



Jacqueline Joo

DIN DOLDA
sociala
FÖRMÅGA

Skapa bättre relationer

med *mentaliser*ing

Roos & Tegnér
www.roostegner.se

© 2015 Jacqueline Joo

Grafisk form och sättning: Gyllene Snittet bokformgivning AB
Omslag och illustrationer: Benny Mårtensson
Faktagranskning: Per Wallroth, fil. dr, leg. psykolog, leg. psykoterapeut
Tryck: In Print, Lettland 2015
ISBN: 978-91-87905-17-9

Innehållsförteckning

Inledning	7
Kapitel 1 Hur jag hamnade här – och varför du ens ska läsa denna bok	10
Kapitel 2 Mentalisering – vad är det och hur fungerar det?	24
Kapitel 3 Förstå dig själv	54
Vet du vem du är och tar du ansvar för ditt liv?	60
Vilka tankar tänker du om dig själv och andra?	61
Hur bra är du på att identifiera, namnge, förstå, tackla, dela och uttrycka känslor?	61
Vad styr dig mest i dina relationer – tankar eller känslor?	61
Vilka är dina triggers, i vilka situationer aktiveras de och hur agerar du när du blir triggad?	61
Vilka konsekvenser får ditt agerande?	62
Kapitel 4 Förstå hur andra uppfattar dig	106
Bli medveten om din ego-bubbla	111
Kliv ur ego-bubblan och titta på dig själv med andras ögon	111
Utforska andras uppfattning om dig	112
Kapitel 5 Förstå andra	154
Ingen tänker och känner som du	159
Se andra inifrån – och skapa dig en hypotes om varför de beter sig som de gör	159
Utforska dina hypoteser	160
Slutord	199
Tack!	201
Appendix	203
Lästips	211

Inledning

Många av oss skulle vilja ha bättre relationer, vilket inte är så förvånande. Hur väl vi fungerar i det sociala samspelet är nämligen avgörande för såväl vårt fysiska som vårt psykiska välmående. Goda relationer hänger ihop med god hälsa. Frågan är bara hur vi bäst skaffar oss de där goda relationerna? Det är också där åsikterna går isär. De flesta vill ha en *quick fix*. Ett snabbt råd som dels kan föra oss närmre andra människor, dels lösa alla våra sociala problem direkt. Men när det gäller relationer finns det ingen genväg, därför kommer du inte heller att få ta del av några *quick fixes* i denna bok. I stället vill jag öppna dina ögon och öka din medvetenhet om dig själv och andra. Enligt mig är nämligen den viktigaste nyckeln till goda relationer en riktigt bra social kompetens.

Det råder allmän begreppsförvirring i samhället. Att vara socialt kompetent likställs många gånger med att vara social och utåtriktad, är man det ökar också chanserna att skapa goda relationer. Kanske tänker du också så? Att det hänger på att kunna snacka om allt och inget med alla, att kunna ta plats i grupper, bjuda på sig själv och våga göra sin åsikt hörd. Kan du det blir du uppskattad på jobbet, får många vänner samt hittar och behåller den rätta partnern. Eller hur?

Men social kompetens handlar inte om det. Det handlar om att ha en förståelse för sig själv och andra människor på ett djupare plan. Att förstå varför du beter dig som du gör, hur andra kan tänkas uppfatta dig och varför andra i sin tur beter sig som de gör. Det är inåtvända personer minst lika bra på som utåtriktade personer.

Inom psykologin kallas denna förståelse för mentalisering. När du mentaliserar ser du dig själv *utifrån* och andra *inifrån*. Den goda nyheten

är att du sannolikt redan kan mentalisera. Den dåliga nyheten är att du antagligen inte vet om att du gör det. Du har med andra ord en dold social förmåga, som du kanske varken känner till eller medvetet drar nytta av för att förbättra dina relationer. Det kanske är dags att ändra på det nu?

Vinsterna är nämligen många. Forskningen visar att ju bättre mentaliseringsförmåga du har desto bättre fungerar du i det sociala samspelet. Det är också mitt syfte med denna bok, att öka din mentaliseringsförmåga genom att delge dig kunskap och verktyg så att du på ett enkelt sätt kan öva medveten mentalisering i din vardag. I och med detta kommer du att få en helt ny förståelse för dig själv och andra och förhoppningsvis en ännu bättre social kompetens. Med hjälp av mentalisering:

- » kan du identifiera och förstå varför du reagerar samt betar dig som du gör och sätta det i ett sammanhang.
- » kan du reglera dina känslor bättre – du lär dig antingen att pausa dem, och inte agera i affekt, eller att få kontakt med dem igen efter längre tids undanträngning.
- » kan du skilja på fantasi och verklighet – du förstår att det du tänker och känner inte alltid stämmer överens med verkligheten.
- » kan du ta eget ansvar över dig själv och se din egen del i en situation eller relation, och förstår vad du kan och inte kan styra över, vilket motiverar handlingskraft och samtidigt förmåga att släppa saker.
- » blir du mindre fördomsfull mot andra och dömer inte dig själv lika hårt.
- » kan du tackla åltände och oro, som till exempel vad andra ska tycka och tänka om dig.
- » kan du balansera dina behov gentemot andras – du hittar en balans mellan att vara självständig och beroende av andra.
- » blir du mer empatisk.

- » kommunicerar du bättre.
- » tar du inte åt dig lika personligt av andras agerande.
- » kan du undvika, förhindra och parera konflikter.

Allt detta leder i sin tur till bättre relationer. Så om du vill hitta och behålla den rätta partnern, få många vänner och bli uppskattad på jobbet, då är mentalisering något för dig.

ENSAM
ÄR INTE
STARK

[#dindoldasocialaförmåga](#)

Kapitel 1

Hur jag hamnade här – och varför du ens ska läsa denna bok

Så föll plötsligt allting på plats. Jag satt och läste en av otaliga böcker som tillhörde kurslitteraturen i min utbildning till kognitiv beteendeterapeut när termen mentalisering dök upp. Jag minns att jag tänkte: ”Äntligen har jag hittat förklaringen, nu kan jag inte vänta längre, det här måste fler få ta del av.” Insikterna om vilka faktorer som var avgörande för att lyckas i det sociala samspelet hade kommit till mig tidigare, så det jag hade hittat var egentligen något som redan var självklart i min värld. Men det gjorde det inte mindre intressant, snarare tvärtom. Nu hade jag funnit en vetenskaplig teori med empiriska forskningsbelägg som styrkte mina insikter, ingen kunde vara gladare än jag. Det var inte klokt hur få människor det var som kände till denna enkla men ack så viktiga teori. Med tanke på hur avgörande kunskapen om den kan vara för våra sociala liv tändes genast en gnista inom mig. Jag behövde dela med mig av detta och sprida teorin vidare till gemene man. Frågan vara bara hur? Efter en längre tids fundering hade jag kommit fram till vilket tillvägagångssätt som passade mig bäst: Jag skulle skriva en bok.

Egentligen började allting långt innan dess, så låt oss backa några år i

tiden. Psykologi har alltid varit ett av mina stora intressen och efter ett uppbrott från en psykiskt sjuk ungdomskärlek började jag fördjupa mig allt mer i psykologin bakom relationer. Efter avslutad journalistexamen blev jag frilansskribent och skrev många artiklar inom ämnet. Mitt under en intervju med en psykolog sa han plötsligt:

”Är du säker på att du jobbar i rätt bransch?”

Efter att jag hade ställt flera olika frågor och i samma andetag även gett förslag på tänkbara svar tror jag att han fick nog. Hans fråga gjorde mig stum, men han log samtidigt som han ödmjukt tillade:

”Jag menar, du kan ju uppenbarligen redan allt du frågar om, du kanske borde ha mitt yrke i stället?”

Hans ord sådde ett frö inom mig och en tid därefter var jag utbildad och certifierad ICF-coach och drev egen klientmottagning med inriktning på sociala relationer. Vid sidan av jobbade jag samtidigt som frilansskribent. Coaching har blivit en bred titel som förvirrar många, men som professionell coach inom min bransch sitter man inte som expert och talar om för folk vad de ska och inte ska göra. I stället går arbetet ut på att bolla frågor till klienten som på så sätt lär sig att vrida och vända på situationer och se dem ur nya perspektiv, och därtill även hitta nya strategier att hantera dem på.

I arbetet som relationscoach funderade jag mycket över vilka faktorer som spelade in när det kom till social kompetens och relationsskapande. Varför kom vissa bättre överens med vem som helst än andra? Vad gjorde de, som lyckades både skapa och behålla goda relationer, till skillnad från andra som ständigt hamnade i konflikt? En sak var i alla fall säker: Det var svårt att vara människa. I alla fall när man skulle ha att göra med andra människor. Sociala relationer är allt annat än enkla, de är oerhört betydelsefulla men samtidigt så svåra att kontrollera. Paradoxen ligger i att å ena

sidan behöver vi dem för att överleva, å andra sidan är det just de som ofta gör livet svårt att leva.

Jag hade själv under arbetets gång besvarat frågorna jag ställt mig och även kommit fram till en egen teori, baserad på såväl mina egna som klienternas erfarenheter: Kärnan i att lyckas med sociala relationer är att du dels behöver förstå dig själv och hur andra uppfattar dig, dels ha en förmåga att sätta dig in i andras perspektiv. Jag hade även insett att det är en balansgång mellan att uttrycka sin egen vilja och förvänta sig att andra anpassar sig därefter och att läsa av andra och anpassa sig efter dem. Det handlar alltså om att mötas halvvägs. Vad jag däremot inte hade var en term som kunde beskriva och samla den kunskap man behöver för att lyckas med det. Fram till dess att jag stötte på begreppet mentalisering.

Eftersom jag är en person som hela tiden drivs av utveckling och ständigt vill framåt nöjde jag mig inte i min roll som relationscoach. Jag sukade efter ännu mer kunskap. Jag kom i kontakt med psykologen och psykoterapeuten Egil Linge och han erbjöd mig att komma och jobba på hans mottagning. Samtidigt som jag handleddes av honom vidareutbildade jag mig inom den kognitiva beteendeterapin, en av de terapiformer som ligger relativt nära coachingen men som har en betydligt bredare förankring inom psykologin. KBT, som det också kallas, syftar till att undersöka sambandet mellan en persons tankar, känslor och handlingar. Terapins främsta fokus är att hitta alternativa lösningar på dysfunktionella (icke-fungerande) mönster. Via KBT ska klienten lära sig att förstå sig själv bättre, men även lära sig nya sundare sätt att handskas med saker som har blivit ett problem i hans vardag.

Det var också här, via kurslitteraturen, som alla pusselbitar äntligen föll på plats. Mentalisering var termen jag länge saknat och forskningen bakom stärkte all den kunskap jag tidigare samlat på mig i min yrkesroll. Cirkeln

var sluten och förväntningarna bubblade inom mig. Den här teorin skulle jag inte bara kunna använda för att hjälpa andra i framtiden, den hade indirekt redan påverkat mig mer än jag själv förstod. Och för att du ska hänga med måste vi backa ytterligare några år.

Mitt forna jag

Förr mentaliserade jag aldrig medvetet. Att reflektera över varför jag själv och andra människor betedde oss som vi gjorde kom aldrig på fråga. Jag bara levde, följde med strömmen och stannade sällan upp. Det vore därför lögn att säga att jag är stolt över allt jag gjort och alla relationer jag haft i mitt liv. Jag har behandlat både mig själv och andra illa många gånger, något jag hade kunnat undvika om jag bara hade vetat hur. Men även jag är människa. Och med facit i hand är det lätt att anklaga sig själv för saker man tidigare gjort. Fast det tjänar inget till, för det man har vetskap om *i dag* visste man oftast mycket lite om *förr*. Man kan ångra sig och be om ursäkt eller välja en ny väg, men skulden bör man aldrig bära med sig. Därför gör inte heller jag det.

Man skulle kunna säga att jag tidigare hade två olika sidor av mig själv som i princip var varandras motpoler. Vilken sida du fick möta var helt avgörande för hur du uppfattade mig. Å ena sidan var jag överanpassningsbar och såg mer till andras känslor och behov än mina egna, och hade därför även svårt att säga nej. Å andra sidan blev jag känslokall och satte orimligt hårda gränser mot min omgivning samt skyddade mitt inre genom att gå i försvar när någon var elak mot mig. Gemensamt för dessa två sidor var att de hjälpte mig att hålla folk på avstånd. Att bry sig mer om andra eller att tvärtom gå till motattack innebar i båda fallen att jag slapp öppna mig och visa mina egna känslor och behov. Jag tror att jag delvis var rädd för att andra inte riktigt skulle förstå mig och självklart även för att bli sårad. Det

må ha känts tryggt, eftersom jag aldrig tog några känslomässiga risker, men det ledde också till att få förstod mig. Därför blev mina relationer allt som oftast ytliga.

Den överanpassningsbara sidan av mig själv kom fram när jag dels ville undvika konflikter, dels sökte andras godkännande. Om jag ville slippa risken för obehagliga gräl och dessutom bli omtyckt hade jag lärt mig att den bästa strategin var att vara andra till lags. Alltför ofta skedde det dock på bekostnad av mitt eget välmående. Det jag hade missat var att gränssättning inte nödvändigtvis leder till konflikter (och numera vet jag att om det ändå blir en konflikt är det inte särskilt farligt, eftersom det finns konstruktiva sätt att tackla den på) och att goda relationer bygger på ömsesidighet, det vill säga en tvåvägskommunikation där bådas behov är lika viktiga. Själv körde jag i blindo på andras enkelriktade vägar, utan vetskap om min egen glädjes destination. Jag tänkte att om andra är nöjda och mår bra, mår även jag bra. Tänk så fel jag kunde ha.

Jag träffade mina vänner och lyssnade på deras problem fast jag egentligen inte orkade och hade egna värre bekymmer jag hellre höll för mig själv. Jag ställde upp för allt och alla i vått och torrt, trots att jag saknade tid och energi. Jag såg alltid till att vara tillgänglig för killen jag dejtade: ville han ses spontant bokade jag om hela min kalender för hans skull. Och i jobbsammanhang visste jag inte hur man stavade till ordet nej, utan tog konstant på mig för mycket, tills jag en dag bröt ihop totalt.

Jag minns särskilt ett tillfälle i mitt jobb som frilansjournalist. Jag stötte ihop med min chef på en jobbfest och hon frågade om jag kunde leverera en text till dagen därpå. Klockan närmade sig midnatt, jag hade ett flyg som skulle ta mig till Spanien morgonen efter och en opackad väska som stod hemma i hallen och väntade.

”Eh, ja ... alltså, jag ska ju resa bort i morgon ...” sa jag i hopp om att

hon skulle läsa mina tankar som stavade till ett enda stort NEJ.

Men hon kunde inte läsa mina tankar. I stället tittade hon mig rakt in i ögonen i väntan på ett svar. Jag var rädd för att hon inte skulle tycka om mig om jag tackade nej, en tanke och känsla som gav mig ett rejält stresspåslag i form av hög puls och tunnelseende. Autopiloten kopplades in och jag hörde mig själv säga:

”Självklart, jag fixar det. Inga problem!”

Helskottasfasikennattjagaldrigkanläramigattståuppförmigsjäl.

Att hon hade ställt ett orimligt krav hade gått mig helt förbi, liksom alla de känslor som skrikit förgäves inom mig. Dagen efter vaknade jag och insåg att jag hade försovit mig. Jag hastade ihop en text, slängde ner vad jag hittade i min dittills opackade resväska och åkte i ilfart ut till Arlanda. Väl framme vid incheckningen insåg jag att det viktigaste av allt låg kvar hemma i hallbyrån: passet! Jag grät av ilska och slog mentalt på mig själv. Det var inte första gången ett ”ja” hade stått mig dyrt och som vanligt lovade jag mig själv att det aldrig skulle hända igen. Hädanefter skulle jag alltid tacka nej till saker jag varken ville göra eller kunde ta på mig. Hur det gick med den saken vet kanske du lika väl som jag – mindre bra.

Att vara anpassningsbar premieras ofta i vårt samhälle och du vinner mycket på att vara just det. Men det håller bara till en viss gräns. Till vanligheterna hör att överanpassningen går hand i hand med den passiva aggressiviteten. Det är en särskild form av ilska och förbittring som sakta men säkert byggs upp inom dig, ibland helt utan att du är medveten om det. Ju mer du vänder ut och in på dig själv för att möta vissa personers behov, desto mindre villig blir du att tillmötesgå andras behov. Ibland kan du till och med vara någon till lags, fast på ett passivt aggressivt sätt, utan att du förstår det själv. Det vill säga, du anpassar dig efter den andra personens

vilja men droppar samtidigt en och annan syrlig pik på vägen. Och förr eller senare skiner din ilska igenom. Du kanske exploderar när du minst anar det eller blir socialt utmattad och drar dig undan allt mer. Jag har upplevt båda delar, men till en början var det det förstnämnda som var tydligast. Det var som ett kompensatoriskt beteende från min sida. Ju snällare jag var mot någon en dag desto elakare blev jag mot någon annan nästa dag.

Som den gången då en gammal kollega, som aldrig brukade be om min hjälp, frågade mig om råd. Just den dagen satt jag med jobb upp över öronen, eftersom jag hade tackat ja till alldeles för många uppdrag, och hennes förfrågan blev det som fick bågaren att rinna över. Jag blev helt tokig och skällde ut henne genom att ifrågasätta varför jag aldrig någonsin fick vara ifred. Hon fick oförtjänt mycket skit för något hon inte ens var skyldig till.

Eller som vännen som ständigt sökte sig till mig för stöd och råd. Hon var som en igel och en dag fick jag nog. Jag bad henne dra och aldrig ringa mig igen. Hon tog mig på orden och försvann ur mitt liv för gott. När jag tittar tillbaka på händelsen i dag inser jag hur fruktansvärt elakt gjort det var. Som ung hade hon övergivits av sina föräldrar och hon var en ensam person. Jag hade varit en av ett fåtal vänner i hennes liv och nu övergav även jag henne mycket abrupt. Det enda jag kunde fokusera på då var att bli av med henne så att jag kunde andas igen, eftersom det kändes som om hon kvävde mig med sina eviga krav.

Min hårda fasad visades även gentemot dem som stod mig nära men som jag inte ville visa min sårbarhet för. Sårade du mig gav jag igen dubbelt. Som den gången när killen jag var vansinnigt förälskad i frågade varför jag betedde mig som om vi var ett par? Jag gick direkt i försvar och sa att jag minsann aldrig skulle kunna bli ihop med någon som honom. Jag

erkände varken min kärlek eller hur jag hade upplevt det han nyss sagt, utan startade i stället ett gräl och stormade därifrån. När han försökte kontakta mig några dagar senare ignorerade jag honom totalt.

Man kan fråga sig hur dessa två motsägelsefulla sidor kunde leva inuti samma kropp? Det var en kamp som pågick inom mig varje dag, men jag tror knappast att det var en slump. Människan är inte lättbegriplig, hon är komplex. Vi vill tro att vi agerar rationellt, att vi alltid betar oss på ett visst sätt, men jag tror snarare på motsatsen. Att vara motsägelsefulla är en del av vår natur och till viss del kan det säkert handla om överkompensation, som i fallet med mig.

Även om situationerna ovan kanske kan tyckas banala var de svåra för mig och gjorde att jag mådde väldigt dåligt. Ett brett kontaktnät och överdrivet många vänner, i kombination med en oförmåga att säga nej, innebär att jag satte mig i dessa situationer flera gånger om dagen. Jag hade konstant dåligt samvete, antingen gentemot mig själv eller gentemot min omgivning. Ibland blev jag så matt att jag stängde av dator och mobil och isolerade mig i min lägenhet under flera dagar. Allt för att hämta ny kraft och energi. Det var också det, mitt sviktande välmående och ständiga utmattning, som fick mig att inse att något inte stod rätt till. Efter otaliga läkarundersökningar, som alla visade att min fysiska hälsa var i toppform, började jag så sakteliga att analysera mitt liv. Vad var det egentligen som dränerade mig allra mest på energi? Svaret stod plötsligt klart: Det var mina relationer, och främst mitt eget sätt att förhålla mig till min omgivning. Jag var helt enkelt socialt utbränd.

Något måste förändras och det första jag behövde göra var att förstå mig själv, innan jag kunde skapa en större förståelse för min omgivning. Varför betedde jag mig såhär mot mig själv och andra? Varför ignorerade jag i ena

stunden mina egna känslor och behov till förmån för andras, för att i nästa stund explodera och bete mig som en idiot? Och framför allt: Vad är en sund, god och balanserad relation enligt mig? Dessa tre frågor utgjorde starten på en mental resa som kom att bli en av mitt livs viktigaste.

Jag i dag

Det tog ett tag innan jag började förstå mig själv. Det krävdes en hel del självrannsakan för att få grepp om vem jag var och varför jag betedde mig som jag gjorde. Vissa insikter var mindre roliga än andra men därför också viktigare. Ju mer jag förstod mig själv desto mer förstod jag samtidigt andra. Och en del relationer behövde också avslutas på vägen. Att ha många vänner och ett brett kontaktnätverk gjorde mig inte gladare eller mindre ensam, tvärtom gav det snarare upphov till känslor av otillräcklighet och stress.

I dag umgås jag med få nära vänner, men framför allt mentaliserar jag ständigt i min vardag. Jag stannar upp i varje social situation och frågar mig själv vilka tankar, känslor och behov som driver mitt beteende, och gör detsamma gällande andra. Jag dömer därför inte längre någon på förhand, det finns alltid en anledning till att vi beter oss som vi gör, samtidigt anpassar jag inte bort mig själv till förmån för andras välmående eller vilja. I dag har jag betydligt mer självmedkänsla än tidigare och har varken problem med att uttrycka känslor och behov eller att sätta gränser (även om det varierar från relation till relation och situation till situation, liksom för oss alla). Den viktigaste pusselbiten av dem alla är att jag inte längre gör mig själv till ett ”offer” och blir frustrerad över allt som ”bara händer” mig, utan faktiskt styr mitt eget liv, så mycket som det bara går. Om jag hade kunnat vrida tillbaka klockan skulle jag ha tacklat situationerna jag tidigare nämnt på ett helt annat sätt.

I stället för att skälla ut min kollega skulle jag ha berättat om min höga arbetsbelastning, och mina svårigheter med att säga nej, samt om de negativa känslor som följde med det. Att erkänna mina brister och prata om känslor är i dag ingen svaghet för mig. Efter att ha varit öppen om min situation skulle jag därefter ha bett om hennes förståelse och samtidigt sagt att det var bäst om hon frågade någon annan om hjälp.

I situationen med vännen skulle jag ha pratat med henne om hennes ständiga behov av min uppmärksamhet och samtidigt värnat om mig själv genom att sätta sunda gränser i ett tidigt skede. Att säga ”Jag kan tyvärr inte stötta dig just nu” eller ”Jag orkar inte träffas i dag” är inte att vara elak. Utöver det skulle jag ha hjälpt henne att komma i kontakt med någon som kunde lära henne att bli tryggare i sig själv, till exempel en terapeut, för det är inte en uppgift för en vän. Vem vet, kanske skulle vi ha varit vänner än i dag om jag hade gjort så redan då?

Jag skulle ha frågat killen jag var förälskad i vad han menade med det han sa, i stället för att direkt gå i försvar och till motattack. Det fanns ju en möjlighet att jag faktiskt hade uppfattat honom fel. Om jag även förklarade hur jag upplevt det han nyss sagt, att det hade sårat mig, skulle han också ha fått en chans att förklara sig och eventuellt be om ursäkt. Samtidigt hade jag kunnat passa på att erkänna att jag var kär och egentligen ville något mer. En sådan diskussion hade kunnat mynna ut antingen i en relation, för kanske var han också kär i mig men hade uttryckt sig osmidigt, eller tvärtom i ett mer moget avslut.

Slutligen skulle jag till min journalistredaktör bara kort och gott ha tackat nej. I dag vet jag att folk inte tycker mindre om mig bara för att jag säger nej eller sätter gränser, tvärtom vinner jag oftast snarare mer respekt. I dag lyssnar jag alltid på mina känslor och behov, och överväger noga innan jag ger andra ett svar. Och om jag ska vara helt ärlig säger jag

oftare nej än ja, eftersom jag inte längre styrs av ett överdrivet bekräftelsebehov.

Äntligen har jag hittat en balans som fungerar för mig och det har påverkat både mitt välmående och mina relationer till det bättre.

Mitt perfekta liv

”Jag önskar att jag var mer som du, att jag också hade ett perfekt liv med perfekta relationer”, sa en av mina klienter plötsligt under en terapisesion.

Hon hade gått hos mig i ett halvår och vår relation började bli alltmer öppen och intim. Kanske var det just därför hon vågade säga en sådan sak.

”Och hur är jag då, alltså hur uppfattar du mig och mitt liv?” frågade jag nyfiket.

”Du är nog lättsam, positiv, enkel. Tar säkert livet med en klackspark och är omtyckt av alla du möter.”

”Ah, vad härligt”, utbrast jag. ”Och så hamnar jag aldrig i konflikt med folk heller, eller hur?” sa jag med ödmjuk ironi samtidigt som jag log välmenande.

”Nej, exakt. Aldrig någonsin. Allt i ditt liv bara flyter på ...”

Hon himlade skämtsamt med ögonen och vi möttes i ett skratt. Hon förstod att hennes bild av mig var en utopi, precis som den bild hon hade av relationer och människor överlag. Strävan efter det perfekta var något som snarare gav henne mer olycka än lycka.

”Jag tänker inte sticka under stol med att jag ibland önskar att mitt liv var perfekt, det gör vi säkert alla någon gång. Problemet är bara att jag inte tror på det perfekta livet. Om det får dig att må bättre kan jag berätta att jag ska ringa en vän så fort vi avslutat vår session och ta reda på varför hon nyss skickade ett surt sms till mig. Jag har faktiskt ingen aning om vad jag har gjort som har upprört henne”, svarade jag.

”Jaså?” sa hon och försökte dölja ett leende. ”Förlåt att jag ler, det är bara det att ... det var skönt att höra just dig säga det!”

Hon andades ut och blev lite rosig om kinderna. ”Puhhh... vi är fler” – tanken är ofta mer stärkande än goda råd från en perfekt expert.

Det är inte första gången jag har en sådan här diskussion. Många av oss söker ständigt det perfekta. Vi vill bli den där perfekta människan, med den perfekta relationen, det perfekta jobbet, det perfekta hemmet och det perfekta livet. Men för att lyckas nå dit behöver vi veta att det går. Och då behöver vi någon eller något som kan symbolisera det där perfekta. Den eller det får dessutom fungera som måttstock, så att vi hela tiden kan jämföra oss och se hur vi ligger till i förhållande till symbolen. Och när det handlar om relationer är det där någonstans jag kommer in i bilden: Eftersom jag jobbar med det jag gör borde alla mina relationer och mitt liv vara perfekta. Det gör mig till en utmärkt symbol. Men även om jag gör allt för att leva som jag lär när jag inte dit, till det perfekta, för det finns inte.

Jag påpekar ständigt för mina klienter och i min blogg – och vill även vara tydlig med det i denna bok – att jag lever ett långtifrån perfekt liv. Jag kämpar också med mig själv och mina relationer. Och inte minst min perfektionism. Även om jag har insett att det perfekta inte finns, betyder det inte att längtan efter att skapa det helt har försvunnit. Men om vi ständigt ska sträva efter det perfekta, eller invänta de perfekta omständigheterna och tillfällena, får vi såväl kämpa som vänta i all evighet. Vi måste inse att det är lönlöst att jag det icke-existerande.

Vad kan du vinna på att läsa denna bok?

Om jag nu inte är en perfekt människa med perfekta relationer, vad kan jag då lära dig? Det är en mycket bra och viktig fråga. Allt handlar om för-

väntningar. Inför varje ny sak vi tar oss an är det våra förväntningar som sätter ribban för hur vi kommer att uppleva det vi ska ta del av, redan innan vi ens har börjat. Så vad har du för förväntningar på den här boken?

Om dina förväntningar är att du ska uppnå ett perfekt socialt liv har du hamnat fel. Samma sak om du är ute efter att lära dig nya *quick fix*-tekniker i hopp om att folk ska tycka om dig mer. Jag kommer inte att instruera dig att göra X eller Y för att uppnå ett visst mål. Psykologi är inte matematik. De övningar som har fungerat för mina klienter behöver inte nödvändigtvis fungera för dig. Och det här är ingen tävling i vem som kan bli mest älskad.

Det finns två grundläggande anledningar till att jag skrev den här boken. För det första vill jag göra dig medveten om vad mentalisering är och hur du kan använda det för att förstå såväl dig själv som andra ännu bättre. Hitintills har jag inte träffat någon utanför min egen bransch som haft någon vetskap om mentaliseringsteorin. Ändå har såväl teorin som begreppet vuxit sig allt starkare inom psykologin de senaste tjugo åren. Många terapeuter och psykologer använder sig av mentalisering i sitt jobb, både för att stärka terapirelationen och för att öka klientens mentaliseringsförmåga under terapins gång. Varför ska vi behålla det som vår egen "branschhemlighet" när kunskapen kan hjälpa många människor med sina relationer?

För det andra brinner jag för att göra komplicerad kunskap lättillgänglig för gemene man, saker behöver inte beskrivas krångligare än vad de är. Min förhoppning är att du enkelt ska kunna ta till dig det jag skriver och använda dig av kunskapen utifrån dina egna förutsättningar. Därför är det viktigt att du tar ansvar för vad du väljer att ta till dig respektive bortse från (allt kan ju inte vara allas grej, eller hur?). Hur dina nya lärdomar om mentalisering kommer att påverka just dig är upp till dig att ta reda på.

