

## Autism, mentalisering och myten om empatibrist

### JAG ÄR VARKEN KÄNSLOKALL ELLER EMPATISTÖRD

Terese Ekman

#### Autismen, det sociala och myten om okänslighet

Jag tycker om förutsägbarhet och det gör säkert läsaren också, men för min del innebär förändringar en oerhörd belastning. Av den anledningen tycker jag inte om att resa långt och sova borta. Resor kräver mycket improvisation och acceptans av oförutsedda saker. Det är svårt att improvisera, särskilt i sociala situationer. I vanliga fall vill jag inte prata med främlingar, men kan göra det om jag verkligen måste fråga om hjälp eller behöver information. För att göra det av rent sociala skäl måste jag vara väldigt motiverad. Drivkraften är att personen återkommer i vardagen, det finns utsikter till en potentiell vänskap eller är en kollega som det går att samarbeta med. Jag är mån om att anpassa mig så mycket att kommunikationen och samspelet flyter på. Samtidigt tar jag mer hänsyn till idag vad jag mår bra av och var mina gränser går. Efter diagnos vid 37 års ålder är det slut med att slå knut på mig själv. Min diagnos betyder inte att jag har slutat visa hänsyn till andra, bara att jag ser på mig själv med mildare och mer försonande ögon. Det innebär bland annat att jag undviker snabba förändringar och oförutsägbarhet så långt det går.

Om jag gör en utflykt med familj/vänner och in i det sista får veta att någon mer ska med, eller träffen ställs in, är jag inte förberedd. När jag är oförberedd blir det mycket motstånd och protester inombords. Den som istället förbereder mig på samma händelse i god tid, underlättar mycket. Då är förändringen lättare att acceptera när den väl inträffar. Det här beror på att jag har en viss ställtids. Arbeten där jag snabbt blir uppringd och förväntas hoppa in på kort varsel fungerar inte alls. På liknande sätt är gruppsamtal utan ordning och struktur svåra att följa. De blir oförutsägbara. Den röda tråden blir otydlig. Samtalen över bordet avbryts ideligen, någon inflikar något och så har man redan bytt ämne. Det strider mot hur jag fungerar. Jag vill dröja mig kvar, fördjupa mig i ämnet tills det är uttömt. Osynliga normer för vem som får prata och när, är inte helt självklara. Det blir inte lättare för att de med makt och dominans kringgår sådan hänsyn och pratar på ändå. Att samtala med en i taget är lättare. Konkurrensen om ordet är mindre då.

Min oförmåga att filtrera bort övriga samtal och bakgrundsljud gör mig extremt trött eftersom den funktionen är nedsatt. En känslig perception och dåligt filter är påfrestande i situationer där många människor vistas samtidigt.

Öppningsfraser är svåra att initiera, inte för att jag inte vet hur det går till utan mest för att det känns stelt, i värsta fall falskt. Oftast hinner den andra parten före mig. På ytan verkar jag fungera som de flesta, under de korta stunder som utomstående ser mig. Jag har lärt mig att kommunicera under livets gång.

När människor småpratar om vardagliga saker som barn, barnbarn och semesterresor och recept känner jag mig uttråkad. Människor kan vara riktigt uthålliga på att småprata utan att man egentligen har pratat om någonting på riktigt. Oftast lyssnar jag även om innehållet inte engagerar mig ett dugg. Jag anstränger mig verkligen. Om det fortsätter för länge måste jag till sist resa mig, ta min urdruckna mugg eller vara den som går hem först av alla.

Det som gör mig intresserad är samtal utan masker och socialt spel. Fördjupningar i samtalsämnen får mig att lyssna på riktigt. När det finns en nyfikenhet och öppenhet för nya perspektiv, när slitna svar inte styr och ingen måste ha rätt. Om någon berättar om det som bekymrar eller någonting som den reflekterat över, spetsar jag öronen och börjar genast lyssna. Ett äkta samtal berör, engagerar och stimulerar intellektuellt.

Kommunikation är bitvis svårt för alla. Vem som helst kan missförstå ibland. Jag får problem när man bara ger antydningar och hintar. Det är svårt att förstå en viss jargong och humor där man retas med varandra. Jag kommer aldrig vänja mig vid det eftersom jag sällan vet när folk skojar eller är elaka. Även mobbare säger att det bara var ett skämt. Det här har gjort mig så obekvämt att jag så långt som möjligt undviker gemensamma raster på arbetsplatser. När andra närmast automatiskt kopplar ihop mimiken och tonläget med exempelvis ett ironiskt påstående, behöver jag medvetet tänka efter innan jag förstår. Det gör mig osäker eftersom min hjärna är förinställd på att bokstavstolka och utgå från att människor alltid menar det de säger. Jag säger bara sådant som jag menar. Min hjärna tar den enklaste vägen till ren kommunikation, förbi tvetydliga miner, kroppsspråk och lyssnar mest på orden som sägs. Det är lite lättare att se och förstå människans grundkänslor: glädje, ilska, äckel, sorg, skam, rädsla och förvåning, när de förekommer i sin rena form. Subtila blandformer av dem är svårare att tolka. Det ickeverbala gör mig förvirrad, särskilt när kroppsspråket inte stämmer överens med orden.

Ögonkontakt, lyssnade och talande vore var och för sig inte särskilt svårt. I sociala sammanhang måste alla de här signalerna synkroniseras och tolkas. Det är det som gör det svårt. Helst ska det ske instinktivt. Hos mig krävs det extra ansträngning då det inte går automatiskt. Ibland får jag instruera mig själv när jag ska vänta på min tur eller säga något, ta ögonkontakt eller titta bort. Men inte ens då vet jag om det blir helt rätt. Vanligast är att jag tittar åt sidan eller ner, något för länge. Oftast kommer jag på mig själv och söker en kortvarig ögonkontakt igen. Patrick (2010) nämner ögonrörelser som ett annat sätt att hålla ögonkontakt än att se in i ögonen. Blicken riktas till sidan av en persons ansikte för att flyttas över till ansiktet så att en kortvarig ögonkontakt uppstår, därefter till sidan om ansiktet igen. Det påminner om den "teknik" jag har.

Hänsyn är en sida som jag har utvecklat sedan jag var liten. Jag håller inne med sanningar som människor inte har bett om att få höra. På samma sätt vill jag att människor är raka och ärliga mot mig utan att vara hänsynslösa och hårda. Den mest vulgära varianten av ärlighet är klumpighet och brist på lyhördhet. Jag strävar alltid efter att balansera ärlighet och hänsyn i min kommunikation. I riktigt känsliga lägen är det rätt att *bara* vara hänsynsfull. Vi med autism kan också bli sårade. Det är ett allvarligt misstag att underskatta autistiska personers känslighet och observationsförmåga. Att vi skulle vara fullständigt socialt blinda och okänsliga är en myt. Det är obehagligt att upptäcka personer utbyta menande blickar över huvudet på mig eller göra ogillande miner, som om de skulle undgå att bli upptäckta. Det varken är fel på synen eller förmågan att känna. Perceptionen är minst lika bra som hos personer utan autism. Med den kunskapen med sig, kan omgivningen undvika

onödiga och okänsliga misstag, i villfarelsen att personer med autism inte skulle se eller märka något. Däremot kan det bli missförstånd och feltolkningar vid ironi, konstiga skämt och tvetydigheter som botten i svårigheter med mentalisering.

### **Mentalisering och myten om brist på empati**

För att kunna förstå varandra behövs mentalisering, vilket är samma sak som att sätta sig in i hur andra tänker och känner. Mentalisering kan enklast definieras som förmågan att kunna se sig själv utifrån och andra människor inifrån (Allen, 2008). Ett gripande exempel är när jag i mellanstadieåldern gjorde ett tankeexperiment för att förstå mig själv och mobbarna lite bättre. Jag fantiserade om att alla bytte plats med varandra i klasslistan, tills alla hade varit alla. Ingen kom undan! Varje morgon när vi kom fram till skolan inträffade denna magiska förändring i samma stund jag satte ner foten på skolgården. Omvänt blev vi oss själva igen, när vi gick av skolbussen på väg hem från skolan. Helt oskadda. Det enda som fanns kvar var minnet av vad som hade hänt och en erfarenhet rikare. I min lek gick det egna jaget in i någon annans medvetande, som en passiv observatör utan att kunna påverka själva händelseförloppet. Förhoppningsvis lärde sig alla någonting om varandra och tänkte sig för innan man sa något nästa gång. Jag krävde inte att bli älskad, jag ville bara vara ifred. Men den brutala verkligheten krossade drömmen om ömsesidig förståelse och respekt när deras glåpord borrade sig in i hela mitt väsen.

Tankeövningen fungerade endast i stillhet, på betryggande avstånd från elaka kommentarer. Det kunde vara så starkt och påtagligt att jag kunde höra den klasskamratens röst i mitt inre, till och med när jag pratade eller läste något. En dag kunde jag fantisera om hur det kändes att vara en av de populära tjejerna och killarna. Det var främmande för mig att vara omtyckt bland jämnåriga. Efter ett tag bytte jag person. Jag ville prova hur det kändes att vara mobbare för att bättre förstå vad som triggade dem att ge sig på mig. Min roll var att ta den andres perspektiv medan den andre tvingades att leva mitt liv för en dag. Jag njöt oerhört av att fantisera om att den klasskamraten var hjälplöst fången i min situation. Hur mobbarna tvingades se på sig själva *utifrån* men samtidigt uppleva min smärta *inifrån*, känna hur ont de vidriga orden och hånfulla blickarna kunde göra. Först då skulle mobbning och brist på respekt för varandra upphöra, tänkte jag som barn. Jag trodde det var omöjligt att mobba någon annan om man själv hade varit utsatt. I efterhand förstår jag att det inte alltid fungerar så. En del ger sig i sin tur på dem som står ännu lägre på den sociala rangordningen. Att orka stå emot som mobbare eller försvara sig mot angrepp som mobbad, är oerhört svårt. Grupprocesser kan vara oerhört nedbrytande. Vanligast var medlöparna som hakade på av grupptricket. Den elakaste mobbaren avvek från det vanliga mönstret med grupptrick och var lika elak vare sig några andra var med honom eller inte. Han njöt verkligen av att se mig lida. De egna kompisarna försökte han lägga under sig, dominera och få utlopp för sina våldsfantasier och lekar. Hans eget eventuella lidande och egen osäkerhet hade inte utvecklat empati och medkänsla. Jag förstod varken honom eller de andra bättre, trots mitt dagdrömeri om att göra det. Allra svårast var det att förstå honom.

Nu är det här så pass länge sedan att jag har lagt det bakom mig. Min inre ryggrad har rätats ut och jag skäms inte längre för den jag är. Så mycket har hänt med mig och min självkänedom sedan dess.

Ett mer vardagligt och nutida exempel på mentalisering är när jag klev in på hemserviceföretagets kontor för att hämta nycklar. Innanför tröskeln kändes luften tjock. Ingen såg mig eller hälsade tillbaka. Det var obehagligt. De stod och satt mer nedböjda och närmare varandra än vanligt och

stirrade på dataskärmarna. Oj, systemet över scheman och kundbokningar har kraschat, tänkte jag. En av kontorspersonalen mötte upp mig och förklarade det hela för mig.

”Terese, om vi verkar konstiga och inte hälsar på dig beror det på att M, en av våra medarbetare har avlidit.” Genast kände jag både sorg och lättnad. Sorg över det allvarliga som hade inträffat och lättnad över att deras beteende inte berodde på mig eller på att ingen hörde min röst när jag hälsade. Medarbetaren som kom fram och förklarade situationen, gjorde helt rätt. Hon gjorde mycket för att underlätta mitt arbete genom att informera om förändringar i så god tid som möjligt. En stor eloge till henne! I sitt bemötande levde hon sig in i *mitt perspektiv* så att jag inte behövde känna mig osynliggjord. Medarbetaren intog en mentaliserande hållning. Enligt Wallroth (2010) står en mentaliserande individ kvar med ena benet i självupplevda erfarenheter, samtidigt som hon kliver ur sitt eget perspektiv och ställer det andra benet i den andres sko. Mentalisering handlar om att både ha kontakt med sig själv och att flexibelt byta perspektiv, från sitt eget till den andres (Wallroth, 2010).

Myten om att personer med autism skulle sakna empati, förtjänar en riktig känga. Människor med autism har empati, är intresserade av andra och kan känna starkt för saker som berör andra människor (Callesen et al. 2010; Patrick, 2010; Rueda et al. 2015). Men uppenbarligen finns svårigheter med att *tolka avsikter, förstå känslor och sociala sammanhang*, alltså svårigheter med mentalisering (Callesen et al. 2010). Det skulle kunna vara begreppsförvirringen mellan empati och mentalisering som håller liv i myten om brist på empati.

Liman (2017) beskriver att hon bryr sig så innerligt och djupt att hon får hålla tillbaka lite av sina känslor för att kunna stötta en vän som precis förlorat sin pappa. När en situation ger tillräckligt med ledtrådar bryr hon sig oerhört mycket om den som är ledsen. Vännens sorg blir hennes. Det är ledtrådar det handlar om. När vi får dem uppstår empati och vi kan identifiera oss med andras känslor (Patrick, 2010; Liman, 2017). Jag, Petersson (2017) och Liman (2017) upplever oss själva som empatiska. Petersson (2017) låg över genomsnittet när hon gjorde Baron-Cohens självskattningsformulär för empati från 2004.

Det var på grund av min empati jag i så många år motsatte mig tanken på att jag skulle ha autism, när mina misstankar dök upp på allvar i 27- och 30-årsåldern. Jag hade själv gått på myten! Myten om känslökyla kan bero på att autistiska personer är mer sparsmakade i mimik och kroppsspråk. Inombords kan det finnas hur starka känslor som helst. Det är vanligt att autistiska män har mycket känslor men inte vet vad de ska göra av dem eller hur de ska uttrycka sig, enligt psykologen i teamet som utredde mig. Personligen har jag många gånger velat trösta andra men varit för osäker på hur det ska kanaliseras i omsorg, tonfall, beröring eller inte. Flickor/kvinnor med autism kan ha överdrivet mycket medkänsla, fortsatte utredningspsykologen och visade diagnoskriterier för flickor. De flesta människor har empati, undantaget är psykopater, och det har *inget* med autism att göra, sa hon.

Det är sant att vi med autism får kämpa mer för att förstå socialt samspel. Däremot är den affektiva, känslomässiga empatin intakt (Bird et al. 2010; Rueda et al. 2015) vilket betyder att den känslomässiga empatiska responsen finns där. Empati utvecklades tidigt ur ett evolutionärt perspektiv och är främst en emotionell komponent som gör att vi *känner* med varandra. Fler arter än människan har empati, vilket är värdefullt ur överlevnadssynpunkt för att skapa band till andra individer (de Waal, 2011). Mentalisering utvecklades senare under evolutionen, en kognitiv funktion som gör det möjligt att

förstå någon annans perspektiv och avsikter (de Waal, 2011). Enligt Rueda et al. (2015) fungerar förståelse för människors beteende och intentioner bättre när autistiska personer får rätt information, varken invecklad eller dold mellan raderna. Vi kan också behöva längre betänketid för att bearbeta sociala signaler och formulera en respons (Patrick, 2010). Exempel på rätt hjälp kan vara att tala om varför en individ beter sig på ett visst sätt och använda ett tydligt språk, precis som medarbetaren på kontoret gjorde. Hon kom att bli min tolk och bundsförvant.

Min psykolog på habiliteringen betonade ofta att verkligheten inte är svart eller vit. Precis som normalfördelningen av intelligens varierar mentalisering över hela populationen, vare sig autism eller inte, resonerade hon. Häromdagen hade jag ett samtal med en vän som arbetar med spädbarn och föräldrar som behöver extra stöd och vägledning. Hon motsätter sig att alla med autism skulle ha sämre mentalisering. Utifrån hennes erfarenhet och möten med autistiska mödrar, upplever hon en stor variation bland dem på samma sätt som det varierar bland icke-autistiska. Om förmågan har sitt ursprung i ett medfött och välfungerande nervsystem eller är resultatet av medveten träning, spelar ingen roll, enligt henne. Jag är beredd att hålla med, trots att kompensation kostar energi och är betydligt mer ansträngande. Trots min autism har jag lärt mig social interaktion genom det sociala sammanhang och kultur jag vuxit upp i.

Min personliga erfarenhet är att i högre grad mentalisera explicit (medvetet) för att förstå i *efterhand*, det jag missade under den snabba, implicita (omedvetna) processen. Uppvaktnings har varit svår skilja från innerlig vänlighet då det utgörs av så mycket ickeverbala signaler. Jag har missförstått män och tolkat deras intresse och vänlighet som inbjudan till vänskap, men inte till något mer. I efterhand har jag kunnat dra slutsatsen att det rörde sig om uppvaktning, särskilt då samma person plötsligt ändrat beteende och börjat behandla mig som luft. I andra fall har omgivningen tolkat situationen för mig och talat om det. Om någon är förälskad upp över öronen känner jag av stämningen. Tydliga och starka ickeverbala signaler klarar jag av att tolka implicit. Subtila antydningar, minimala gester och sparsam mimik försvårar.

Särskilt en uppvaktning från en man med autism var svår att tolka eftersom jag upplevde honom som självupptagen och bitvis påfrestande. Jag tolkade situationen som att han tyckte det var spännande att träffa någon som så nyligen fått samma diagnos i vuxen ålder. Efter utredningen var jag kontaktsökande efter likasinnade. När mannen några månader senare talade om att han hade det jobbigt frågade jag vad som tyngde honom:

- Jag vet inte vad jag mer ska göra. Jag är intresserad av en tjej, men hon verkar inte fatta det. Hur ska jag få henne att förstå?
- Du skulle kunna vara tydligare i dina signaler, vara extra vänlig mot henne.
- Ja, jag har ju redan försökt, men inget verkar fungera.
- Hm, det var svårt. Jag är ingen expert på varken kroppsspråk eller kärlek som kan tala om *exakt* vad du ska göra. Tycker själv att sådant är svårt. Det kan vara så att den där tjejen inte alls är intresserad. Förstår att det är tufft för dig med olycklig kärlek.
- Det är för jävligt.
- Ja, det måste vara skitjobbigt och sorgligt att det inte är ömsesidigt.

Han vände sig om och gick. Först då övergav jag hypotesen om att det var en annan person han talade om. Tolkningen låg öppen för att det kunde vara jag som var den tjejen. Inningarna for våg på

våg genom kroppen. Ofrivilligt hade jag orsakat honom sorg. Samtidigt kände jag obehag eftersom jag varken var attraherad eller kunde göra något åt det. Under hela samtalet hade jag lyssnat med sympati och medkänsla, men med viss distans. Flera månader senare fick jag det bekräftat av en annan person. Mannen hade varit förälskad i mig.

Ett av mina habiliteringsmål var förbättrad mentalisering. Huvudämnet under mina träffar hos psykologen på habiliteringen var klagande samtal om vad människor kunde tänkas mena med olika kommentarer, tonläge och mimik. Det går givetvis inte att förbättra de medfödda biologiska förutsättningarna som har sin grund i att nervsystemet fungerar på ett lite annorlunda sätt. Men det finns hopp. Ofta går det att mentalisera explicit genom att ställa frågor och lyssna in svaren. Nyckeln är att lyssna och att aktivt ställa frågor istället för att lyssna på sina inre åsikter och förutfattade meningar kring andra (Wallroth, 2010). På så sätt förbättras både kommunikation och mentalisering.

Dessutom har jag hela livet lagt in erfarenheter från liknande tillfällen i minnesbanken för hur sociala standardsituationer brukar se ut. Problemet med sociala situationer är att de aldrig är identiska utan kräver mer flexibilitet och finlir än ett inlärt manus. Det är då det uppstår luckor i min mentalisering.

Alla människor kan få problem i sitt perspektivtagande vid mötet med det annorlunda. Igenkänning och likhet underlättar. För den som exempelvis aldrig själv har lidit av yrsel är det svårare att känna och förstå precis hur det känns än för den som har upplevt samma sak. Däremot kan situationer som inte är självupplevda eller saknas i den egna föreställningsvärlden kompenseras med ett mer intellektuellt perspektivtagande (de Vignemont och Singer, 2006).

Andra faktorer som tillfälligt kan försämra mentalisering är trötthet, nedstämdhet, stress, ilska och rädsla. Känslan av att vara hotad leder endast till försvar och fastlåsnings vid ensidiga perspektiv, medan uppmärksamhet, fokus och intresse för andra runt omkring underlättar förståelse för andra (Allen, 2008). Vi är som bäst på att läsa av vad den andre har i sinnet när vi känner oss trygga eller står varandra nära (Allen, 2008). Förutsägbarhet, tydlig kommunikation och en icke dömande hållning är faktorer som underlättar mentalisering, oavsett autism eller inte. Många människor som känner sig obekväma i sociala situationer uppfattar ofta kontakten med djur som enklare och ärligare (O'Haire, 2013; Håkansson et al. 2008). För barn som behöver förbättra socialt samspel kan robotassisterad eller djurassisterad terapi upplevas som mer lockande och krävlöst sätt att kommunicera. Stressen minskar och motivation till socialt samspel höjs när situationen uppfattas som ofarlig och icke dömande (Thill et al. 2013; O'Haire, 2013; Håkansson et al. 2008). Djur struntar fullständigt i vilka meriter du har. En hunds varma blick utan fördomar byggde en bro mellan mig och en dam som möts ibland på vägen hem. Vi byter några ord ibland eller bara hälsar. Det finns en värme i kontakten.

### **Kommunikation – en väg till bättre mentalisering**

Det är inte för intet som kommunikation, samtalsmetodik och filmande används flitigt som verktyg vid utbildning av exempelvis psykologer, läkare och socionomer. För några år sedan fick jag ett utmärkt tillfälle att betrakta mig själv och andra gruppdeltagare utifrån. Jag deltog på en kommunikationskurs för personer med Aspergers syndrom på vuxenhabiliteringen för några år sedan. Utifrånperspektivet var påtagligt när övningarna i vardagssamtal filmades och diskuterades efteråt. Nedan följer exempel på några frågor som kan användas för att reda ut missförstånd i socialt samspel, hämtade från kursmaterialet i vardagssamtal (Dandoy, 2003):

- Jag ser att du har ett särskilt ansiktsuttryck men jag kan inte tolka det.
- Hur tänker du nu?
- Var det menat som ett skämt fast jag inte förstod det?
- Jag förstår inte riktigt vad du menar nu.
- Jag är ledsen, det var inte alls min mening att såra dig.

Kursen var intressant, krävande och givande. I vanliga fall hade jag vägrat att gå på en liknande kurs, men det här var ovanligt användbart. Alla satt i samma båt och kämpade med liknande saker och frågor kring kommunikation och sociala situationer. Vi var en grupp högfungerande personer med autism/ Asperger. Nästan alla av oss vågade oss på att låta kursledarna filma samtalsövningar från första början och diskutera kring dem efteråt. Det var också ett verktyg i explicit mentalisering: att få se sig själv utifrån och vilka signaler som sändes ut, saknades eller behövde kompletteras. Vi övade på lämplig mimik och gester till rätt tonfall. Med andra ord fräschades teoretiska sociala skript upp med praktiska övningar. Situationen med ledarna blev snabbt trygg och kritiken var konstruktiv.

En *invändning* mot kursen är kommentarerna om att gestikulera mer och varierat. Jag ser inte stillsamt kroppsspråk och en introvert läggning som ett problem så länge man gör sig förstådd och vågar ta kontakt. Det skulle kosta för mycket energi att lägga till med ett extrovert manér och stjäla koncentrationen från samtalet och den jag samtalar med. Ett bättre alternativ är att se introverta som de är, ett komplement till det utåtriktade samhället och börja uppvärdera introversion.

Eftersom det inte alltid är läge för att fråga någon rakt på sak, kan det vara bra att kunna läsa av människors *gå-signaler* och *stoppsignaler*. Särskilt i känsliga situationer vill jag värna om andras *integritet*. Jag har svårt att gå fram och ta mig in i ett pågående samtal ifall de som samtalar vill vara för sig själva. Då är jag hellre för försiktig än att klampa på och avbryta. Implicit avläsning av andra kan vara en utmaning för personer med autism och då är skript kring vanliga situationer bra att minnas, tänker jag. Kommunikationskursen innehöll material om vanliga vardagsexempel på dessa underförstådda signaler (Dandoy, 2003). Exempel på stoppsignaler hos en upptagen person kan vara:

- Inga gester
- Tittar bort med kroppen bortvänd
- Allvarligt ansiktsuttryck
- Talar lågt och långsamt på tilltal

Exempel på gåsignaler hos en vänligt inställd person kan vara:

- Gester
- Ögonkontakt
- Upprätt kroppshållning och kroppen vänd mot den som talar
- Ler
- Vänlig, normal röstvolym och hastighet

Ledarna som höll i kursen visade de vanligaste känslotillstånden med kroppsspråk, mimik och tonfall, på ett trovärdigt sätt, utan att överdriva. Det klargjorde gå- och stoppsignaler. Genom att observera kursledarna och hinna reflektera, underlättades avläsning av sociala signaler. Att växelvis öva och observera sociala situationer i en trygg miljö är ett strålande exempel på explicit mentalisering.

Personligen har jag upplevt att det är enklare att förstå och läsa av situationer som observatör, än som aktör mitt inne i en pågående händelse. Jag minns ett tillfälle där en man uppvaknade en bekant till mig. Det kändes i atmosfären att han var mer än bara artig och trevlig mot henne. Om jag själv hade varit med om samma händelse är det inte alls säkert att jag hade läst av de första subtila signalerna som uppvaktnings.

Trots att det kan bli missförstånd är det värt att fortsätta delta i samhället och bland människor. Med observation, tålmodighet med sig själv och acceptans från omgivningen kommer man långt. Du som nyligen har fått en diagnos inom autismspektrum, kom ihåg att du varken är känslökall eller empatistörd. Att veta det kan göra det lättare att ta till sig diagnosen och ge sig själv den respekt varje människa är värd. Autismspektrum är en funktionsvariant, bara en av många varianter och sätt det finns att vara som människa. Det upphäver varken din kompetens eller människovärde, skulle (Norrö, 2011), ha sagt.

### Referenser:

Allen, J.G, Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2008/red). Allen, J.G. Översättning och bearbetning av Friberg, P. Vad är mentalisering och vad ska det vara bra för? 311-321. *Mentalization in Clinical practice*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Bird, G., Silani, G., Brindley, R., White, S., Frith, U. & Singer, T. (2010). Empathic brain responses in insula are modulated by levels of alexithymia but not autism. *Brain*, 133, 1515-1525.

Callesen, K., la Cour, E. & Christensen, E. (2010). Artikel 15: Theory of Mind – vad är det egentligen för något? *Pedagogiskt Perspektiv AB*, Stockholm.

Dandoy, M. (2003). *Kurs i vardagssamtal*. Aspergercenter, Handikapp & Habilitering, Stockholm läns landsting.

de Vignemont, F. & Singer T. (2006). The empathic brain: how, when and why? *Trends in Cognitive Sciences* 10, 435-441.

de Waal, F. (2011). *Empatins tidsålder – hur naturen lär oss att skapa ett humanare samhälle*. Stockholm: Karneval förlag.

Håkansson, M., Palmgren – Karlsson, C., Sallander, M. & Henriksson, G. (2008). *Husdjur och folkhälsa. En forskningsöversikt om betydelsen av sällskapsdjurens och lantbrukets djur för människors hälsa*. Sveriges lantbruksuniversitet (SLU), Agroväst.

Liman, L. (2017). *Konsten att fejka arabiska – En berättelse om autism*. Albert Bonniers förlag.

Norrö, G. (2011). *Aspergers syndrom – Har jag verkligen det?* Dejavu Publicering.

O’Haire, M.E. (2013). Animal assisted intervention for autism spectrum disorder: a systematic literature review. *Journal of autism and development disorders*. Vol. 43 (7) 1606-1622.

Patrick, J. N. (2010). *Leva med Asperger – En praktisk guide för tonåringar och vuxna*. Stockholm: Natur Kultur Akademisk.



Petersson, L. (2017). *Hon verkar vara mycket ensam*. Lumenos Förlag.

Rueda, P. Fernández-Berrocal, P. & Baron-Cohen, S. (2015). Dissociation between cognitive and affective empathy in youth with Aspergers syndrome. *European Journal of Developmental Psychology*. Vol. 12, s. 85-98.

Ten Eycke, K.D., Müller, U. (2014). Brief Report: New evidence for a social-specific imagination deficit in children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Development Disorders*. Vol 45(1) 213-220.

Thill, S., Pop, A.C., Belpaeme, T., Ziemke, T. & Vanderborght, B. (2013). Robot-Assisted Therapy for Autism spectrum Disorders with (Partial) Autonomous Control: Challenges and Outlook. *Paladyn Journal of Behavioral Robotics*. 3 (4) 209-217.

Wallroth, P. (2010). *Mentaliseringsboken*. Stockholm: Karneval förlag.

**Terese Ekman** är född 1972 och bosatt och uppväxt i Linköping. Hon har konstnärliga utbildningar och erfarenheter bakom sig, brottats med en svår arbetsmarknad och provat många olika yrken. Numera en kandidatexamen i psykologi och arbete på halvtid som forskningsassistent vid högskolan i Gävle med goda möjligheter att jobba hemifrån. Hon har tidigare gett ut *Med andra ögon – Att få diagnosen högfungerande autism i vuxen ålder* (2010). *Jobbmonstret – Om att leva med autism och en omöjlig arbetsmarknad* (2014).