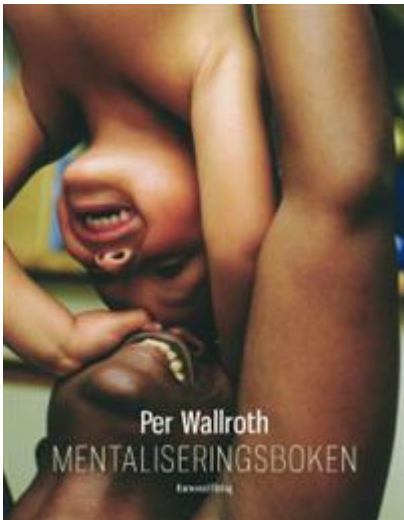


Mentaliseringsboken



Författare: Per Wallroth

Antal sidor: 187

Förlag: Karneval förlag

Utgiven: August, 2010

LADDA NER

LÄSA

Description:

Att mentalisera - det är att försöka se sig själv utifrån och andra människor inifrån. När man mentaliserar reflekterar man över sina egna och andras tankar och känslor. Man blir påmind om att varje människa har sitt eget perspektiv och tolkar verkligheten på sitt sätt. Denna till synes banala förmåga är långt mer komplicerad än vad man först kan tro. En omfattande forskning har visat att vår förmåga att mentalisera har en avgörande betydelse för oss. Den påverkar i hög grad hur vi mår - psykiskt och fysiskt. Den är grundläggande för hur våra relationer utvecklas till andra: barn, partners, arbetskamrater, vänner och släktingar. Mentaliseringsboken är den första boken i ämnet som riktar sig till en bred allmänhet. Här presenteras på ett lättfattligt sätt de viktigaste slutsatserna i forskningen om mentalisering. Här finns en rad praktiska råd och enkla övningar som hjälper läsaren att mentalisera bättre. Boken är uppbyggd kring en rad vardagsberättelser som visar hur central förmågan att mentalisera är i våra liv - trots att begreppet ännu är okänt för många. OM FÖRFATTAREN Per Wallroth är fil. dr, leg. psykolog, leg. psykoanalytiker och handledare i psykodynamisk psykoterapi. Han är den ledande företrädaren för mentalisering och mentaliseringsbaserad terapi (MBT) i Sverige. Han var med och startade det första svenska MBT-teamet 2005 och är medförfattare till boken Mentalisering: Att leka med verkligheten (Natur och Kultur, 2008). UR BOKEN Mentaliseringsteorin bygger på det faktum att alla människor uppfattar verkligheten på olika sätt, eftersom de har olika erfarenheter, kunskaper och intressen. När AIK besegrar Hammarby med 2-1 på Råsunda så uppfattar Sören, som håller på AIK, detta på ett helt annat sätt än Petter, som håller på Hammarby. Man kan nästan undra om de ens har sett samma match. Sören tycker att det var en riktig fotbollsfest och att bästa laget vann. Petter anser att domaren favoriserade hemmalaget. AIK:s seger påverkar inte bara vad Sören och Petter tänker utan också hur de mår. Sören tycker att det är en härlig kväll. Petter deppar över en usel avslutning på en värdelös dag. Hans arbetskamrat Pia, som är helt ointresserad av fotboll, bryr

sig inte om hur det gick och har svårt att förstå varför Petter ser så sur ut på jobbet nästa morgon. Om Pia vill förstå Petter och hans dåliga morgonhumör så måste hon ta hänsyn till att han är Hammarby-supporter och att detta färgar hans tankar och känslor. Om hon gör det så mentaliserar hon. Hon har hans tankar och känslor i åtanke.