

Att se sig själv i andra



Om *epistemisk tillit* och *mentaliserings*
– hur vi blir till i mötet med andra människor
genom hela livet. →

*Epistemisk tillit, en persons villighet att ta emot kunskap från någon annan, är en förutsättning för oss att utvecklas. Men förmågan är starkt kopplad till våra tidiga erfarenheter och hur bra vi är på att *mentalisera* och leva oss in i vad andra känner. Psykologen Tor Wennerberg har djupdykt i begreppen.*

N TREÅRING GRÅTER förtvivlat över att hennes leksak har gått sönder. Pappan sätter sig på huk för att trösta henne. Han lägger huvudet lite på sned och visar dottern ett överdrivet ledset ansikte som signalerar en mild förvåning. Flickan betraktar pappans ansikte genom gråten, och efter en liten stund börjar den avta i styrka.

Ett äktenskapligt gräl mellan Jack och Mirjam började med en tryckt stämning på morgonen, en kvardröjande effekt från något som hände på den middag de var på kvällen före. Jack upplevde att saker som Mirjam sa under middagen hade en kritisk udd riktad mot honom. Rösterna höjs nu och båda är fast övertygade om att den andra har fel och de själva rätt. Tills plötsligt Mirjam säger, i ett helt annat tonläge: "Jack, jag

är ledsen att du kände dig kritiserad av mig i går. Förlåt." Jacks anletsdrag slätas ut: "Det är lika mycket mitt fel. Jag blir så överkänslig när vi är tillsammans med andra."

VAD HÄNDER I de här vardagliga exemplen på mänskligt samspel? Det som pågår, inom och mellan personerna, är olika grader av *mentalisering* – ett relaterande som tar sin utgångspunkt i vår instinktiva förmåga att leva oss in i vad andra känner och tänker.

Förmågan att mentalisera, att förstå mänskligt beteende utifrån ett psykologiskt perspektiv, är den evolutionära anpassning som ligger till grund för människans unikt välutvecklade förmåga till komplext samarbete, för skapandet av gemensamma mål och för det symboliska tänkande som ligger till grund för all mänsklig kultur. Mentalisering, inlevelsen i andras inre värld och den observerande blicken på vår egen inre värld, gör det möjligt för oss att medvetandegöra och förhålla oss till olika perspektiv på verkligheten. Med hjälp av den medvetenheten kan vi också samordna våra perspektiv, vi kan mötas i en gemensam mental värld där vi tillsammans betraktar yttervärlden och har en gemensam intention gentemot den.

TEORIN OM MENTALISERINGS-förmågan, hur den utvecklas och vad som händer när den hämmas i sin utveckling, formulerades i sin ursprungliga version av psykologen och psykoanalytikern Peter Fonagy. Den har sin upprinnelse i hans strävan, i slutet av 1980- och början av 1990-talet, att

nå en djupare förståelse för de patienter han behandlade som hade diagnosticerats med borderline personlighetsstörning. Med sin förankring i strävan att förstå och avhjälpa psykologiskt lidande erbjuder mentaliseringsteorin just detta fördjupade fokus i synen på människans sociala kognition, hennes förmåga till mentalisering om sig själv och andra. Det är självet, som en organiserande princip för det mentala livet, som mentaliseringsförmågan både utgår från och i sin tur ger struktur och konturer åt.

FONAGY INSÅG ATT de svårigheter, med impulsivitet, tomhetskänslor, starka känslomässiga svängningar och instabila relationer, som hans patienter upplevde hade som gemensam nämnare deras bristande förmåga att tänka och reflektera om sina känslor och tankar, att ta ett utifrånperspektiv på sitt eget inre liv. Känslotillstånd och impulser blev överväldigande starka och påträngande för dessa patienter, och för att hitta en förklaringsmodell som kunde fånga borderline-diagnosens karakteristiska symtom hämtade Fonagy inspiration utanför den kliniska psykologin, i forskningen om människans sociala kognition. Från 1970-talet och framåt hade den sociala kognitionsforskningen intresserat sig för det som kallas *theory of mind*, människans förmåga att förstå vad andra människor tänker, eller det perspektiv de uppfattar världen från.

MEDAN THEORY OF mind-forskningen ensidigt fokuserar på individens förståelse av vad andra människor tänker och hur denna förmåga att tänka

om andras tänkande gradvis utvecklas under barndomsåren, valde Fonagy ett annat begrepp, mentalisering (som

den för social och kulturell påverkan.

Människan är därför, som ett resultat av den evolutio-

↓ Det som kallas **THEORY OF MIND** är förmågan att förstå vad andra människor tänker.

tidigare använts inom fransk psykoanalys), och gav det en vidgad innebörd. Han betonade att mentalisering handlar lika mycket om känslomässiga tillstånd som om tankar, och vidare att den inte enbart riktar sig mot andra människor utan också mot det egna självet.

Mentalisering är med andra ord det vi alla ägnar oss åt när vi tolkar och förstår mänskligt handlande, vårt eget och andras, som ett resultat av inre, mentala tillstånd: tankar, känslor, impulser och önskningar.

MENTALISERINGSTEORIN GER ytterligare viktiga bidrag till förståelsen av människan som kulturvarelse, eftersom det är just mentalisering, en aspekt av vår sociala föreställningsförmåga (social imagination), som kopplar samman individen med kulturens "vi". "Förmågan att mentalisera om varandra gör det möjligt att skapa kollektivt överenskomna föreställningar, vilket möjliggör mänskligt samarbete", som Fonagy uttrycker det. Mentaliseringsforskningen har under senare år starkare än tidigare betonat den vidare betydelsen av mentalisering i mänskligt liv, som just den förmåga som öppnar indivi-

nära utveckling som gjort oss till en "hypersocial" art, en mentaliserande varelse, upphörligt upptagen av hur hon själv och andra människor fungerar i relation till varandra: Vad människor känner och tänker, varför de gör som de gör och vad deras olika reaktioner och handlingar betyder i termer av bakomliggande känslotillstånd och intentioner.

HANDLINGARS BETYDELSE intresserar oss eftersom vi uppfattar beteenden som ett yttre uttryck för något som är underliggande och fördolt, nämligen inre, mentala tillstånd: känslor, tankar, impulser, behov och önskningar. Det är den inre och djupare dimensionen i vår sociala tillvaro som vi söker tillgång till genom att mentalisera.

Vi blir levande för oss själva, och andra blir levande för oss, ju mer vi kan använda vår förmåga till mentalisering till att utforska vårt eget och andras inre liv, hela det rika myller av känslor och föreställningar, viljeyttringar och behov, som uppfyller det. Vi har inte direkt och oförmedlad tillgång till denna inre, psykologiska dimension av tillvaron, de känslomässiga och kognitiva undervat- →

tensströmmar som driver och riktar mänskligt socialt beteende. I stället konstruerar vi föreställningar om dessa inre, mentala tillstånd som ytterst utgör hypoteser, mer eller mindre välgrundade.

MENTALISERINGSFÖRMÅGAN

utvecklas från början i det affektreglerande samspelet i barnets anknytningsrelationer, innefattade i familjesystemet och dess dynamik. När barnet möter mentaliserande förståelse och inlevelse från sina vårdnadsgivare, och ser sitt eget inre känslotillstånd speglat i vårdnadsgivarens ansikte, blir den egna inre världen steg för steg tillgänglig för barnet självt, möjlig att förstå och förhålla sig till.

Av särskild betydelse är barnets återkommande upplevelser av det som kallas ”markerad spegling”, som beskrevs i det inledande vardagsexemplet i början på texten. Föräldern tar emot barnets känsla och speglar den på ett markerat sätt, det vill säga med ett ansiktsuttryck som både uttrycker barnets känsla och samtidigt ”markerar” att det är barnets känslotillstånd som visas



Epistemisk tillit är att uppfatta **ANDRA** som tillförlitliga förmedlare av information.

upp och inte föräldrarnas egen. Markeringen kan till exempel ta formen av ett lätt överdrivet känslouttryck, eller en kontrasterande signal som bryter av mot den känsla som speglas, såsom en välvillig

ironisk distans. Framför allt signalerar den markerade speglingen att föräldern inte själv övermannas av barnets känsla, utan förmår separera ut sig själv från barnet och hårbärga känslan och samtidigt hjälpa barnet att hantera den. Barnet ser sig själv, sitt eget inre tillstånd, i föräldrarnas ansikte och tonfall, och förstår, på en omedveten, icke-verbal nivå, att det är sig själv det ser. I detta existentiellt kommunikativa, känsloreglerande samspel tar barnets grundläggande självupplevelse form.

REGELBUNDET återkommande upplevelser av markerad spegling spelar en nyckelroll, genom hela barndomen, för barnets möjligheter att reglera sina känslor och för mentaliseringsförmågas utveckling. Behovet av markerad spegling, av att bli rätt förstådda av betydelsefulla andra, följer oss sedan genom livet, som ett existentiellt grundtema. Det är med hjälp av markerad spegling som människan ges möjlighet att se sig själv i andra, och att just veta att det är sitt eget inre tillstånd, till exempel

sin glädje eller sin förtvivlan, liksom känslans förbindelse med den egna övergripande livsberättelsen, som han eller hon ser representerad i en väns, en livspartner eller annan närståendes ansikts-

När föräldern speglar barnets känsla och samtidigt markerar att det är barnets och inte den egna känslan som uppvisas, läggs grunden till barnets självupplevelse.

uttryck och relationella bemötande.

GENOM UTVECKLINGEN AV förmågan att mentalisera och att ta emot social kunskap får vi möjlighet att ”koppla upp” oss på den egna kulturens samlade kunskaps- och erfarenhetsbank, och så småningom också att själva bidra till dess vidare kumulativa utveckling. Det var för att säkerställa den här funktionen – en *culture acquisition device*, en mekanism för tillägnelse av kultur – som evolutionen, enligt mentaliseringsteorin, tog de tidiga anknytningsrelationerna i bruk och gav dem en delvis ny funktion.

ANKNYTNINGSFORSKNINGEN har också, i sitt empiriska undersökande av samspelet mellan föräldrar och barn, i hög grad koncentrerat sig på betydelsen av tillit i termer av tidiga upplevelser av trygghet respektive otrygghet i anknytningsrelationer. Begreppet *epistemisk tillit*, som numera intar en central ställning i mentaliseringsteorin, innebär en betydelsefull förskjutning och fördjupning av det här perspektivet. Epistemisk tillit handlar om kunskap, grekiskans *episteme*, och innebär att individen uppfattar andra som tillförlitliga förmedlare av social information. I det känslomässiga, mentaliserande samspelet i familjesystemets anknytningsrelationer förbereds barnet för en tillvaro som medlem av en →



kulturell storgrupp, med förmåga att – på en grundval av just epistemisk tillit – tillgodogöra sig och använda social och kulturell kunskap, som kodas som betydelsefull för

på en grundval av ömsesidigt erkännande av varandra som självständiga subjekt. Vi ges en möjlighet att nå andra, och att låta andra nå och beröra oss. Kanalen för social

mot förväntade negativa eller katastrofala konsekvenser av andras möjliga inflytande på självet.

Människans främsta källa till resiliens, till förmåga att bearbeta svåra upplevelser, nämligen mentaliserande närhet till andra och ömsesidig hjälp, ligger utom räckhåll. En negativ spiral uppstår i stället, där den smärtsamma upplevelsen, och det behov av andras psykologiska stöd som den väcker i och med att anknytningssystemet aktiveras, ytterligare intensifierar upplevelsen av existentiell isolering och toxisk skam över ett själv som inte upplevs vara förtjänt av välvilja och kärlek.

MENTALISERINGSFORSKNINGEN har också, under den senaste tioårsperioden, tagit ytterligare intressanta vändningar. Denna teoretiska nyorientering har först och främst inneburit att mentaliseringsbegreppet har satts in i större sammanhang, i de omgivande sociala system som omger individen och som antingen främjar eller motverkar epistemisk tillit och mentalisering.

Det här skiftet kan också beskrivas som ett slags ”sociologisering” av psykologin, i det här fallet mentaliseringsteorin, en infattning av den individuella psykologin i större sociala och samhälleliga sammanhang. Betoningen hamnar just på människan som kulturell varelse. Epistemisk tillit som begrepp och fenomen utgör en förklaring till hur vår individuella psykologi möjliggör vår tillvaro som kulturella varelser. Det beskriver förbindelserna mellan barnet, familjen och



Nyckeln till social kunskapsöverföring är den **EPISTEMISKA** tilliten.

självet och möjlig att generalisera.

Kanalen för kulturell kunskapsöverföring öppnas när barnet blir föremål för mentaliserande inlevelse och förståelse av sina anknytningspersoner, när det betraktas med välvilja och tillskrivs agens, inifrånkommande motivation – kort sagt, när barnet blir sett som en älskansvärd varelse med psykologiskt djup, förtjänt av uppmärksamhet riktad mot dess inre liv av känslor, behov och viljeyttringar. Nyckeln som öppnar slussportarna för social kunskapsöverföring är den epistemiska tilliten.

SOCIAL INFORMATION KAN, när epistemisk tillit föreligger i tillräcklig grad, tas emot och införlivas i självet, och kodas som både betydelsefull för individen och generaliserbar, relevant även för andra situationer och sammanhang.

Epistemisk tillit utgör därför det tillstånd, den attityd grundad på relationella erfarenheter, som gör den sociala världen av mänskliga relationer tillgänglig för oss. Det är den som gör det möjligt för oss att se oss själva i andra, och andra i oss själva,

och kulturell kommunikation öppnas, den mänskliga gemenskapen blir en del av vårt inre liv.

NÄR DEN EPISTEMISKA tilliten – som ett resultat av icke-mentaliserande och traumatiserande relationella erfarenheter, i kombination med olika grad av genetisk sårbarhet – inte utvecklas blir följden i stället det som beskrivs som *epistemisk misstro* eller *epistemisk petrifiering*. Dessa tillstånd, menar nu Fonagy och hans medarbetare, utgör själva kärnan i psykopatologiska processer.

Epistemisk misstro eller hypervaksamhet skapar ett svåröverbryggbart avstånd till andra människor, till den sociala världen, en intensifiering av den existentiella ensamhet som ingår i de mänskliga livsvillkoren. Social kunskap förmedlad av andra kan inte tas emot, inte användas och integreras för att hantera smärtsamma upplevelser, eftersom den inte upplevs ha sin grund i välvilja riktad mot den egna personen. Gränserna mellan själv och andra förblir slutna, i ett bestående psykiskt försvarstillstånd, ett desperat skydd



den omgivande kulturella och socioekonomiska miljön. Det expanderade mentaliseringsbegreppet, med räckvidd långt bortom familjesystemet och anknytningsrelationerna, innebär ett viktigt bidrag till förståelsen av människan som det zoon politikon, det politiska djur som Aristoteles beskrev henne som. I familjesystemet, i barnets första anknytningsrelationer, förbereds individen för den sociala mänskliga tillvaron, för en samarbetspräglad existens tillsammans med andra

som ingår i samma kulturella miljö.

MENTALISERINGSFÖRMÅGAN, och graden av mentalisering i familjesystem och anknytningsrelationer, är enligt detta mer sociologiskt förankrade perspektiv i hög grad en funktion av nivåerna av social tillit och mellanmänsklig välvilja i omgivande sociala system och i samhället i stort. Familjesystemet är redan inbäddat i sociala sammanhang som präglas av antingen en levande mentaliserande kultur eller

Så kallad epistemisk misstro eller hypervaksamhet skapar ett svåröverbryggbart avstånd till andra människor och den sociala världen.

av mer icke-mentaliserande förhållningssätt. Det påverkas av rådande makt- och statusförhållanden, och socioekonomiska stressorer, som inverkar på dess möjligheter att erbjuda barnet en miljö präglad av aktiv, inkännande mentalisering som erkänner barnets agens. Familjer och individer blir mentalise- →

rade, i högre eller mindre grad, av omgivande sociala system – bostadsområden, arbetsplatser och organisationer, företag, myndigheter och offentliga inrättningar. I ett samhälle som skiftar över mot ökande ojämlikhet, statusångest och konkurrens – så som har skett över hela västvärlden under den nyliberala epoken – uppstår ett mentaliseringsunderskott. Ett av uttrycken för det är just den ökade förekomsten av borderlineproblematik och minskad social tillit.



Vill du veta mer? Det här är ett bearbetat utdrag ur Tor Wennerbergs kommande bok *Kärnan i vår mänskliga natur* (Natur & Kultur).

PSYKIATERN FRANTZ Fanon publicerade 1964 boken *Jordens fördömda*, om det koloniala medvetandet och dess psykologiska underordning av förtryckta folkgrupper (som i underordningsprocessen också internaliserar förtryckarens blick i den egna självbilden).

Alla former av socialt och ekonomiskt förtryck, av över- och underordning, kan också beskrivas som uttryck för mentaliseringsbrist på samhällsnivå, ett icke-erkännande av "de andras", de underprivilegierade gruppernas, subjektiva verklighet och agens.

↓ Psykologisk motståndskraft uppstår i samspel mellan individ och SOCIAL MILJÖ.

Resiliens, eller motståndskraft, är benämningen på den psykologiska förmågan att hantera motgångar och svårigheter, att kunna bearbeta och känslomässigt omvärdera

smärtsamma upplevelser. Med utvidgningen av mentaliseringsbegreppet betraktas också resiliens som något som hör till det sociala nätverket, en kapacitet hos den omgivande sociala miljön, och inte enbart som en individuell personlighetsegenskap. Ur det perspektivet är resiliens i hög grad ett mått på den omgivande sociala miljöns förmåga att mentalisera om individen, att erbjuda psykologiskt och känslomässigt stöd i bearbetningen av potentiellt traumatiserande erfarenheter.

Den individuella aspekten av resiliens är i sin tur för-

individen och den sociala miljön, när och om detta samspel präglas av ett tillräckligt mått av ömsesidig mentalisering och epistemisk tillit. Och på omvänt sätt är psykopatologi eller icke-mentalisering, precis som mentalisering, en social process, ofrånkomligen infogad i socioekonomiska kontexter och maktförhållanden.

MENTALISERINGSFÖRMÅGAN, när den utvecklas fullt ut och praktiseras, kan beskrivas som ett förverkligande av vår sociala, samarbetande mänskliga natur. Vi mentaliserar olika perspektiv, vårt eget och andras, och upprättar ett gemensamt, målinriktat vi-tänkande, grunden för allt mänskligt samarbete och kollektivt skapande. Den fullödiga utvecklingen av den medfödda kapaciteten är därför liktydlig med individens internalisering i självet av en stödjande social miljö, av den implicita attityden hos en mentaliserande omgivning som erkänner individens agens och människovärde.

Tor Wennerberg är psykolog och författare.

Språkforum



Succédagen är tillbaka!

Välkommen till en nyttig och underhållande heldag om svenska språket! På Språkforum möter du experter som ger dig kunskaper som du har nytta av såväl på jobbet som privat.

Granska svensk lexikon
Varför är det så svårt att hitta ord i den svenska lexikonerna? Vad är det som gör att vissa ord är svårare att hitta än andra? Detta är ett av de ämnen som vi kommer att diskutera på Språkforum. Sara Lövestam är författare och föreläsare.

Praktiska tips för att förbättra din svenska
I detta seminarium kommer vi att diskutera olika strategier för att förbättra din svenska. Karin Milles är föreläsare och författare.

Skandinaviska språk
Vad är skillnaden mellan de nordiska språken? Detta är ett av de ämnen som vi kommer att diskutera på Språkforum. Ingrid Olsson är föreläsare och författare.

Konst och språk
Hur påverkar språk vårt tänkande? Detta är ett av de ämnen som vi kommer att diskutera på Språkforum. Johan Brandtler är föreläsare och författare.

Från litteratur till språk
Hur påverkar litteratur vårt språk? Detta är ett av de ämnen som vi kommer att diskutera på Språkforum. Niklas Strömstedt är föreläsare och författare.

Viktig svenska
Vad är det som gör att vissa ord är svårare att hitta än andra? Detta är ett av de ämnen som vi kommer att diskutera på Språkforum. Lena Lind Palicki är föreläsare och författare.

Skandinaviska språk
Vad är skillnaden mellan de nordiska språken? Detta är ett av de ämnen som vi kommer att diskutera på Språkforum. Ingrid Olsson är föreläsare och författare.

Skandinaviska språk
Vad är skillnaden mellan de nordiska språken? Detta är ett av de ämnen som vi kommer att diskutera på Språkforum. Ingrid Olsson är föreläsare och författare.

Om Språkforum 2023
Tid: fredag 20 oktober kl 9-16. Plats: Citykonferenserna, Mårtenströmgatan 46, Stockholm. Pris: 2 795 kr inkl moms. I pris ingår föreläsningarna, lunch och fikis. Anmälan: www.sprakforum.se

Boka på spraktidningen.se/forum