djupast definierar oss som människor. (Wennerberg, Psykologitidningen 12/08)

Mentalisering kan vara både *implicit*, det vill säga icke-medveten och outtalad samt *explicit*, det vill säga medveten och mer eller mindre uttalad.

Vid explicit mentalisering så reflekterar man medvetet kring tankar och känslor, diskuterar högt med någon annan eller tyst för sig själv. Reflektionerna ter sig gärna som små berättelser för att försöka förstå och förklara tankar, känslor och handlingar.

*Ex: "Värst vad Hedda ser glad ut idag. Hon brukar minsann inte vara så vidare munter när hon kommer till jobbet på morgnarna. Då gick det nog bra på den där dejten i går kväll. Jag ska allt pumpa henne ordentligt på kafferasten"*

*Funderingar kring Heddans glädje blir till en berättelse om vad som eventuellt kan ha hänt. (Wallroth, 2010 sid 29)*

När man mentaliserar implicit, vilket man gör en stor del av tiden, utan att ens tänka på det, så läser man av sig själv utan att vara medveten om det och man tolkar och reagerar på sina medmänniskor på ett intuitivt och automatiskt sätt.

*Ex: "Annika och Tuija träffas på sitt favoritkafé på fredagseftermiddagen. Först småpratar de en stund om vad som har hänt sedan de sågs för några dagar sedan, men sedan blir Annika allvarlig och berättar att hon just har fått besked om att hon inte fick det där jobbet som hon hade hoppats så mycket på. Tuija lutar sig framåt och hennes ansiktsuttryck förändras. Hon ser deltagande och lite ledsen ut. När Annika ibland tystnar för en sekund så nickar Tuija och hummar. När Annika får tårar i ögonen och har svårt att fortsätta prata lägger Tuija sin hand på hennes och de sitter tysta en stund. Sedan berättar Tuija om hur hon gjorde bort sig så kapitalt på sitt första jobb att hon inte fick fortsätta efter provanställningen."*

*Den empati som Tuija känner och visar när hon speglar Annikas känslor samt visar att hon lyssnar och förstår, det gör hon automatiskt och intuitivt, och bygger alltså på implicit mentalisering. (Wallroth, 2010 sid 30)*

Det finns så klart ingen skarp linje mellan implicit och explicit mentaliserande, utan man rör sig fram och tillbaka mellan dessa två processer allt efter vilken situation man befinner sig i.

#### **4.7 Mentaliseringsförmågans utveckling**

För att kunna mentalisera måste man känna att man har ett själv. Man måste veta att man finns till, ha ett hum om vem man är och vad man känner eller vill. Ett nyfött barn vet knappt om att det existerar, än mindre vad det har för tankar och känslor. Det behöver hjälp av omgivning för att lära sig vem det är och vad det känner. Det här

kommer barnet att lära sig genom att anknytningspersonerna tillskriver det en vilja och visar vad det känner genom att spegla dess inre tillstånd med hjälp av ansiktsuttryck, gester, ord och röstläge.

Känslomässig spegling bygger i hög grad på den implicita mentaliseringsförmågan och de flesta vuxna gör detta instinktivt utan att tänka på det. För att speglingen ska lugna ett oroligt barn och bidra till att det lär känna sig självt bättre måste den emellertid vara både *kongruent* och *markerad*. (Wallroth, 2010)

Att speglingen är kongruent betyder att den är riktig, det vill säga att rätt känsla förmedlas till barnet. Alla föräldrar speglar fel ibland utan att det gör någon större skada, men om det nästan alltid blir fel är det risk att barnet utvecklar undvikande anknytning och aldrig riktigt får kontakt med sina känslor.

Att speglingen är markerad innebär att anknytningspersonen visar att det handlar om barnets känsla, inte om anknytningspersonens egen, till exempel genom att göra stora gester, överdriva ansiktsuttryck och prata långsamt och extra tydligt. Denna distanserade spegling signalerar också att anknytningspersonen kan stå ut med och ta hand om barnets känsla. Den här markerade speglingen från förälderns sida leder då till att barnet lär sig att förankra sina känslor till sig själv och påbörja en utforskning av sitt inre. I förlängningen leder det sedan fram till förmågan att kunna börja mentalisera. (Wennerberg, Psykologitidningen 12/08)

Om speglingen inte är markerad tror barnet lätt att det är anknytningspersonen som är arg eller rädd, vilket upplevs skrämmande och mest troligt gör att barnet bara blir ännu mer upprört. Om barnet ofta möter omarkerad spegling är det risk att det utvecklar ambivalent anknytning och växer upp till en person som har svårt att veta vem som känner vad.

En anknytningsperson som förhåller sig mentaliserande till barnet genom att spegla dess känslor och behandla det som en individ som uppfattar världen på sitt eget sätt och drivs av sina egna tankar, känslor och önskningar, kommer att ge barnet goda möjligheter att utveckla sin mentaliseringsförmåga väl. (Wallroth, 2010)

Barnets väg till mogen mentaliseringsförmåga föregås av tre förhållningssätt, teologiskt tänkande, psykisk ekvivalens och låtsasläge som kommer att beskrivas i nästa avsnitt. Dessa förmentaliserande förhållningssätt är också av betydelse senare i livet då vi som vuxna, beroende på omständigheterna tillfälligt kan halka tillbaka i dem.

#### **4.7.1 Teologiskt tänkande**

Teologiskt tänkande, eller målfokuserat tänkande, startar vid ca nio månaders ålder och innebär att barnet börjar uppfatta att det finns en ändamålsenlighet med det vi gör, med andra ord, att vi gör saker för att vi vill uppnå något. Det har dock ännu inte

någon uppfattning om att det finns tankar, känslor, fantasier och önskningar bakom handlandet och att det är dessa som motiverar oss och får oss att agera. Denna hållning innebär att barnet ser på omvärlden med mycket konkreta ögon och inte tar någon notis om bakomliggande eller underförstådda betydelse. Handlingar kan därför bara bedömas utifrån synbara resultat. (Rydén & Wallroth, 2008)

Ett exempel på teologiskt tänkande kan vara:

*"Jag kan bara tro att du bryr dig om mig om du kommer hit medetsamma!  
Alltså, om du inte kommer hit medetsamma så betyder det att du inte bryr dig om mig alls!*

Ett målfokuserat tänkande ger följaktligen bara utrymme för två möjliga utfall.

#### **4.7.2 Psykisk ekvivalens**

När barnet blivit ca 2 år så börjar det utveckla en viss känsla för att det finns en psykisk verklighet, att människor handlar utifrån vad de känner, tänker och önskar.

Termen ekvivalens kommer från latinet och betyder "lika värde". Det barnet tänker och känner, alltså dess inre verklighet ges i den här åldern samma värde som den yttre verkligheten och därför kan det inte skilja på fantasi och verklighet. När barnet befinner sig i psykisk ekvivalens blir känslorna starka och svårbemästrade och fantasier skrämmande verkliga. I det tillståndet kan barnet inte leka låtsaslekar eftersom leken glider samman med verkligheten och riskerar att bli allt för otäck.

Barnet uppfattar också sina mentala tillstånd som objektiva fakta och förutsätter att alla människor tänker och känner på samma sätt. Så om barnet till exempel *tror* att det finns ett spöke i garderoben så *finns* det ett spöke i garderoben oavsett vad någon vuxen säger – det bara är så. Ett annat exempel: Om jag *tror* att en annan person är arg, *är* personen arg. (Wallroth, 2010)

#### **4.7.3 Låtsasläge**

Ett barn kan nästan inte leka om det befinner sig i psykisk ekvivalens, det tenderar att bli allt för levande för barnet och då också eventuellt alltför farligt, därför kopplar barnet om till låtsasläge när det leker. I låtsasläge upplevs istället att fantasi och verklighet är helt åtskilda och frikopplade från varandra, den mentala världen har inget samband med den yttre verkligheten. Den här fasen uppträder lite senare i utvecklingen, vid ca 2-3 års ålder och är ett mognare förhållningssätt än psykisk ekvivalens. Här har barnet nu förstått att det är skillnad på inre och yttre verklighet.

Barnet överdriver dock skillnaden och förmår inte se att fantasi och verklighet – samtidigt som de skiljer sig åt – hänger samman och påverkar varandra. Låtsasläget

är dessutom bräckligt och oflexibelt, om barnet får alltför tydliga påminnelser om verkligheten kan det inte fortsätta leken.

*Ex: "En pappa berättade om hur han vid ett tillfälle såg sin son leka stridsvagn med en uppochnedvänd trädgårdsstol. När pappan frågade "Är det en stridsvagn eller en stol?" slutade sonen leka, vände stolen rätt och gick därifrån."*

När pojken påmindes om verkligheten kunde han inte hålla fast vid låtsasläget utan tvingades över i psykisk ekvivalens och då var leken förstörd. (Wallroth, 2010 sid 56)

#### 4.7.4 Integrering

Vid fyra till fem års ålder, om allt har gått väl, kommer barnet att ha integrerat de två förhållningssätten psykisk ekvivalens och låtsasläge. De har då mognat till att förstå att de inre upplevelserna är en representation av den yttre verkligheten, utan att för det vara identiska med den. Barnets känslor och tankar blir lagom verkliga för barnet i stället för alltför verkliga (psykisk ekvivalens) eller alltför överkliga (låtsasläge). Nu klarar de att förstå att verkligheten kan uppfattas på olika sätt av olika människor, att människor kan tycka och känna olika, att man kan tro fel och minnas fel. Barnet klarar nu att mentalisera. (Wallroth 2010)

#### 4.8 SER-terapi

SER-terapi är en terapiform som är sammansatt av olika terapeutiska metoder där SER är en förkortning som står för Samtal, Energy flow breathing och Regressionsterapi.

I den SER-terapeutiska processen sker arbetet integrativt, vilket innebär att olika metoder och psykologiska teorier kombineras. Den psykodynamiska, humanistiska, existentiella och transpersonella psykologin används tillsammans med iscensättningsperspektivet och det kropppsykoterapeutiska synsättet och alternativ terapi förenas med vetenskaplig psykologi och terapi. Grundfilosofin utgår från att människan är kropp, känsla, intellekt och själ. I de verktyg som används är kontakt med kroppen, närvaro i nuet och i känslan central.

**Samtalet:** I SER-terapin är det samtalet som är i fokus. Det är i samtalet förståelsen kommer för hur man skapar sitt liv och varför, vilket är en förutsättning för att kunna förändra det. Fokus är att bearbeta sina känslor och bli medveten om sina iscensättningar.

**EFB-metoden** står för Energy Flow Breathing – Energiflödesandning, en andningsmetod som används för att lösa upp spänningar i kroppen och gör att

energin strömmar mer fritt. Det här är en metod som kan hjälpa både mot fysiska, psykiska och känslomässiga problem.

**Regressionsterapi** är en metod där man arbetar med att möta eller se grundorsaken till varför man har olika reaktioner eller sjukdomar. Det är en behandlingsform som tydliggör de mönster som man har och kan ge en djupare förståelse och förklaringar på varför man reagerar som gör i sitt liv. Metoden är ett sätt att nå ursprungskänslan och därmed förlösa tidigare mönster och reaktionssätt. Många av svaren som vi söker som har att göra med vår livssituation och våra relationer finns inom oss, och regressionsterapi är en metod som kan hjälpa oss att nå fram till svaren.

### **Iscensättningsperspektivet**

Man återskapar sitt förflutna i nuet för att få kontakt med och förlösa de känslor som ligger lagrade i kroppen. På så sätt släpps de destruktiva mönster och roller man en gång byggt upp för att skydda sig mot sin känslomässiga smärta. Ur de upplevelser som man hade som barn skapas den verklighet man har idag. Gång på gång iscensätter man sitt förflutna i nuet. Reaktioner på övergivenhet, maktlöshet med mera är skuggor av avstängda känslor som lagrats i kroppen och det undermedvetna och oftast ligger orsaken till reaktionen i något som hänt i det förflutna.

Som barn kan man inte hantera allt som man upplever och som en nödvändig överlevnadsmekanism förändrar barnet omedvetet sig själv och skapar ett falskt själv i hopp om att få uppskattning eller slippa övergrepp och kränkningar. Upplevelser som är för smärtsamma trängs undan och man skapar olika roller, det vill säga olika beteenden, egenskaper, känslor och tankar för att anpassa sig till den familj och det samhälle vi lever i. De omedvetna psykiska försvaren tränger undan både upplevelser som orsakat känslomässig smärta och känslorna i det, men det som hänt försvinner inte. Det försvinner kanske ur minnet men inte ur det undermedvetna, där lagras det och reaktionerna finns kvar. Som vuxen börjar man reagera på situationer och människor som väcker detta till liv då själen eller psyket försöker återskapa det som hänt för att man ska kunna bli fri från denna känsla. Man kommer att iscensätta samma scenarion tills man blir medveten om dem, tills man genomlevt sin känslomässiga smärta och tills man kan hantera de situationer och relationer som väcker detta till liv, på ett sunt och vuxet sätt. Man kan inte komma undan sina iscensättningar, men när det omedvetna blir medvetet så sker en förändring och utvecklingsprocessen går betydligt snabbare. ([www.serterapi.se/terapi](http://www.serterapi.se/terapi))

## **5. Resultat**

### **5.1 Anknytning och mentalisering**

Mentaliseringsteorin utgår från antagandet att människan är född med ett djupt existentiellt behov av att bli sedd och förstådd som en mental varelse, och att det är den primära anknytningspersonens mentaliserande förståelse av barnet som både



skapar den trygga anknytningen samt ligger till grund för barnets egen utveckling av mentaliseringsförmåga. Att utveckla sin förmåga att mentalisera påverkas i stor grad av barnets tidiga sociala erfarenheter och det är just den första anknytningsrelationen som utgör den sociala miljö där barnet ges möjlighet att öva och utveckla sin förmåga till mentalisering och intersubjektivt relaterande. (Wennerberg, Psykologitidningen 12/08)

Det finns ett forskningsprojekt som har visat på ett väldigt starkt samband mellan föräldrarnas mentaliseringsförmåga och barnets anknytningsmönster till föräldern. I forskningsprojektet bedömdes mentaliseringsförmågan hos hundra gravida kvinnor och deras män. När barnen hade blivit ett år undersökte man med hjälp av främmandesituationen deras anknytningsmönster och fann då att nästan alla barn till föräldrar med god mentaliseringsförmåga hade en trygg anknytning medan de flesta av barnen till föräldrar med sämre mentaliseringsförmåga hade otrygg anknytning. (Wallroth, 2010)

Mentalisering hänger som tidigare nämnts samman med våra känslor och regleringen av känslor kommer påverka den kommande mentaliseringsförmågan. Känsloreglering lär sig barnet med hjälp av spegling, det vill säga att barnet visar en känsla som föräldern speglar tillbaka eller tvärtom. I en trygg miljö upptäcker barnet gradvis med hjälp av föräldrarnas inkännande spegling sina egna känslor och självtillstånd och lär sig också här att hantera känslorna samt att hålla reda på vilka känslor som är dess egna och vilka som tillhör den andra. På så vis sker den psykologiska utvecklingen, inte inifrån och ut, utan utifrån och in. Det är i den sociala yttervärlden, i relationerna till andra, som barnet upptäcker och hittar sitt själv. (Wennerberg, 2010)

Om barnet, när det upplever någon form av stress, i tillräcklig omfattning blir omhändertaget och speglat av en mentaliserande anknytningsperson i en trygg anknytningsmiljö kommer det att få med sig en grundläggande känsla av att faror kan bemästras och att känslor inte är farliga, utan tvärtom något som hjälper och vägleder.

## **5.2 När mentaliseringsförmågan sviktar**

Förmågan att mentalisera hämmas av allt för intensiva känslomässiga tillstånd. Vid allt för starka känslor i nära relationer, exempelvis om barnet upplever föräldern som skrämmande, arg eller ledsen, aktiveras försvar som till exempel förnekande eller dissociation, vilket skadar förmågan att vara betraktande närvarande. (Gyllensten & Olsson, 2013)

Det betyder att barn i otrygga anknytningsrelationer får svårt att mentalisera och reglera känslor. Om dessutom endast vissa känslor är tillåtna i anknytningsrelationen, eller om barnet utsätts för mer traumatiserande

föräldrabeteenden, fungerar inte anknytningen som den trygga bas för utforskande av den intersubjektiva världen som den är avsedd att göra. Beroende på graden av otrygghet i anknytningsrelationen kommer mentaliseringsförmågan att präglas av mer eller mindre stora brister. (Wennerberg, 2010)

När ett barn inte får sina känslotillstånd speglade i anknytningsrelationen lär det sig heller inte att hantera och reglera starka känslotillstånd. Det kommer heller inte att få full tillgång till sitt inre känslomässiga liv. En bristande mentaliseringsförmågan kan resultera i smärtsamma upplevelser av inre tomhet, av en mer eller mindre uttalad identitetslöshet, och en oförmåga att leva sig in i och förstå andras mentala tillstånd. Att inte förstå sina egna och andras känslor, vilja och önskningar kan skapa en upplevelse av att vara avskuren från kontakt och utestängd från det verkliga livet. (Wennerberg, 2008)

Alla kan förlora mentaliseringsförmågan vid stark stress och tillfälligt falla tillbaka i något av de förmentaliserande förhållningssätt som nämnts tidigare, teologiskt tänkande, psykisk ekvivalens eller låtsasläge. Mentaliseringsförmågan minskar när anknytningssystemet aktiveras, det vill säga om man råkar ut för svårigheter som skapar oro och om stressen blir allt för stark drar försvarsbeteendesystemet igång och då slås förmågan att mentalisera ut helt.

Här tänkte jag att jag skulle ta upp några exempel på hur det kan se ut när man som vuxen halkar tillbaka i någon av de förmentaliserande förhållningssätten.

När man hamnar i **teologiskt tänkande** glömmer man bort att det är tankar och känslor som får oss att handla. De egna känslorna, tankarna och viljorna är verkligheten och man bortser från andras inre världar. Man ser endast till den yttre verkligheten där det bara är handling som räknas: tydliga beteenden och konkreta bevis.

*Ex: En patient ringde till behandlingsteamets telefonsvarare. Teamet hade åtagit sig att ringa tillbaka inom en viss tid om en patient ville bli uppringd, men just denna dag hade man utbildningsdag, vilket gjorde att man inte lyssnade av telefonen förrän senare. Den som hörde meddelandet blev orolig, eftersom han var engagerad i patienten. Han ringde upp, men fick höra att det inte var någon idé att prata nu, eftersom man inte hade ringt upp tidigare som utlovat. Nu behövde patienten inte prata längre, eftersom hon visste att de struntade helt i henne och hennes problem. Om de hade ringt upp i tid, hade det varit en helt annan sak.*

För denna patient hade hennes inre föreställning blivit liktydig med verkligheten – antingen brydde man sig om henne, eller så gjorde man det inte. (Rydén & Wallroth, 2008 sid 113)

I detta läge kan man även bli handlingsbenägen och impulsiv och det finns en risk för att man överreagerar och gör något man senare ångrar.

När man befinner sig i **psykisk ekvivalens** har man förlorat förmågan till realitetsprövning, man blandar samman sin inre, psykiska verklighet med den yttre fysiska verkligheten och förutsätter att alla människor tycker och tänker på samma sätt som en själv. Det leder till att man lätt gör feltolkningar och reagerar känslomässigt häftigt, eftersom allt man ser och hör färgas så starkt av sina egna tankar och känslor, man tror att andra är arga när man själv är arg eller att andra tycker att man gjort något dåligt när man själv tycker att man misslyckats.

Följande text visar på ett exempel på psykisk ekvivalens:

- *Jag vet att du är arg på mig. Du behöver inget säga! Och jag är tjock och ful. Jag vet att du äcklas av mig.*
- *Men älskling – var kommer nu detta ifrån? Jag rörde dig med handen i nacken för att jag tycker om det, men du ryckte till som om jag vore en elektrisk ål.*
- *Jag är värdelös som inte klarar av någonting. Och nu har jag kört på tentan. Jag är precis så värdelös som alla har sagt. Värdelös. Och ful. Och äcklig. Jag har väl gått upp minst fem kilo.*
- *Sen igår?*
- *Ja. Det känns så i alla fall.*
- *Vem är alla förresten?*

Kvinnan som kört på sin tenta upplever sig som misslyckad och med det kommer känslor av äckel och skam. Det känns som om hon har gått upp i vikt, vilket för henne blir detsamma som att vara äcklig. Upplevelsen blir så konkret att kvinnan blir överviktig i sina egna ögon, på riktigt. Men detta "på riktigt" är en psykisk riktighet, inte en konkret riktighet. (Rydén & Wallroth, 2008 sid 105)

En ganska vanlig form av psykisk ekvivalens är det som brukar kallas *projektion*. När man projicerar försöker man göra sig av med en obehaglig känsla genom att överföra den till någon annan.

*"Lotta reser sig från soffan för att sätta igång med middagen. Hon har stannat hemma från jobbet hela dagen eftersom hon skulle besiktiga bilen på förmiddagen och tyckte att hon lika gärna kunde arbeta hemifrån på eftermiddagen. Det hade emellertid inte blivit så mycket arbete gjort, för det har varit tevesändningar från vinter-OS hela dagen. Nu känner hon sig lite olustig utan att veta varför. På vägen till köket går hon förbi sin fjortonåriga dotters rum och ser att hon sitter framför datorn.*

- *Isabelle, vad håller du på med?*
- *Jag kollar bara lite på Facebook.*
- *Men du har ju läxor att göra. Varför har du inte börjat med dem?*
- *Äsch, jag tar dem efter middagen i stället.*

- *Nej, det gör du inte alls det! Du får sätta igång med läxorna nu med detsamma. Om du inte ägnar dig lite åt skolarbetet i stället för att sitta och slöa framför datorn hela dagarna så kommer du gå ut nian utan ett enda godkänt betyg. Nu stänger du av datorn och sätter igång att jobba!*

*Isabelle som är bäst i klassen i alla ämnen utom idrott och slöjd suckar tyst för sig själv, men tänker att det är bäst att inte säga emot eftersom mamma verkar vara på ett sådant konstigt humör.”*

Lotta känner sig lite olustig, vilket antagligen beror på att hon har slöat bort större delen av dagen framför teven istället för att arbeta. Det har hon dock inte helt klart för sig, antagligen för att hon inte vill se sig som passiv och lat. Känslan förblir omedveten och omentaliserad och projiceras i stället på dottern som helt omotiverat får höra att hon är slö och missköter skolarbetet. (Wallroth, 2010 sid 94)

När man hamnar i **låtsasläge** kopplar man isär den inre psykiska världen och yttrevärlden och uppträder som om ens tankar och känslor inte hade med den faktiska verkligheten att göra.

Här får inte känslorna det utrymme de förtjänar utan tankarna tar över och man kan fastna i verklighetsfrämmande fantasier eller tankekonstruktioner, kanske flyr man till tankarna för att slippa känna. En vanlig och ganska mild form av låtsasläge är *intellektualisering*, att använda abstrakt tänkande för att slippa känna och uppleva.

*Ex: ”Elias och Amanda sitter på en studentpub. Elias har just avslutat en lång utläggning om dagens föreläsning på grundkursen i statsvetenskap, som han tycker gav en förenklad och alltför positiv bild av EU:s historia.*

- *Men du Elias, du berättade aldrig hur det gick för dig på tentan.*
- *Det gick dåligt, men tentan var felaktigt rättad. Jag ska prata med studierektorn om poängsättningen.*
- *Men usch, vad trist, du som hade pluggat så mycket! Men du blev väl inte underkänd i alla fall?*
- *Jo, det blev jag, men jag bryr mig ändå inte om betyget. Däremot är det upprörande att det gav oss en så dålig skrivning. Det var bara två vettiga frågor på hela tentan, resten var ytliga och präglade av en skrämmande politisk naivitet. Jag svarade på de vettiga frågorna, de andra struntade jag i. Det borde verkligen ha räckt för godkänt, för jag gjorde uttömmande analyser i mina svar, men de är tydligen alldeles för fyrkantiga på den här institutionen för att sätta värde på den som höjer sig över de givna förutsättningarna.*
- *Men blev du inte ledsen då? Jag skulle ha känt mig helt knäckt.*

- *Det handlar inte om mina känslor. Det är en principalsak. Vi har rätt till seriösa skrivningar där vi får möjlighet att visa att vi har förstått de historiska sambanden och inte bli lurade av de allra simplaste lögnerna.”*

Att Elias inte skulle bli ledsen för att han kört på tentan är svårt att tro, men mest troligt är han inte medveten om det själv eftersom varken hans tankar eller känslor har kontakt med verkligheten. Han försöker här intala både sig själv och Amanda att hans enda känsla är en behärskad och politiskt betingad ilska. Det är som om verkligheten, tankar, känslor och yttre fakta, är överkliga för honom och som att livet egentligen inte berör honom. (Wallroth, 2010, sid 97)

En annan och svårare variant på låtsasläge är *avskärmning*, att ens uppmärksamhet snävas in så att man helt eller delvis förlorar kontakten med det som händer runt omkring en. (Wallroth, 2010)

*Ex: ”Nu börjar jag bli jävligt trött på att du ständigt hackar på oss kvinnor och alltid håller männen om ryggen, och jag vet minsann att jag inte är ensam om att vara det. Jag har pratat med högsta chefen om din patriarkala och sexistiska ledarstil och han har tagit mina synpunkter på största allvar.*

*Jonas hade just tänkt avsluta veckomötet när han blir utsatt för häftig kritik av Helena, som är en av de tongivande medarbetarna på hans avdelning. På mötet hade han bland annat understrukt att alla måste bli bättre på att passa tider och Helena, som ofta kommer sent eftersom hon lämnar barnen på förskolan på morgnarna, kände sig träffad.*

*Jonas är helt oförberedd på Helenas attack och har svårt att ta in det han hör. Helena fortsätter emellertid att räkna upp hans brister, medan resten av medarbetarna sitter tysta och tittar åt sidan. Han lyckas till sist samla ihop sig till något slags svar trots att det börjar susa för öronen och flimra framför ögonen på honom. När mötet är över och de andra har gått på lunch sitter han ensam kvar i sammanträdesrummet. Han känner sig bedövd och undrar vad som egentligen hände. Kanske var alltsammans bara en dröm?”*

När Jonas helt plötsligt blir häftigt kritiserad på veckomötet aktiveras hans försvarsbeteendesystem och det explicita minnessystemen kopplas bort. Det gör att han tappar sin mentaliseringsförmåga och i efterhand har svårt att komma ihåg exakt vad som hänt. Avskärmningen är dock inte total, hade den varit det hade han förlorat kontakten med verkligheten helt. (Wallroth, 2010 sid 99)

Alla hamnar i dessa olika förmentaliseringstadierna ibland. De som har ett ambivalent anknytningsmönster kan emellertid ha extra lätt att hamna i psykisk ekvivalens. Det kan förklaras med att den här gruppen vill vara så nära sina medmänniskor att de ofta får svårt att avgöra vem som känner vad och ofta tror sig veta precis vad andra människor tänker.

Om man har ett undvikande anknytningsmönster har man istället en dragning till låtsasläge, då detta kan fungera som ett filter som skyddar från att bli riktigt berörd av allt som kan hota ens jämvikt: egna känslor, medmänniskor och hela den yttre verkligheten. Om man har en tendens att ofta intellektualisera finns det en risk att ens tillvaro blir känslolös och glädjelös. Alla former av låtsasläge lägger lock på känslorna och om man inte har kontakt med sina känslor blir livet tomt och innehållslöst. (Wallroth, 2010)

### **5.3 Att utveckla eller återta mentaliseringsförmågan med SER-terapi**

Det man kan konstatera är att mentalisering måste man först ha gjort tillsammans med någon annan innan man kan göra det själv och då är man tillbaka till anknytningsrelationen igen.

För att förändra en otrygg inre arbetsmodell behövs en ny anknytningsrelation, där de omedvetna regler som styr vad en person tillåter sig att tänka, känna, minnas och göra kan förändras. Detta kan uppnås på flera sätt. I en kärleksrelation till exempel, kan en person med otryggt anknytningsmönster som möter en tryggt anknuten person med tiden förändras mot en tryggare anknytning och en högre grad av mentaliseringsförmåga. (Josefsson & Linge, 2008)

Att gå i samtals- eller psykoterapi är ett annat sätt att göra det möjligt för en person att revidera och göra om sina inre arbetsmodeller.

Tanken med SER-terapi är att möta människan där hon är och att se henne som en helhet där kropp, känsla, intellekt och själ ingår. Terapeuten jobbar utifrån ett psykodynamiskt perspektiv, att det är vårt eget förflutna som har format hur vi agerar, tänker och känner i vårt liv. Inom terapin möts klienten även av det humanistiska perspektivet som sätter människans inre möjligheter i centrum och anser att människan har förmåga att ta ansvar och göra intelligenta val bara man ges möjlighet, samt den existentiella psykologin som grundar sig på att människan visserligen får en grundform att stå på som ett resultat av arv och miljö men att hon också skapar sig själv livet igenom genom sina värdegrundade val och sina handlingar och därmed alltid är i tillblivelse och medskapare av sin personlighet och karaktär.

SER-terapin fokuserar på att vi ska bli medvetna om våra iscensättningar och om hur de hindrar oss i vårt vuxna liv. Det innebär att man behöver få kontakt med den

djupare delen av sig själv och göra ett förändringsarbete som leder till att man blir fri från mönster och beteenden som gör att man inte mår bra.

Med hjälp av en SER-terapeut, med sin empatiska förmåga, närvaro och empati samt sitt professionella kunnande, ges klienten möjlighet att se och förstå sina egna mönster, se sina iscensättningar och får hjälp med att möta dem och det som ligger bakom att de uppstod. Detta kan ske genom en kombination av samtal, andningsövningar och regression, men även genom olika former av symbolterapi, som drömmar och bildterapi, där man möter grundorsaken och får bättre kontakt med kroppens behov och känslor. ([www.serterapi.se/terapi](http://www.serterapi.se/terapi))

I terapirummet får klienten möjlighet att utforska varför till exempel känslor av tomhet kommer, eller varför man känner det som att man inte kan överleva utan en annan människa i sitt liv. Klienten får tid att hinna reflektera över vad den upplever i lugn och ro utan att det byggs upp en stressituation och en trygg anknytningsrelation mellan klient och terapeut kan bildas. I en tillåtande miljö, utan fördömanden kan mentaliseringen nu få utrymme, nya tankegångar tillåts och testas. Känslor som tidigare har varit förbjudna kan få komma upp till ytan, få färg och form, sättas ord på, uttryckas och genomlevas och i förlängningen därmed leda till ett nytt sätt att se och förhålla sig till livet.

## **6. Diskussion**

Det går inte att undvika att se, när man läser om anknytning och mentalisering, att dessa två teorier går hand i hand. En trygg anknytning är viktig för att mentaliseringsförmågan ska utvecklas väl hos det lilla barnet samtidigt som det är den primära anknytningspersonen förmåga att mentalisera kring barnet, att leva sig in i och förstå barnets inre värld som skapar den trygga anknytningen. På så sätt blir anknytning beroende av mentalisering och mentalisering beroende av anknytning i en ständig växelverkan.

Om man har haft en otrygg uppväxt är det alltså risk för att man har svårigheter med att mentalisera, speciellt om man har haft det besvärligt under sina första år. Ett barn som inte får sina känslotillstånd speglade i anknytningsrelationen får inte heller full tillgång till sitt inre liv. Grunden till en otrygg uppväxtmiljö kan ju naturligtvis ha många orsaker, föräldern som inte fullt ut klarade att spegla barnet är ju också en produkt från sin egen uppväxt, där han eller hon mest troligt inte heller upplevde en trygg känslomässig miljö. Det sociala arvet tenderar att gå just i arv.

Men även den som har haft en trygg uppväxt och kunnat utveckla en ganska stabil mentaliseringsförmåga råkar ibland ut för att förmågan minskar eller slås ut. Ingen är alltså perfekt på att mentalisera och poängen är kanske inte heller att alla ska bli tipp topp på att mentalisera, de flesta av oss klarar ju oss ändå relativt bra igenom livet med "medelgod" mentalisering. Sett evolutionsmässigt så har ca 60 procent av

befolkningen en trygg anknytning och därmed bra förutsättningar för att utveckla en god mentaliseringsförmåga. Hade trygg anknytning och därmed en välutvecklad mentaliseringsförmåga varit helt avgörande för vår arts överlevnad hade troligen långt fler än 60 procent utvecklat detta anknytningsmönster. De övriga ca 40 procenten med otrygg anknytning, vilket ju ändå kan anses som relativt stor del av befolkningen, kommer att ha förmågan att klara sig tillräckligt bra ändå. Det jag kan fundera över ibland är om de otrygga anknytningsmönstren kanske bidrar med något, eller i alla fall har bidragit med något som hjälpt oss framåt evolutionsmässigt.

Att ha en väl utvecklad mentaliseringsförmåga måste ju ändå ses som en positiv egenskap. Att kunna sätta sig in i hur andra tänker och känner samt ha en bra kontakt med sina egna tankar och känslor gör att man har lättare för att till exempel samarbeta, förebygga missförstånd och lösa konflikter, fördjupa nära relationer, sådant som ständigt sker i sociala sammanhang. Och sociala sammanhang kommer alltid, som de sociala varelser vi är, att vara viktiga för oss. Relationer är viktiga. Vi blir till i våra relationer, eller som Tor Wennerberg skriver: Vi är våra relationer!

Jag är oerhört fascinerad av de här teorierna som jag har arbetat med under den här uppsatsen, och det har varit en resa där jag ofta känt mig träffad och med otaliga aha-upplevelser. Att beskriva en teori, vilket ju både anknytningen och mentaliseringen är, blir gärna snabbt väldigt teoretiskt, uppstrukturerat och väl indelat i fack. I uppsatsen blir det till viss del väldigt uppspaltat för att man ska få en överblick. I realiteten så är min uppfattning dock att människor sällan låter sig struktureras upp och delas in i olika fack, kanske ytligt, men sällan om man lär känna någon lite närmare. Då blir individen gärna otroligt mångfacetterad och låter sig inte så lätt placeras in i leden.

Så när man läser det här tycker jag man ska påminna sig själv om att ingenting är renodlat utan det finns grader av allting, så kan till exempel jag som är en person som mest relaterar till det otrygga undvikande anknytningen, under vissa omständigheter känna igen mig i det trygga anknytningsmönstret, för att en annan gång uppleva "en släng" av ambivalent mönster. Likaså när det kommer till hur man agerar när man som vuxen tappar mentaliseringsförmågan för en stund. I uppsatsen nämns att man vid undvikande anknytning har större tendens till låtsasläge, och med ambivalent anknytning har större dragning åt psykisk ekvivalens, också här är inget hugget i sten utan självklart förekommer variationer i hur man reagerar beroende på situation.

Glädjande nog för mig och kanske också andra med en otrygg anknytningsbakgrund är ju att varken anknytningen eller mentaliseringsförmågan är helt statisk. Den går ju tack och lov att förändra om man har en önskan om det. Det är inte helt lätt förstås, de ursprungliga mönstren sitter djupt i vårt inre men med tålamod och övning så kan det ske en förändring.

Kanske fungerar det allra bäst i en terapisituation. För som nämnt innan, att mentalisera måste man först ha gjort tillsammans med någon annan innan man kan



göra det själv. I en bra terapi etablerar terapeut och klient en anknytningsrelation som kan fungera som en trygg bas varifrån klienten kan utforska svåra känslor och smärtsamma minnen.

Här kommer SER-terapien väl till pass med sin inriktning på att bearbeta de känslor vi en gång som barn har tryckt undan. SER-terapien handlar om att både se och förstå våra känslor, beteenden och tankar men med fokus på att tillåta, uppleva och genomleva de känslomässiga smärtor man bär på.

För att förändra våra mönster, handlingar och relationer på ett hållbart sätt så är det enligt SER-terapiens grundsyn nödvändigt att bearbeta den känslomässiga smärta som man en gång som barn har förtryckt. Några exempel på hur man kan komma i kontakt med de här känslorna är till exempel i en regression, dvs. under djup avslappning under vägledning av terapeuten, med hjälp av drömmar eller bildterapi. I efterföljande samtal tillåts klienten att reflektera över och sätta ord på sina upplevelser, känslor, önsknings, tankar och så vidare, klienten får alltså öva sig i att mentalisera. I denna process, om den är lyckad, kommer sakta men säkert en förändring mot att hitta sitt sanna själv igen.

## 7. Källförteckning

Broberg, A. *Anknytning – nytt sätt att beskriva känslomässig utveckling*. Psykologtidningen nr 14/96.

Broberg, A. m.fl. (2006) *Anknytningsteori, betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Natur & Kultur.

Gyllensten, B & Olsson, G. (2013) *Det terapeutiska mötet – Om relationens betydelse i psykoterapi och vardagsliv*. Trialis.

Josefsson, D. & Linge, E. (2008) *Hemligheten, från ögonkast till varaktig relation*. Natur & Kultur.

Karlsson, K. (2012) *Anknytning, om att tolka samspelet mellan föräldrar och små barn*. Gothia förlag.

Rydén, G. & Wallroth, P. (2008) *Mentalisering, att leka med verkligheten*. Natur & Kultur.

Wallroth, P. (2010) *Mentaliseringsboken*. Karneval förlag.

Wennerberg, T. (2007-12-29) <http://www.dn.se/arkiv/kultur/den-forsta-karleken-del-1-det-tog-tid-for-den/> Hämtad 2015-09-26 12:59

Wennerberg, T. (2007-12-30) <http://www.dn.se/kultur-noje/kulturdebatt/den-forsta-karleken-del-2/> Hämtad 2015-09-26 13:01

Wennerberg, T. Vi blir våra relationer- om mentalisering, en livslång process. Psykologtidningen nr 12/08.

Wennerberg, T. (2008) <http://www.dn.se/kultur-noje/kulturdebatt/vi-ar-vara-relationer/> Hämtad 2015-09-26 12:58

Wennerberg, T. (2010) *Vi är våra relationer: om anknytning, trauma och dissociation*. Natur & Kultur.