

# Människans fördjupade anknytning: förmågan att mentalisera



Tor Wennerberg,  
organisations-  
psykolog på Indea



# Människans fördjupade anknytning: förmågan att mentalisera

Tor Wennerberg, leg psykolog

Förmågan att *mentalisera* – att kunna förstå sitt eget och andras beteende utifrån inre, mentala tillstånd som känslor, tankar, impulser och önskningar – är det som mer än något annat skiljer människan från andra djur. Denna ”intuitiva psykologi”, eller *folk psychology*, den unikt mänskliga kapaciteten att tillskriva andra varelser inre, mentala tillstånd och att tolka och förutsäga deras beteende utifrån dessa konstruerade psykologiska hypoteser, utgör ”vår arts mest anmärkningsvärda förmåga” (Pinker 1997, s. 330). Mentaliseringen ligger till grund för människans förmåga till avancerat gruppsamarbete, det som genom årtusendena utgjorde vår främsta överlevnadsfördel på de farofyllda afrikanska grässlätterna. I och med mentaliseringsförmågans utveckling kom också den mänskliga anknytningen att få en radikalt annorlunda och fördjupad betydelse.

Mentaliseringsteorin, som har utvecklats under de senaste tjugo åren av psykoanalytikern Peter Fonagy och hans medarbetare, utgör en vidareutveckling av Bowlbys anknytningsteori – med en förskjutning i perspektivet inåt, mot det inre, mentala livet. Med andra ord ligger fokus inte på de yttre, fysiska närhetssökande beteenden som vi har gemensamt med andra primater, utan på det unikt mänskliga, *psykologiska* närhetssökandet. Det är inte den yttre utan den inre savannen (Frederickson 2013), egna och andras inre, mentala tillstånd, som står i förgrunden.

I det här kapitlet ska vi först undersöka mentaliseringsförmågan, dess möjliga evolutionära upp-

komsthistoria samt vilken betydelse den har för vårt psykologiska fungerande. Därefter övergår vi, i nästa kapitel, till att närmare undersöka den trygga anknytningen, som är starkt kopplad till föräldrarnas förmåga att mentalisera om barnet. Det trygga anknytningsmönstret kan, enligt den tes som jag för fram i den här boken, beskrivas som det verkliga självets känslomässiga grundskript, och därför blir det särskilt viktigt att titta närmare på vilka uttryck detta mönster tar sig – i fråga om fysiska beteenden och språkliga processer – hos barn och vuxna.

## **Mentaliseringsförmågans evolutionära bakgrund**

Människans verklighet är social och relationell. Vår upplevelse av världen filtreras, i långt högre grad än hos något annat djur, genom våra relationer till andra. Människan klarade sin anpassning till de utmanande förhållandena på den afrikanska savannen, bland rovdjur och andra faror i det öppna landskapet, genom att utveckla en allt mer långtgående förmåga till samarbete i grupp. Vi fann säkerhet och överlevnad i gruppen, i det solidariska samarbetet med andra. Det som möjliggjorde framväxten av vår unikt högt uppdrivna förmåga till gruppsamarbete var utvecklingen av mentaliseringsförmågan, vår förmåga att leva oss in i och förstå vad andra tänker och känner; det vill säga i andras inre, mentala verklighet – en utveckling som skedde gradvis under drygt två miljoner år av evolution efter människosläktets uppkomst.



Mentaliseringsförmågens framväxt och utveckling har sin fysiologiska motsvarighet i hjärnans gradvis ökade storlek och kapacitet. Den mänskliga hjärnan kan, ur det perspektivet, betraktas som först och främst ett ”relationsorgan”. Psykologen Martin Seligman (2011) beskriver denna hypotetiska evolutionära utveckling:

Vad är den stora mänskliga hjärnan till för? För omkring femhundra tusen år sedan fördubblades våra hominidförfäders skullkapacitet i storlek från 600 kubikcentimeter till nuvarande 1 200 kubikcentimeter. Den populära förklaringen till all denna extra hjärnkapacitet är att den gör det möjligt för oss att tillverka verktyg och vapen; man måste vara rejält smart för att kunna handskas instrumentellt med den fysiska världen. Den brittiske teoretiske psykologen Nick Humphrey har presenterat ett alternativ: den stora hjärnan är en social problemlösare, inte en fysisk problemlösare. Hur kan jag, när jag står och pratar med mina studenter, lösa problemet med att säga något som Marge kommer att tycka är roligt, som inte väcker anstöt hos Tom, och som övertygar Derek om att han har fel, men utan att jag slår honom i skallen med det? Det rör sig om extremt komplicerade problem – problem som datorer, trots att de kan designa vapen och verktyg i en handvändning, inte förmår lösa. Men människor kan lösa sociala problem och gör det också, dagarna i ända. Den

## **Det har behövts mer och mer hjärnkapacitet för att vi ska kunna hantera ett allt mer mångfasetterat samarbete med fler och fler individer.**

massiva prefrontala hjärnbark som vi har använder ständigt sina miljarder nervkopplingar till att simulera sociala möjligheter och sedan till att välja det optimala handlingsalternativet. Den stora hjärnan är således en relationssimuleringsmaskin, och den har selekterats fram genom evolutionen just för sin funktion att kunna utforma och implementera harmoniska men effektiva mänskliga relationer [s. 22].

Detta antagande finner stöd i det påvisade sambandet mellan olika primatarters hjärnstorlek och storleken på de grupper de lever i, som Berg (2005) beskriver:

Större flockar betyder ett mer komplext samspel. Vilken ställning man får i gruppen betyder mycket för möjligheten att fortplanta sig. Sociala relationer kan ha lika stor (eller större) betydelse för överlevnaden som förmågan att hitta mat. Det gäller att skaffa sig rätt vänner, bygga koalitioner och vara listig. Det kräver att man håller reda på vem som är vem och vilken relation olika individer i gruppen har till varandra. Ju fler individer, ju fler sådana förhållanden att minnas. Det är

främst denna minnesfunktion, nödvändig för manipulation, som varit viktig för hjärnans tillväxt. Det har behövts mer och mer hjärnkapacitet för att man skall kunna bete sig som folk i ett allt mer mångfasetterat samarbete med fler och fler individer [s. 51–52].

Det går knappast att överskatta betydelsen av denna gradvisa förskjutning, i människans och hennes förfäders evolutionära historia, mot en allt större och mer överlevnadskritisk roll för relationerna och grupptillhörigheten. Människan blev, steg för steg och i allt större utsträckning, en relationell varelse, för vilken upplevelsen av den omgivande verkligheten är socialt medierad – det vill säga tolkad och upplevd genom våra relationer till andra.

Annorlunda uttryckt: den viktigaste verkligheten för den mänskliga primaten, med början redan under den första spädbarnstiden, är inte den objektiva, fysiska verkligheten, utan den psykosociala, relationella och känslomässiga verkligheten. Människans primära livsmiljö är social och relationell, ett komplicerat nätverk av relationer som ska säkra hennes överlevnad och reproduktion. Som mentaliseringsforskarna Peter Fonagy och Mary Target (2006) framhåller har denna utveckling, för människans del, lett till en förskjutning i anknytningens biologiska och evolutionära funktion. I stället för att primärt handla om skydd mot rovdjur, det som Bowlby framhöll som anknytningsbeteendets viktigaste funktion under tiotals miljoner år av vår evolutionära historia, har den mänskliga anknytningen som ytterligare, yttersta syfte att ”säkerställa att de processer i hjärnan som ligger till grund för den sociala kognitionen organiseras och förbereds på ett sådant sätt att individen blir väl rustad för den samarbetsinriktade existens tillsammans med andra som hjärnan har utformats för” (s. 545). ”Evolutionen har”, som Fonagy (2006) också uttrycker det, ”gett anknytningsrelationerna uppgiften att säkerställa den sociala hjärnans fulla utveckling” (s. 60).

Hur såg då livet ut i vår *sociala* evolutionära utvecklingsmiljö (Simpson & Belsky 2008), den psykosociala, relationella verklighet som omslöt och formade människan? I dessa tätt sammantvinnade jägar-samlargrupper bildade de flesta kvinnor och män par, för att tillsammans säkra sin avkommas överlevnad. Både mammor och pappor gjorde omfattande investeringar i sina barn. Ett mönster av seriell monogami uppstod, med starka parbildningar grundade på romantisk kärlek, som dock ofta upplöstes när avkommans överlevnad var säkrad (Fisher 1992). Barn föddes vanligen med

## **Människans primära livsmiljö är social och relationell, ett komplicerat nätverk av relationer som ska säkra hennes överlevnad och reproduktion.**

omkring fyra års mellanrum. Mamman var i regel den viktigaste anknytningspersonen i en hierarki av anknytningspersoner, men omhändertagandet av barn var en kollektiv angelägenhet för hela gruppen, och barn uppfostrades sällan enbart av de biologiska föräldrarna. En del av de yngre barnens socialisering sköttes troligen av äldre barn, det som också kallas gruppsozialisation. Som anknytningsforskarna Jeffrey Simpson och Jay Belsky (2008) skriver utvecklades ”det mänskliga medvetandet ... troligen för att hantera problem som uppstår i sociala miljöer som hade dessa särdrag. Deltagande i små, samarbetsinriktade gruppers dagliga fungerande kan i själva verket ha utgjort de tidiga människornas främsta överlevnadsstrategi” (s. 136).

De första anknytningsrelationerna får en så fundamental betydelse för människan, inte bara därför att närheten till en beskyddande vuxen, precis som för andra primatungar, utgör ett skydd mot rovdjur och andra fysiska faror. Av kanske ännu större betydelse är att det känslomässiga samspelet i denna första, starka kärleksrelation förbereder barnet för livet i vår sociala evolutionära utvecklingsmiljö, för livet på den inre savannen – egna och andras inre, mentala tillstånd, den relationella verklighet som är människans primära livsmiljö.

Med utvecklingen av språket, det som förutom mentaliseringsförmågan kan betraktas som den mest väsensbestämmande förmågan hos människan, tog mentaliseringen – om själv och andra – ytterligare ett gigantiskt språng. I en helt annan utsträckning än tidigare blev det möjligt för oss att kommunicera, medvetet och reflekterande, med varandra om inre, mentala tillstånd – om våra känslor och tankar, om idéer och planer, och om förvärvade kunskaper och insikter (som på det sättet kunde börja ackumuleras över generationerna). Och även om språkets utveckling har en lång evolutionär förhistoria, i hjärnans och därmed tankeförmågans och kommunikationsförmågornas gradvisa utveckling, togs det sista avgörande steget mot fullt utvecklad, modern språk- och symboliseringsförmåga hos *Homo sapiens* relativt nyligen: för kanske 100 000 år sedan eller ännu senare. Den inre savannen blev nu, i en helt annan omfattning än tidigare, möjlig att





**Barn behöver lära sig inte bara om fysiska föremål i yttervärlden, utan också om sina egna och andras subjektiva tillstånd. Affektspeglande interaktioner mellan spädbarnet och vårdnadsgivaren är avgörande för utvecklingen av denna förmåga till introspektion.**

utforska gemensamt med hjälp av explicit mentalisering, som tar det talade språket till hjälp.

Låt oss nu undersöka hur denna förmåga att mentalisera, att skapa mening och djup i sociala relationer, utvecklas under barndomsåren.

### **Mentaliseringsförmågans utveckling**

Inom kognitionsforskningen kallas människans ”intuitiva psykologi” för *theory of mind*, syftande på den mänskliga förmågan, gradvis utvecklad under barndomsåren, att tillskriva andra människor ett medvetande, att förstå dem som psykologiska varelser. Mentaliseringsbegreppet har sitt ursprung i den kognitiva psykologins *theory of mind*-begrepp, men har samtidigt en djupare och vidare innebörd. Med *theory of mind* avses främst förmågan att förstå hur andra människor *tänker*, och fokus ligger just på *andras* mentala aktivitet. Mentalisering, å andra sidan, är i hög grad en känslomässig process: den omfattar både känslor och tankar, och den gäller lika mycket det egna självet som andra människors inre, mentala tillstånd. Mentaliseringen har därför, eftersom den både riktar sig inåt mot det egna självet och sträcker sig ut mot andra, en intrapsykisk och en interpersonell dimension. Den handlar ytterst om vår relation till oss själva och, filtrerat genom denna, om våra relationer till andra.

Mentaliseringen har, precis som andra mänskliga kunskapssystem, en stark medfödd komponent; förmågan att mentalisera om själv och andra utvecklas med andra ord utifrån människans genetiska kod, och det sker på ett likartat sätt för alla människor. Den rika kunskap det här handlar om skulle inte kunna förklaras enbart utifrån inläring. Emellertid finns det, som Fonagy och medarbetare (2008) noterar, ett betydande utrymme för miljöpåverkan, för erfarenhetsmässig formning av det medfödda kunskapssystemet, i fråga om *hur väl* denna allmänmänskliga förmåga utvecklas. Detta visar sig bland annat i att trygga anknytningsrelationer har en gynnsam effekt på förmågans utveckling jämfört med otrygga anknytningsrelationer.

Mentaliseringsteorin utgår från antagandet att barnet inte från början har introspektiv tillgång till sitt inre, mentala liv. Barn behöver *lära sig* att förstå sig själva och andra som mentala varelser, kunskapen finns inte förberedd och färdig inom organismen. Denna inläring sker med anknytningsrelationerna som *training ground*, som Fonagy uttrycker det. ”Barn behöver lära sig inte bara om fysiska föremål i yttervärlden, utan också om sina egna och andras subjektiva tillstånd. Affektspeglande interaktioner mellan spädbarnet och vårdnadsgivaren är avgörande för utvecklingen av denna förmåga till introspektion” (Fonagy, Gergely & Target 2008, s. 798).

Vi har, med andra ord, inte någon självklar, omedelbar tillgång till vårt eget inre, känslomässiga liv, utvecklad utifrån vår genetiska kod. I stället rör det sig, i mentaliseringsförmågans fall, om ett medfött kunskapssystem som behöver riklig input från omgivningen för att nå sin fulla utveckling. Det finns också särskilda skäl till att denna input behöver komma från en anknytningsperson, en vuxen vårdnadsgivare som barnet känner tillit till. Mentaliseringsförmågan kan nämligen också användas i konkurrenssyfte, för olika former av manipulation av andra, och därför behövs en trygg anknytningsrelation för att barnet ska kunna träna sig i mentalisering utan att ständigt behöva utvärdera om den information som kommer till det utifrån är att lita på:

[D]e specifika sätt att kommunicera som är förknippade med lyhörd omvårdnad [och trygg anknytning] försäkrar också barnet om tillförlitligheten i den information som blir kommunicerad. Utifrån ett evolutionärt perspektiv kan vi anta att sådana kommunikativa signaler (åtminstone under spädbarnstiden) väcker en ”grundläggande epistemologisk tillit” till en vårdnadsgivare såsom varande en välvillig, samarbetsinriktad och pålitlig källa till kulturell information ... Detta gör det möjligt för det lilla

barnet att snabbt lära sig det som kommuniceras, utan att behöva testa för social pålitlighet ...

Vuxna lär huvudsakligen upp små barn som de själva har hand om, som de har genetiska skäl att vårda sig om. Spädbarn är också selektiva; de identifierar anknytningspersoner som ska lära dem vad i världen som är säkert och tillförlitligt – och, dessutom, hur de kan tänka om sina tankar och känslor, och hur kunskap om sådana inre tillstånd så småningom kan bilda en bro till förståelse och förmåga till förutsägelser i den omgivande sociala världen [Fonagy, Gergely & Target 2008, s. 801].

Mentaliseringsforskningen har gett en fördjupad förståelse för hur den individuella identiteten utvecklas. Det mest utmärkande med denna utveckling är i hur hög grad vår personliga identitet formas *relationellt*, i känslomässigt samspel med betydande andra. Vi är under barndomsåren ytterligt beroende av andra, inte bara för vår fysiska överlevnad (som andra däggdjur) utan också för vår psykologiska utveckling, för formandet av vår personliga identitet. Barnet lär sig att så småningom förstå sig själv som en varelse med psykologiskt djup på grundval av föräldrarnas affektreglerande, mentaliserande hållning: ”självet skapas genom mentalisering i relation till mentaliserande och mentaliserade andra – i synnerhet anknytningspersoner”, som psykoterapeuten och mentaliseringsforskaren Jon Allen och medförfattare (2008, s. 71) uttrycker det.

Mentaliseringsförmågans utveckling tar sin början i det tidigaste affektreglerande samspelet med föräldern. Barnet upplever ett affekttillstånd, exempelvis rädsla eller ledsenhet, och framkallar – genom att signalera sin affekt – en affektspeglande respons från föräldern. Föräldern visar, med sitt ansiktsuttryck, med röstläge, gester och liknande, barnet en yttre *representation* av känslotillståndet. Barnet ser sitt eget inre, mentala tillstånd representerat i yttrevärlden, i föräldrarnas ansikte, och det är just upplevelsen att bli *rätt* förstådd som reglerar barnets känsla. Samtidigt grundläggs, i detta tidiga samspel, barnets upplevelse av agentskap, av att vara sina egna handlingars upphov och att kunna påverka sin omgivning och sina egna inre tillstånd. Den tidiga upplevelsen av att, genom det egna känslomässiga signalerandet, kunna framkalla en affektreglerande respons från föräldern som i sin tur reglerar barnets affekt, skapar hos barnet en tidig upplevelse av ”kausal effektivitet” (Gergely 2000, s. 1210), något som sedan ligger till grund för utvecklingen av barnets förmåga till känslomässig självreglering.

På det här sättet, genom återkommande affektspeglande interaktioner med en mentaliserande anknytningsperson, blir barnets inre, subjektiva tillstånd så småningom tillgängliga för barnet själv. Det är i just

## **Med hjälp av föräldrarnas affektreglering och mentaliserande förståelse blir det gradvis möjligt för barnet att börja förstå sitt eget inre, mentala liv.**

den här meningen som den psykologiska utvecklingen, under barndomsåren, i hög grad kan sägas ske *utifrån och in*, som en följd av omgivningens inverkan på barnet. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att barn inte bara har behov av närhet. Redan mycket tidigt, under livets första månader, framträder behovet av och förmågan till självreglering och autonomi. Forskning visar att spädbarn i trygga anknytningsrelationer upplever ömsesidig känslomässig intoning med sin anknytningsperson bara ungefär en tredjedel av den tid de interagerar; en tredjedel av tiden är de *out of sync* med föräldern, det vill säga den känslomässiga intoningen är bruten och barnet ägnar sig åt annat, medan de under återstående tredjedel är *out of sync* men försöker komma tillbaka till intonande samspel (Schnarch 1997).

Barn kan på det sättet tidigt börja självreglera, till exempel genom att ta initiativ till eller avbryta känslomässigt samspel – och föräldrarnas empatiska, affektreglerande responser behöver lämna ett utrymme för denna gryende förmåga till självreglering. Det är barnets flexibla växlande mellan självreglering och interaktiv reglering (tillsammans med föräldern) som kännetecknar det trygga anknytningsmönstret (Beebe et al. 2005). Dessutom har ingen förälder förmåga till en perfekt mentaliserande förståelse. Den trygga anknytningen baseras i stället på återkommande reparationer, från föräldrarnas sida, av de ofrånkomliga missförstånd och felintoningar som sker i den känslomässiga kommunikationen.

Med hjälp av föräldrarnas affektreglering och mentaliserande förståelse blir det gradvis möjligt för barnet att börja förstå sitt eget inre, mentala liv. Barnet behöver möta affektspeglande responser som är kongruenta, det vill säga att det är rätt affekt som speglas. Men affektspeglningen behöver dessutom vara ”markerad”, med vilket menas att föräldern, genom att överdriva sitt känslouttryck eller kontrastera det med ett annat, ”markerar” eller signalerar att det är *barnets* känsla, inte föräldrarnas, som representeras i föräldrarnas ansikte. Mar-

keringen av speglingen, det teatrala eller överdrivna draget i föräldrarnas uttryck (till exempel överdrivet krökta läppar eller höjda ögonbryn när barnets ledsenhet speglas), är just det som signalerar till barnet att det handlar om en pedagogisk, undervisande hållning från föräldrarnas sida, och att barnet nu kan lära sig något om sitt  *eget*  subjektiva tillstånd. Föräldern signalerar på det sättet också sin förmåga att stå ut med och hantera barnets känsla. Om markeringen uteblir, det vill säga om föräldern visar upp barnets affekt men utan den teatrala distansen, uppfattar barnet att det handlar om föräldrarnas känsla. Effekten blir då inte reglerande, utan i stället intensifieras barnets egen affektupplevelse.

### Från för-mentalisering till egentlig mentalisering

Mentaliseringsförmågan utvecklas över lång tid och genomgår, innan den är fullt utvecklad, för-mentalisering. Det är först under andra levnadsåret som barn tycks utveckla början till förståelse för inre, mentala tillstånd och hur dessa ligger till grund för människors handlande. Barn börjar nu kunna förstå och förhålla sig till att ”de själva och andra är intentionella agenter vars handlingar orsakas av föregående medvetandetillstånd såsom önskingar..., och att deras handlingar kan framkalla förändringar i medvetanden såväl som i kroppar, till exempel när de pekar på något” (Fonagy 2006, s. 73). Men fortfarande handlar det inte om egentlig mentalisering, något som det dröjer ända till fyra–femårsåldern innan barnet har utvecklat. Dessförinnan använder barn ett för-mentalisering förhållningssätt till den mentala världen som kallas *psykisk ekvivalens*.

Detta tillstånd innebär för det första att barnet inte förmår göra tydlig skillnad på den yttre, fysiska verkligheten och den inre, mentala: om barnet vet eller föreställer sig att något är på ett visst sätt så måste det också vara så i verkligheten. Det är bland annat därför som fantasier och tankar kan bli överväldigande verkliga för ett barn. För det andra är, för ett barn i två–treårsåldern som befinner sig på den psykiskt ekvivalenta nivån, den mentala verkligheten en och odelad: barnet kan, på grund av sin kognitiva omognad, inte förstå och förhålla sig till att *olika* människor har *olika* mentala perspektiv på, och tolkningar av, verkligheten. ”Barn vet [ännu] inte fullt ut att de är separata, att den inre värld som de så småningom kommer att ha äganderätt till – eller åtminstone privilegierad tillgång till – utgör någonting privat och individuellt” (Fonagy 2006, s. 78). Den psykiska ekvivalensen innebär därför en form av mental – kognitiv och känslomässig – sammansmält-

ning: det egna självet är ännu inte differentierat som ett separat mentalt och kroppsligt upplevelsecentrum. Det är just på grund av att den mentala verkligheten upplevs som odifferentierad och gemensam, som ett kollektivt mentalt universum, som barn i två–treårsåldern inte förmår förhålla sig till någon annans perspektiv, och det är också därför som barn i den här åldern som regel inte klarar så kallade *false belief*-tester.



### Barnet börjar nu kunna skapa fantasiföreställningar som är frikopplade från den fysiska verkligheten.

Dessa tester går ut på att undersöka barns förmåga att föreställa sig andras medvetandetillstånd. Ett känt sådant test är det så kallade smartiesexperimentet, som inleds med att ett barn får gissa vad ett smartiesrör (en välkänd godisförpackning) innehåller. När barnet har gissat tar undersökningsledaren bort locket och visar att röret inte innehöll chokladpastiller, som barnet trodde, utan i stället pennor. Själva testet består sedan i att barnet får berätta vad det tror att nästa barn som kommer in i rummet kommer att gissa att samma rör innehåller. Ett barn i treårsåldern, som tolkar den mentala verkligheten utifrån psykisk ekvivalens, tror att nästa barn kommer att gissa att det finns pennor i röret. Det beror på att barnet själv nu har tillgång till den kunskapen, och då utgår från att alla andra måste veta det som barnet vet. Det är ännu inte möjligt för barnet att föreställa sig att olika människor kan ha olika uppfattningar och föreställningar om världen.

Så småningom lär sig barn också ett förhållningssätt, *låtsasläge (pretend mode)*, som innebär en radikal frigörelse från den psykiska ekvivalensen: barnet börjar nu kunna skapa fantasiföreställningar som är frikopplade från den fysiska verkligheten. I stället för att vara identiskt med verkligheten är det mentala tillståndet, fantasiföreställningen, nu radikalt åtskild från den. Det handlar inte minst om fantasilekar, som baserar sig på förmåga till inlevelse i ”överkliga” föreställningar, till exempel att en

liggande stol är ett flygplan. Låtsasläge är ett mentalt perspektiv som bryter sig ut ur den psykiska ekvivalensens konkreta tänkande.

Och vid fyra till fem års ålder lär sig så barnet egentlig mentalisering, som består i en sammanfogning – på en högre förståelsemässig nivå – av psykisk ekvivalens och låtsasläge: barnet förstår nu, på ett mer genomgripande sätt än tidigare, att människor är mentala, representationskapande varelser, som skapar sina egna mentala tolkningar av verkligheten. Barnet förstår att våra inre, mentala tillstånd är åtskilda från den yttre verkligheten (till skillnad från vad som gäller vid psykisk ekvivalens) men samtidigt kopplade till verkligheten (till skillnad från vad som är fallet vid låtsasläge). Nu klarar barn följaktligen också *false belief*-tester: de kan sätta parentestecken kring sin egen verklighetsförståelse (smartiesröret innehåller pennor) och leva sig in i en annan människas verklighetstolkning (smartiesröret innehåller godis), och på det sättet också förstå att det är möjligt för människor, inklusive de själva, att ha felaktiga uppfattningar om världen. Inte minst viktigt blir det för barnet att förstå att det går att anlägga mångfaldiga perspektiv på en och samma händelse eller företeelse, något som också bidrar till dess förmåga till affekt- och självreglering.

Förmågan att mentalisera kan göra det lättare att hantera stress och psykiska påfrestningar. Exempelvis kan stressfaktorer som en förälders depression eller alkoholism upplevas på ett jämförelsevis mindre överväldigande sätt om barnet har hunnit utveckla en robust mentaliseringsförmåga, och därför har bättre förutsättningar än ett yngre barn att kunna förhålla sig till förälderns problem som något som är skilt från, och inte orsakat av, barnet. Mentaliseringsförmågan skapar på det sättet en buffert mot stress och påfrestningar, medan den psykiska ekvivalensen gör det svårare att uppnå känslomässig självreglering, i och med att barnet får svårt att skilja ut sitt eget mentala perspektiv från betydelsefulla andras emotionella verklighet. Vår förmåga till mentalisering är olika robust och stresstålig, men för oss alla gäller att när stressen ökar så går mentaliseringsförmågan ner, medan tendensen att uppfatta världen enligt det psykiskt ekvivalenta förhållningssättet blir mer framträdande.

En rad empiriska studier, refererade av Allen och medarbetare (2008), visar att barn med trygg anknytning presterar bättre på mentaliseringstester än barn med otrygg anknytning. Den troliga förklaringen är att trygga anknytningsrelationer skapar goda förutsättningar för barns utforskande av den inre savannen – egna och andras inre, mentala tillstånd. ”Delvis på

## **En mammas förmåga att i sitt eget medvetande hålla en representation av sitt barn som en varelse med känslor, önskningar och intentioner gör det möjligt för barnet att upptäcka sin egen inre erfarenhet via sin mammas representation av den.**

grund av att deras vårdnadsgivare är förstående och engagerade behöver trygga barn inte oro sig över sina vårdnadsgivares tillgänglighet och lyhörddhet, vilket gör det möjligt för dem att koncentrera sig på andra livsuppgifter”, som Simpson och Belsky (2008, s. 138) konstaterar, och till barnets viktigaste livsuppgifter under de första levnadsåren hör just utvecklandet av förmågan att förstå sig själv och andra som mentala varelser med psykologiskt djup.

Det är också mot den här bakgrunden som vi kan förstå de intressanta forskningsfynd (refererade i Allen, Fonagy & Bateman 2008; Fonagy, Gergely & Target 2008) som tyder på att den viktigaste faktorn bakom barnets utveckling av en trygg anknytning är upplevelsen av att bli *rätt förstådd*, att bli uppfattad av betydande andra som en varelse med psykologiskt djup, som reagerar på sin omgivning utifrån inre, mentala tillstånd. Det är djupet i anknytningspersonernas mentaliserande förståelse som ligger till grund för djupet i den självförståelse som barnet så småningom erövrar. Anknytningsforskaren Arietta Slade (2008) beskriver processen på följande sätt:

En mammas förmåga att i sitt eget medvetande hålla en *representation* av sitt barn som en varelse med känslor, önskningar och intentioner *gör det möjligt för barnet att upptäcka sin egen inre erfarenhet via sin mammas representation av den*. En mammas förmåga att skapa mening ur barnets erfarenhet kommer att göra barnet meningsfullt för sig själv, och möjliggöra för mamman att sträcka sig bortom det som är skenbart, bortom det konkreta, och i stället förstå barnets beteende i ljuset av mentala tillstånd, i ljuset av underliggande, sannolikt omärkbara, föränderliga, dynamiska intentioner, och känslor. Detta hjälper barnet att börja symbolisera, härbergära och reglera sin egen inre erfarenhet, och att utveckla koherenta och organiserade representationer av själv och andra [s. 214–215].

Mentalisering sker hela tiden både på ett medvetet och ett ickemedvetet plan. Dessa båda former av



mentaliserings, implicit (icke-medveten) och explicit (medveten och reflekterande), har sin motsvarighet i de två olika minnes- och kunskapssystemen i hjärnan, som beskrivs i kapitel 2.

Det implicita, eller procedurella, minnet handlar om sådant vi *gör*: som att kunna gå, cykla, spela piano – och, inte minst, hur vi gör och betar oss i nära relationer, hur vi förhåller oss, på detta automatiska och icke-reflekterande sätt, till det som rör sig *inom* oss själva och andra: känslor, impulser, fantasier, önskningar, det mentala och känslomässiga livet. Det kan till exempel handla om hur vi, utan att vara medvetna om det,

### **Känslor har ett djupt existentiellt värde för oss människor; de utgör adaptiva styrinstrument som hjälper oss att navigera i tillvaron, och de motiverar oss att handla.**

förhåller oss till en känsla som väcks inom oss – om den blir något som vägleder vårt handlande och som vi låter andra avläsa hos oss, eller om vi i stället undertrycker och försöker dölja den.

Det explicita, eller deklarativa, minnet å andra sidan handlar om medveten, verbaliserad kunskap: som att veta hur många arrondissement Paris är indelat i, eller – när det gäller mentalisering – att reflektera över vad det är jag känner i ett visst ögonblick, eller vad jag djupast sett vill och strävar efter. Det explicita minnet mognar och utvecklas betydligt senare än det implicita, och under de första två till tre levnadsåren förlitar sig barnet i stort sett helt på de implicita, procedurella minnessystemen. Men genom hela livet sker det mesta av vår mentalisering, liksom det mesta av hjärnans aktivitet över huvud taget, på den implicita nivån; explicit – medveten och verbaliserad – mentalisering utgör ”toppen av isberget” (Allen, Fonagy & Bateman 2008, s. 27).

Mentaliseringsforskningen betonar den roll som omgivningens påverkan spelar för utvecklingen av mentaliseringsförmågan. Samtidigt handlar det förstås om ett rikt och avancerat kunskapssystem som i betydande utsträckning finns som en medfödd potential hos barnet, en central komponent i barnets medfödda kognitiv-emotionella utrustning, som ”triggas” och utvecklas i mötet med den omgivande sociala miljön. Det som ser ut som inläring och utifrån kommande inflytande kan därför till stor del handla om en utveckling inifrån och ut, när barnets medfödda potential möter förväntade stimuli utifrån och på det sättet följer sin förpro-

grammerade, inifrånstyrda utveckling. Ett liknande tankespår uttrycks i följande formulering av Fonagy och medförfattare (2008): ”Den process genom vilken barn förvärvar mentaliseringsförmåga är så ordinär och normal att det kanske vore mer korrekt att betrakta den trygga anknytningen som något som avlägsnar hinder för mentaliseringsförmågans utveckling snarare än som något som aktivt och direkt underlättar den” (s. 796).

Jag tycker att denna formulering leder in mot ett viktigt perspektiv: i den mån den trygga anknytningen, präglad av känslomässig öppenhet och närhet i samspelet mellan barnet och vårdnadsgivaren, representerar en ”förväntad livsmiljö”, kan mentaliseringsförmågans fulla utveckling sägas vara till stor del liktydig med förverkligandet av individens verkliga själv, hans eller hennes medfödda potential och resurser. På det sättet skulle otrygga anknytningsmönster, och de brister i mentaliseringsförmågan de svarar mot, i högre grad handla om *inläring*, i den mån de representerar en anpassning från barnets sida till ett bristfälligt omhändertagande som *inte* avlägsnar hinder för mentaliseringsförmågans utveckling.

### **Mentalisering och differentiering**

Det är med hjälp av mentaliseringsförmågan som individen genom hela livet orienterar sig och utforskar livet på den inre savannen – egna och andras inre, mentala tillstånd. Låt oss nu undersöka hur vi, i ett livscykelperspektiv, använder oss av mentaliseringsförmågan för att stärka vår differentiering och försöka bemästra de utvecklingsuppgifter som tillvaron ställer oss inför.

Mentaliseringsförmågans utveckling börjar, som vi har sett, i det affektreglerande samspelet med föräldern. Så småningom, i takt med att hjärnan växer och de kognitiva funktionerna mognar under de första levnadsåren, införlivar barnet mer och mer av förälderns känsloreglerande funktioner i sig. Det sker på så vis en gradvis utveckling från yttre reglering till inre reglering. Men som Fonagy (2006) poängterar får också mentaliseringsförmågan, när den väl har utvecklats, en fördjupad roll som i grunden omvandlar affektregleringen. Vi använder vår mentaliseringsförmåga för att differentiera oss, för att utforska – men också aktivt *skapa* – våra självbilder och självdefinitioner, ja, hela vårt inre känslomässiga och kognitiva landskap. Allen och medarbetare (2008) konstaterar att ”vi kan tänka på mentalisering som ett själv-upptäckande genom en process av själv-skapande” (s. 32). Hur sker detta självskapande?

Känslor har ett djupt existentiellt värde för oss människor; de utgör adaptiva styrinstrument som hjälper oss att navigera i tillvaron, och de motiverar oss att handla. Känslor, och den motivation de skapar inom oss, utgör i den meningen det verkliga självet råmaterial, dess djupaste kroppsliga verklighet. Men människans känslsystem är samtidigt unikt i jämförelse med andra däggdjurs. Medan andra djurs ”grundläggande emotionella responser i stort sett kontrolleras och aktiveras automatiskt av förutbestämda former av input” har människan, som en anpassning till sin betydligt mer komplexa sociala livsmiljö, utvecklat förmåga att själv kontrollera och modulera sina automatiska affektreaktioner. Dessa förändringar har skett för att ”säkerställa dessa känslomekanismers fortsatta funktionella roll som fungerande copingsystem”, konstaterar mentaliseringsforskarna György Gergely och Zsolt Unoka (2008, s. 60, 61). Uttryckt på annat sätt: den mänskliga hjärnans tillväxt och mentaliseringsförmågans utveckling skapade en ny, långt mer komplex social och relationell verklighet, och i denna ”sociala evolutionära utvecklingsmiljö” har det inte längre räckt att ha tillgång till däggdjurens automatiska, icke-medvetna affektreaktioner. Vi behöver också kunna förstå och utvärdera det sociala sammanhang i vilket en känsloreaktion har uppstått, liksom vi även behöver kunna bedöma hur en känsloreaktion lämpligen bör uttryckas (eller hållas inne).

Känslor är därför, trots sitt djupa existentiella värde, ”endast *potentiellt* adaptiva”, som Allen och medförfattare (2008) formulerar det, ”delvis beroende på den utsträckning i vilken de utforskas och regleras genom mentalisering”: ”känslors livsförbättrande potential kräver mentalisering” för att förverkligas (s. 62, 69). När vi använder vår mentaliseringsförmåga för att utforska, reglera och förstå våra känslomässiga reaktioner rör vi oss mot ett tillstånd som Fonagy (2006) benämner ”mentaliserad affektivitet”. I den mentaliserade affektiviteten ingår tre olika moment: att kunna identifiera och benämna känslan, att kunna modulera den (det vill säga att kunna reglera den, antingen uppåt eller nedåt i fråga om intensitet) samt för det tredje att kunna uttrycka den på ett socialt ändamålsenligt sätt. Mentalisering av känslor sträcker sig bortom enbart reglerandet av känslan. Begreppet mentaliserad affektivitet, skriver psykologerna Elliot Jurist och Kevin Meehan (2009), ”fångar det som är den största utmaningen i vuxnas affektreglering: att ny mening kan skapas och specificeras genom att vi reflekterar över vår affektiva erfarenhet” (s. 84). Mentaliserad affektivitet är därför något vi uppnår när vi medvetet kan reflektera över en

## **I den mentaliserade affektiviteten ingår också att känna känslan, som en fysisk, kroppslig upplevelse – samtidigt som vi medvetet reflekterar över den.**

känsla som vi har, och – om vi behöver det – utforska dess självbiografiska mening och innebörd. ”Att finna mening utgör själva kärnan i det mentala utforskandet: mentalisering av känslor handlar i grunden om att göra känslor meningsfulla” (Allen, Fonagy & Bateman 2008, s. 65). Det rör sig med andra ord om motsatsen till ett impulsivt utagerande av känslor.

Samtidigt innebär detta tillstånd långt ifrån något intellektualiserande förhållningssätt. I den mentaliserade affektiviteten ingår också att *känna* känslan, som en fysisk, kroppslig upplevelse – samtidigt som vi medvetet reflekterar över den. Det handlar om tanke och känsla i förening med varandra. Detta medvetna känslomässiga upplevande är en betydelsefull aspekt av den mentaliserade affektiviteten: i sammanhang när det inte är socialt ändamålsenligt att öppet uttrycka en känsla (exempelvis raseri eller sorg), kvarstår för individen den viktiga möjligheten att uttrycka känslan inåt, för sig själv, som ett sätt att klagöra den egna erfarenheten: ”Det inåtriktade uttryckandet av känslor är särskilt viktigt, eftersom det är av avgörande betydelse att veta och uppleva vad man känner, oavsett om man agerar på känslan eller inte” (Jurist & Meehan 2009, s. 84).

En väl utvecklad mentaliseringsförmåga, och medveten och målinriktad användning av denna förmåga, kan beskrivas som liktydig med differentiering, betraktad som en livslång utvecklingslinje. Ja, mentaliserad affektivitet *är* differentiering: när vi identifierar, modulerar och uttrycker det som vi känner definierar vi oss själva och skiljer ut oss från andra, på samma gång som vi träder i nära förbindelse med dem. Som Slade (2008) formulerar det: ”Ju bättre människor är förmögna att mentalisera, eller att ’föreställa sig mentala tillstånd hos sig själva och andra’, desto troligare är det att de kommer att utveckla produktiva, intima och berikande relationer; att känna sig förbundna med andra på en subjektiv nivå, men också att uppleva sig själva som autonoma och mentalt separata” (s. 214).

Vi använder oss av mentalisering för att reglera våra känslor och för att kanalisera dem konstruktivt, på socialt ändamålsenliga sätt, men mentaliseringsförmågan används också – som Fonagy (2006) skriver – för att ”reglera självet”. Med andra ord använder vi denna förmåga för att, på ett djupare plan, utforska oss själva och våra relationer, våra djupaste värderingar och

behov; det är med hjälp av mentaliseringsförmågan som vi skapar de meningsbärande självbiografiska berättelser som förankrar oss i världen som existentiella subjekt.

En särskilt viktig komponent i denna mentaliserande ”reglering av självet” är *self-compassion*, medkänsla med det egna självet, som också befrämjar medkänsla med andra levande varelser (Neff 2011). Som vi har sett innefattar mentalisering, till skillnad från theory of mind-perspektivet, förmågan att förstå och förhålla sig till, inte bara *andras* inre, mentala liv utan lika mycket den *egna* inre världen. Dessutom ingår i mentaliseringsbegreppet just en stark betoning av ett känslomässigt empatiskt, medkännande förhållningssätt, till det egna självet och till andra. ”Även om empati bara är en aspekt av mentalisering”, konstaterar Allen (2006), ”kan det mycket väl vara den viktigaste” (s. 13). Det finns också, vilket är viktigt att komma ihåg, rent instrumentella, egennyttiga eller defensiva former av mentalisering, exempelvis i konkurrenssituationer eller för manipulativa syften, som helt eller delvis saknar detta medkännande inslag. Men då rör det sig, enligt mentaliseringsforskningens definition, just om en vingklippt eller inskränkt form av mentalisering, ett partiellt mentaliseringsmisslyckande.

Enligt detta perspektiv finns tydliga likheter mellan den fullt utvecklade mentaliseringsförmågan, betraktad som en process, ett pågående förhållningssätt till det egna självet och till andra, och Mastersons beskrivning av det verkliga självet och dess utmärkande egenskaper (se kapitel 2). Detta är något som också fångas i Allens (2006) konstaterande att den kärleksfulla och medkännande synen på det egna självet kan jämföras med ”etablerandet av en trygg anknytningsrelation till sig själv” (s. 23). Mentalisering är med andra ord den mentala aktivitet som skapar känslomässig *närhet*: till det egna självet, och dess företrädesvis kroppsliga, affektiva verklighet, och till andra människor, så som deras inre, mentala verklighet kan avläsas och förstås med hjälp av icke-verbal och verbal kommunikation. Betraktat på det sättet är mentalisering, som Allen (2006, s. 24) skriver, ”förmodligen det mest kärleksfulla vi kan göra”:

[I] sin högst utvecklade form möjliggör mentalisering intimitet, en kärleksfull känsla av att vara förbunden med en annan människas verklighet ... I det perspektivet är mentalisering något mer än en förmåga; det är en dygd, en handling av kärlek ... Detta innebär inte att vi, i vår kärleksfulla strävan att förstå, också kommer att älska allt vi ser. Det är tvärtom så att mentalisering

i dess högsta form uppddagar hela vidden av vår mänsklighet och omänsklighet [s. 23].

\* \* \*

Detta är själva kärnan i individens differentieringsprocess, det gradvisa utvecklandet av en ökad förmåga att kunna träda i nära, intim förbindelse med andra – utan att förlora sig själv. Mentalisering är den process som gör den inre savannen (egna och andras inre, mentala värld) möjlig att utforska, utan att ångesten för omentaliserade ”rovdjur” i form av känslor och impulser förlamar självet och hämmar differentieringen. Vi bär emellertid alla på inre konflikter som, i större eller mindre utsträckning, hämmar eller försvårar vår differentiering. Det betyder också att vi ofta får svårigheter med att mentalisera fullt ut kring oss själva och andra, och att det innebär en ständig utmaning för oss att stärka och utveckla vår mentaliseringsförmåga, precis som vi också behöver sträva efter att öka vår grad av differentiering. Den beskrivning av mentaliserad affektivitet som har getts i det här kapitlet kan därför fungera som ett slags modell för hälsosamt psykologiskt fungerande, liksom beskrivningen av det verkliga självet i kapitel 2. På det sättet kan den också bidra till att tydliggöra hur den otrygga anknytningen, och de försvarsinriktade och individuationsåterhållande mönster den ger upphov till (se kapitel 5–7), tar sig uttryck i olika former av mentaliseringsbrist, en frånvaro av medkännande mentalisering om det egna självet.

Mot bakgrund av denna beskrivning av mentaliseringens funktion och betydelse övergår vi nu till att undersöka det trygga anknytningsmönstret, ett sätt att förhålla sig till sin anknytningsperson som barn tenderar att utveckla under sitt första levnadsår om de möter ett föräldrabeende präglad av känslomässig förståelse och öppenhet.

## Kontakt:

Tor Wennerberg,  
organisationspsykolog  
E-post: [tor.wennerberg@idease.se](mailto:tor.wennerberg@idease.se)