

Mentalisering og affektiv empati

Mentalisering

At kunne sætte sig ind i, forstå og analysere den andens tanker.

At kunne tilskrive andre mennesker hensigter, viden og følelser.

Affektiv empati

Det at kunne f.eks. føle, græde og sørge med den anden.

En umiddelbar form for empati der ikke kræver at man sætter sig ind i hvordan den anden tænker.

Hvis man skal pege på et område hos en asperger, som er det, der efter min mening og erfaring, giver de allerstørste problemer i parforholdet, så er det i forhold til mentalisering. (man kan også kalde dette for 'Theory of mind').

Normale mennesker (NT-er) udvikler fra en tidlig alder, (omkring de 4 år) en fornemmelse for at andre mennesker ser tingene på en anden måde. Det har man påvist gennem forsøg hvor autistbørn ikke er i stand til at sætte sig i den anden persons sted og således fejler i simple tests som NT-børn klarer helt uden problemer. (man kan google, 'Sally og Anne test' for at få mere viden om det).

Mentalisering handler ikke om at man ikke kan føle med den anden hvis f.eks. man kan se at den anden græder og er i smerte. Dette kan en asperger sagtens se, forstå og reagere på. Dette er nemlig ikke en situation der kræver mentalisering, men er derimod en situation der kræver affektiv empati som man som asperger har. Affektiv empati går ud på at kunne føle med den anden umiddelbart og som ikke kræver at man kan sætte sig ind i hvordan den anden tænker og føler.

For os med AS handler det ikke om at blive bedre til den affektive empati, tværtimod! For nogle gange kan det nærmest blive sådan, at vi overdriver, når vi udviser det, det er blandt andet også som følge af at det kan være svært for os at finde en passende grimasse der kan passe til situationen.¹

De store problemer opstår derimod som følge af vores begrænsninger i forhold til mentalisering. Som årene går bliver vi dog bedre og bedre til det. Den store forskel

¹ Det interessante er at psykopater er meget dygtige til mentalisering hvorimod de ikke besidder affektiv empati, derfor føler de heller ikke noget hvis de ser et andet menneske lide, de har dog lært at kompensere for dette ved at simulere/fake en følelsesmæssig reaktion for ikke at blive kompromitteret.

mellem NT-er og aspergere er dog at mentaliseringen hos NT-er sker automatisk hvor man som asperger, først og fremmest benytter sig af logik og erfaring suppleret op med gætterier.

NT

Mentalisering foregår automatisk.

Asperger

Mentalisering er ikke automatisk.

Mentalisering foregår ved at bruge logik, erfaring og gætterier.

Det er klart at man som asperger aldrig kan blive lige så dygtig som en NT-er der mentaliserer automatisk, men jo flere sociale situationer vi har været igennem, jo bedre bliver vi og jo mere vil vi gætte rigtigt når logikken og erfaringen ikke slår til.

Før jeg blev diagnosticeret i 2012, var jeg meget dårlig til at mentalisere. Det var jeg selvfølgelig først og fremmest fordi jeg ikke vidste at jeg havde problemer i den retning og derfor ikke kunne få den rigtige hjælp så jeg kunne træne og forbedre det. Selvfølgelig blev jeg igennem årene bedre og bedre til det grundet logisk tænkning, erfaring og gætterier, men det gik langsomt og jeg havnede ofte i trælse situationer grundet min ringe mentaliseringsevne. Da jeg blev diagnosticeret og dermed blev klar over min manglende mentaliseringsevne, begyndte jeg for alvor at træne den. Jeg gjorde det at se tingene fra den andens perspektiv til et projekt og jeg er nu i skrivende stund langt bedre til det end for 8 år siden.

Hvis en asperger således er meget opsat på at blive dygtig til mentalisering og gør det til et projekt, så vil han kunne "aktivere" den i mange situationer og på den måde kompensere og virke mere "normal". Desværre vokser træerne ikke ind i himlen, og autismen vil uundgåeligt gøre det sværere at aktivere mentaliseringen, når træthed, sult og andre fysiologiske behov opstår. Med andre ord vil en asperger, alt andet lige, være bedre til at mentalisere, når han er udhvilet og befinder sig i den blå søjle (jf. funktionsniveau) fremfor i nogle af de andre. Hvis en asperger hyperfokuserer på et eller andet, f.eks hvis han kaster sig over et nyt projekt, og det kører i

hovedet på ham med 1000 km i timen, og han taler og taler om det, ja, så kan du regne med, at evnen til at mentalisere, i sådan en situation vil være meget begrænset eller deaktiveret, idet der så kun er plads til dét, aspergeren lige i øjeblikket fokuserer på og ikke andet. Til gengæld vil vi så med dette hyper fokus kunne udrette store ting med en vedholdenhed og et fokus, som NT-er ikke kan matche.