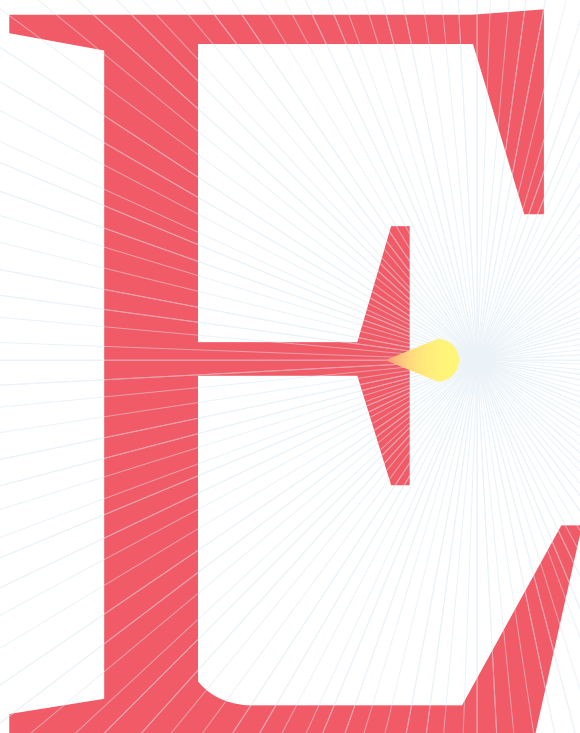


Mentalisera mera!

Förmågan att förstå sig själv och andra – att mentalisera – är en viktig del av läraryrket. Med träning kan alla bli bättre på detta. Det menar läraren och psykoterapeuten **MARGARETA NORMELL**, som skrivit en bok i ämnet.

Av Ann Lagerström
Illustration Sam Brewster
Foto Annika af Klercker





N ELEV VÄGRAR att arbeta i matteboken. En annan tittar bara bort. Den tredje utmanar, och utmanar igen. Att vara en bra lärare, säger psykoterapeuten och gymnasieläraren Margareta Normell, är inte bara en fråga om att vara duktig på sitt ämne. Det är minst lika viktigt att kunna hantera relationer.

Efter tjugo år som gymnasielärare i svenska, historia och religionskunskap ville Margareta Normell gå vidare. Hon sade upp sig, tog ett extrajobb på en psykiatrisk avdelning och började utbilda sig till psykoterapeut. Och där, på föreläsningarna och i kurslitteraturen, öppnade sig en helt ny värld.

– Tänk om jag vetat allt

det här när jag var lärare, säger hon nu.

Vi sitter i hennes spaciösa mottagningsrum på Östermalm i Stockholm, med högt i tak och djupa stolar att sjunka ner i. På bordet ligger hennes senaste bok, *Kunskap, fantasi och föreställning – om mentalisering*

VAD ÄR MENTALISERING?

Formellt:

Att tolka yttre beteenden som uttryck för inre mentala tillstånd.

Vardaglig förklaring:

Att se sig själv utifrån och andra inifrån.

Margareta Normells definition:

Att reflektera över sig själv och andra och över vad som händer i en relation.

Källa: Margareta Normell

i *lärarprofessionen*. I den delar hon med sig av sin psykologiska kunskap till kolleger.

– Det går att lära sig att hantera relationer, precis som det går att lära sig att lära ut fysik, säger Margareta Normell.

Och så skakar hon på huvudet.

– Varför ingår den senaste hjärnforskningen, både vad gäller barns utveckling och kognition, så sällan i lärarutbildningen? Och varför får så få blivande pedagoger en ordentlig dos av anknytningsteori och emotionsteori?

MEN LÅT OSS ta det från början. Vad är mentalisering och varför är det viktigt för lärare?

– Så fort vi möter en annan människa läser vi av henne, säger Margareta Normell. Är hon glad eller ledsen, vilket slags kontakt söker hon, är hon stressad, välvillig, trött? Röstens, ansiktets, kroppshållningens – allt det där tolkar vi som tecken på ett inre skeende, och det påverkar vårt sätt att möta den andre.

Likadant gör vi med oss själva, förklarar Margareta. Vi lägger märke till våra känslor – magen, huvudet, musklerna – och så tolkar vi: så här mår jag just nu.

Det här är mentalisering, något vi alla gör spontant, men som också går att träna upp.

– Ju bättre vi är på att mentalisera, både när det gäller oss själva och andra, desto mer realistiska blir vi i våra relationer. Läser jag dig rätt, bemöter jag dig på ett konstruktivt sätt. Läser jag dig fel blir vår relation förvrrad.

Hon berättar om mötet mellan en 11-årig elev och hans lärare, som varit borta några dagar.

– Eleven frågar: ”Var har du varit?” Läraren svarar: ”Min lilla pojke har varit sjuk, så jag har varit hemma hos honom.” Eleven säger: ”Hoppas han dör.”

– Hur skulle du svara pojken? frågar Margareta mig, så som hon frågat hundratals lärare som hon föreläst för.

Ett förslag brukar vara: ”Det där var elakt sagt.” Ett annat: ”Så där får man faktiskt inte säga”. Och så det där svaret som pekar på en god mentaliseringsförmåga: ”Det där menar du nog inte. Hur har du haft det medan jag var borta?”

– Visst kan man tolka pojkens uttalande som en provokation, säger Margareta Normell. Men det går också att läsa in att han behöver sin lärare, att han önskar att hon var med honom.

Missbedömningar av det här slaget ställer till en hel del i skolan, menar Margareta. Lärare och elever, föräldrar och kolleger kommer på kant med varandra helt i onödan, därför att de tolkar varandra fel.

ENKELT KAN man säga att mentalisera är att ”reflektera över sig själv och andra, och över vad som händer i en relation”. Det finns olika sätt att göra det på. Mentaliserar spontant gör vi hela tiden; det går blixtnabbt. Men det går också att mentalisera medvetet.

I stället för att gå på min första reaktion anstränger jag mig för att förstå. Vad menar pojken när han säger att barnet ska dö? Hur stämmer det han säger med vad hans kropp berättar för mig? Samma sak med förståelsen av mig själv. Vad händer när jag blir provocerad av pojkens svar? Har jag andra sätt att bemöta honom på?

Vi människor är olika bra på att mentalisera, menar Margareta.

”Det går att lära sig att hantera relationer, precis som det går att lära sig att lära ut fysik”

reta Normell. Vissa av oss har tidigt lärt sig att förstå både oss själva och andra, andra har vuxit upp i miljöer där förmågan var svag.

Hon beskriver tre problematiska mentaliseringsmetoder:

● **Låtsasläge:** när den egna bilden av verkligheten inte stämmer.

En lärare säger: ”Ditt barn har svårt att läsa”. Förälder: ”Nej, det har hon inte alls”.

● **Psykisk ekvivalens:** när man utgår ifrån att andra känner detsamma som man själv.

Lärare 1 kommer in i rummet, tyst och sluten. Han är orolig över en elev. Lärare 2 tolkar att känslorna är riktade mot henne och blir förbannad. Lärare 2 har här inte skilt på sin egen inre värld och sin kollegas. →



Ju bättre vi är på att mentalisera, desto lättare blir det att bemöta andra människor på ett konstruktivt sätt, menar Margareta Normell.



SÅ TRÄNAR DU MENTALISERING

Läs på. Att sätta sig in i ny spännande forskning om människans psykologi och kognition är en bra början. Diskutera med kolleger hur den här kunskapen går att tillämpa i skolan.

Mentalisera tillsammans. Starta en reflektionsgrupp och mentalisera tillsammans. Ta med er konkreta exempel: en elev som du har svårt att förstå, ett krävande föräldrasamtal. Ställ frågan: Hur kan man tolka det här? Flera tolkningar och perspektiv kan ge en svalkande distans även åt svåra problem.

Självreflektera. Lägg märke till dina egna reaktioner och fundera på om det finns alternativa sätt att förstå dig själv.

Källa: Margareta Normell

→ ● Teleologiskt förhållnings-sätt: när man agerar i stället för att reflektera.

Läraren vill hjälpa eleven. Hon gör en plan och presenterar den. Eleven sätter sig på tvären. Läraren har då handlat utan att mentalisera och utan att ta med eleven i processen.

- Vi hamnar alla i icke-mentaliserande förhållningssätt ibland, konstaterar Margareta Normell. Det behöver inte vara

så farligt, och framför allt går förmågan att träna upp.

Hur går det till?

- Vi kan själva bli medvetna om våra egna tolkningar och i knepiga situationer stanna upp och fråga: Hur kan man förstå det här? Men allra bäst är att reflektera med andra.

Margareta Normell rekommenderar reflektionsgrupper där en samtalsledare hjälper deltagarna att själva fundera.

- En sådan grupp borde alla lärare få tillgång till. När något hänt tar man med sig sin fråga till reflektionsgruppen. Kanske kan det vara så här, säger någon. Eller så här, säger en annan. Med hjälp av ömsint nyfikenhet tränar man tillsammans upp sin förmåga att förstå både sig själv och andra. ●

Läs mer:

Kunskap, fantasi och föreställning
- Om mentalisering i lärarprofessionen,
av Margareta Normell

Mentaliseringsboken, av Per Wallroth
Den lärande hjärnan, av Torkel
Klingberg



”Med hjälp av ömsint nyfikenhet tränar man tillsammans upp sin förmåga att förstå”

Ett arv från barndomen

Tanken att människan har en förmåga att leva sig in i andras tankar och känslor är inte ny. Redan på 1600-talet diskuterades frågan, bland annat av filosofen René Descartes.

Själva ordet mentalisering har använts i psykoanalytisk litteratur sedan slutet av 1960-talet. I början av 2000-talet blev det ett begrepp, inte minst genom den brittiske psykoanalytikern Peter Fonagy, som kopplade ihop moderna tankegångar kring *theory of mind* (medvetandeteori) med anknytningsteori.

Fonagy konstaterade att ju mer inklämmande och respektfullt ett barn blivit bemött av sina föräldrar, desto större kapacitet får hen att förstå andra, när hen själv blivit vuxen. Mentaliseringsförmågan är alltså ett slags arv, men det går att bryta, menade Fonagy. Det finns metoder för att stärka mentaliseringsförmågan hos både barn och vuxna.

Numera används mentalisering inom psykiatri, i skolor, i föräldrautbildningar, vid behandlingar av ätstörningar, i social- och missbruksvård med mera.

Det finns en hel del forskning kring mentalisering. Bland annat har två amerikanska forskare, Frank C. Sacco och Stuart W. Twemlow, utvecklat modeller för mentalisering mot mobbing i skolor.

Ett annat exempel är hjärnforskningen, där man just nu försöker kartlägga var i hjärnan mentaliseringen sker, och vad som händer när förmågan störs. ●