

מנטליזציה השתלמות למורות בכיתות תקשורת. / גוני לוין 2013

הגדרה: היכולת של הפרט לשער על המינד (התחושות, הרגש, המחשבות, הכוונות, האמונות, ההעדפות..) של עצמו ושל הזולת. לחשוב עליהם, לתת להם ביטוי, להבין את הסובייקטיביות שלהם, להיעזר בהם לוויסות והסתגלות.

מנטליזציה אינה שיקוף, פירוש או תאוריה של המינד. היא מבטאת השערה, חוסר וודאות, יותר מאפשרות אחת.

המנטליזציה מתפתחת בתוך קשר, במיוחד בתוך קשר עם ילד. היכולת של האם לחוות את הרגש של הילד, לחשוב אודותיו, לבנות את הייצוגים שלה אודות המינד שלו ולתת להם ביטוי מעצבת את היכולת של הילד לפתח תהליכים דומים, לזהות במינד של האם את המינד שלו ולהבין באופן דומה אחרים.

התהליך הזה משפיע על החיווט של המוח, על תכונות אישיות ועל פסיכופתולוגיה. על מנת שהוא יקרה התגובות של האם (או דמות משמעותית אחרת) חייבות לחזור על עצמן הרבה פעמים, במציאות יום יומית נורמטיבית ולא מציפה ולאורך זמן.

תגובות שונות והשפעתן על מנטליזציה:

התעלמות מביטוי של רגש מתפתחת חוסר מודעות לרגשות. הכרה ברגש בהתקשרות טובה, כאשר האם מכירה ברגש של הילד ומחזירה לו אותו בליווי מרקר שזה הרגש שלו, מתפתחת מנטליזציה בריאה. הכחשה של הרגש וסילופו כאשר האם מכחישה/ מבטלת/ מיחסת רגש שונה מידי למה שהילד מרגיש, הילד חווה את עצמו כלא מובן, מייחס לעצמו רגשות שהאחר השליך עליו ואינם זהים למה שהוא חש. מתפתחת זהות כוזבת. הילד יכול לפתח משחקי דמיון, חשיבה "כאילו" אבל המשחק יהיה נוקשה והחשיבה אודות עצמו והזולת נוקשה ומצומצמת. הזדהות ובהלה מהרגש כאשר האם מזדהה עם הרגש של הילד ונבהלת ממנו הילד לא יחווה נפרדות. הוא יחשוב שמה שהוא מרגיש גם השני חייב להרגיש, שהמציאות הפנימית שלו זהה לזו של השני. הוא יצפה שיבינו אותו באופן מוחלט וישנו את המציאות החיצונית למענו ולפי דרישותיו. הוא לא יהיה ער לסובייקטיביות של הרגשות והם יתפסו כטוטליים.

תרגיל המניפה (פרוש נוסף ל" mentalizing hand")

תיאור של מצב שעורר חוסר נחת ותסכול.

לנסות לתת מספר אפשרויות (לפחות חמש, כמספר האצבעות ביד) למה שעבר על הזולת, מספר הסברים מדוע הוא הגיב כפי שהגיב, מה הוא הרגיש, חשב, התכוון.. שגרם לו להתנהג כפי שהתנהג.

רמות של מנטליזציה

מבחינים מספר רמות של מנטליזציה, המופיעות במהלך ההתפתחות של החשיבה ויכולות ההפשטה.

ייצוגים ראשוניים: זיהוי החוויה הפנימית ברגע שהיא עולה וביטוי שלה במילים. יכולת לחבר מילים למחשבות, לתקשר אודותיה, לזכור ולשמור בתודעה.

2

ייצוגים משניים: לחשוב במונחי "כאילו". להפעיל דמיון. לשחק את המציאות הפנימית והחיצונית ועל ידי המשחק ליצור חיבור בין השתיים. דרך המשחק או הדיבור על העולם הפנימי מתפתחת הבנה שלרגשות/ מחשבות/ ערכים/ עמדות.. כמושגים מופשטים. (פחד הוא יותר מאשר חוויה של פחד. הוא כולל תחושות פיזיות, מחשבות, התנהגויות, גירוי מעורר וכו').

ייצוגים סוביקטיביים: הבנה לסוביקטיביות של התחושות, המחשבות והרגשות. האחר יכול לחשוב, להרגיש ולהגיב באופן שונה לחלוטין לגבי אותו אירוע. אותו אדם/ אנחנו יכולים להגיב/ להרגיש בזמנים שונים דברים שונים. יש השפעה הדדית לרגשות ולמחשבות של הזולת על אילו שלי ולהיפך.

וויסות רגשות בעזרת מנטליזציה: תהליכי מנטליזציה גמישים עוזרים לחשוב אודות הרגש, לפתח תובנות ופרטואר תגובות לווסת אותו במקום לתת לו ביטוי התנהגותי מוחצן ומוקצן.

אוטיזם וליקוי במנטליזציה

אוטיזם הוא פרוטוטיפ למנטליזציה לקויה. חסרים נוירוביולוגים פוגמים בתהליך. המחקרים מצביעים על פעילות מופחתת באזורים במוח שקשורים בתפיסה והבנה רגשית חברתית אצל ילדים מהספקטרום.

תת פעילות באזור שקשור בעיבוד של הבעות פנים וקשר עין. לאוטיסטים אין התעניינות בפנים ויש חוסר הנאה ואף רתיעה מקשר עין. שיבוש בפעילות באינסולה שמקבלת מידע על תחושות גוף ממערכות גופניות (לב ריאה, דם, עיכול, שרירים, ועוד) שהן הבסיס לזיהוי רגשות. תת פעילות במערכת נוירוני המראה שהיא הבסיס להזדהות עם חוויות של האחר ואמפטיה. תת פעילות בסינגולייט גיירוס שמרכזי ליכולת לפתח קשב משותף, לתאם קשב באופן ספונטאני עם הזולת. אזור זה מרכזי גם לפיתוח קשב מודע ומאומץ, מודעות עצמית ומודעות לזולת. שיבושים בזיכרון אפיזודי. קושי לזכור חוויות במלואן, כולל התחושות והרגשות ורצף ההתרחשויות.

כל אלו ועוד מכבידים על היכולת לפתח מנטליזציה תקינה. יש הכרח וחיובות לעזור להם לפתח מודעות לעצמם ולזולת באופן מובנה ועקבי.

מנטליזציה שאלון להערכה עצמית/ גוני ליון 2013

- 1) אני סקרן וערני לעולם הפנימי, למניעים, לרגשות, למחשבות של התלמיד/ המטופל ולא רק להתנהגות שלו.
- 2) אני בא מעמדה של "לא יודע" מה עובר על השני. אני מצליח להחזיק את חוסר הוודאות מוכן לא לקלוע למטרה מבלי שזה יתסכל אותי.
- 3) אני נזהר לא להשליך על התלמיד/ המטופל את התאוריות שלי ולא לדעת יותר טוב ממנו, ללא ספק, מה הוא חושב או מרגיש.
- 4) אני מעודד ומחפש כמה שיותר זווית ראייה והסברים אלטרנטיביים למה שקורה בנפש פנימה
- 5) אני שואל באופן אקטיבי שאלות, איך התלמיד/ המטופל מבין את ההתנהגות/ המחשבות/ הרגשות שלו ושל האחר כדי להגביר חקירה והבנה לנפש.
- 6) אני מדבר אל התלמיד/ המטופל בשפה שמתאימה להבנה שלו ולרמת ההבנה שלו את הנפש כדי שלא אתפס בעיניו כמאשים, לא מבין, עוין ותוקפני.
- 7) כדי להשרות בטחון ביחסים אני, קודם, מנסה להבין את הזווית של הילד, לתת הכרה לעולם הפנימי שלו, ורק אחר כך מנסה להסביר לו את הזווית שלי.
- 8) אני משתדל לראות את הזווית הסובייקטיבית של השני גם כשהוא עושה משהו שמכעיס אותי.
- 9) אני מעודד משחקי וסיפורי "כאילו" וזיכרונות אמתיים העוסקים בקשר ויחסים שעוזרים להבין כיצד האחר, המדומיין או האמתי, חושב מרגיש ומתנהג.
- 10) במהלך משבר ביחסים וסערה רגשית אני מנסה להמשיך ולשמור על קשר בטוח ודו שיח.
- 11) אני נמנע מלהתווכח עם התלמיד/ המטופל כשהוא ניסע ומנסה לברר מה הסיבות הפנימיות למה שקרה רק כשהסערה חלפה.
- 12) אני מנסה להתמודד עם משברים על ידי ברור מה קרה רגע לפני שהם פרצו ומה הייתה התרומה שלי למשבר (מה אמרתי או עשיתי ש"הקפיץ את הפיוז").