Machine Translated by Google

Yazarlar Hakkında

Dr. Jon G. Allen, Helen Malsin Palley Kürsüsü'nde görev yapmaktadır.
Menninger Üniversitesi'nde Ruh Sağlığı Araştırmaları ve Psikiyatri Profesörü
Baylor Koleji Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Bölümü
Tıp Fakültesi ve Menninger Kliniği'nde Kıdemli Psikolog
Houston, Teksas. Psikoterapi ve tanısal danışmanlık hizmeti veriyor.
psikoeğitim programları ve araştırmaları alanında uzmanlaşmış olup, travma ile
ilişkili bozukluklar ve depresyon konusunda uzmanlaşmıştır. Bülten'in eski editörüdür.
Menninger Kliniği, Travma ve Dissocia-tion Dergisi'nin yardımcı editörü ve
Psikiyatri dergisinin yayın kurulu üyesi ; ayrıca şu görevleri de yürütüyor:
Çeşitli profesyonel dergiler ve kitap yayıncıları için eleştirmenlik yaptı.
çok sayıda profesyonel makale ve kitabın yazarı ve ortak yazarıdır
Travmayla ilgili sorunlar, depresyon, psikoterapi, hastane tedavisi, terapötik
ittifak, psikolojik testler, nöropsikoloji ve duygu üzerine bölümler. Daha önce
yazdığı ve ortak yazarlığını yaptığı kitaplar:
veya ortak editörlüğünü yaptığı eserler arasında Travmatik İlişkiler ve Ciddi Ruhsal Bozukluklar yer almaktadır;
Travmayla Başa Çıkma: Anlayışla Umut; Depresyonla Başa Çıkma: Catch-22'den
Umuda; Dissosiyatif Bozuklukların Tanısı ve Tedavisi (William Smith ile birlikte);
Sınırda Kişilik Bozukluğu: Uyarlama
Hastaya Tedavi (Leonard Horwitz, Glen Gabbard ve meslektaşlarıyla birlikte); Umut ve Güveni Yeniden
Kazandırmak: Travmaya İlişkin Resimli Bir Kılavuz (Leonard Horwitz, Glen Gabbard ve meslektaşlarıyla birlikte)
Lisa Lewis ve Kay Kelly); ve Zihinselleştirme Tabanlı El Kitabı
Tedavi (Peter Fonagy ile).

Peter Fonagy, Ph.D., FBA, Freud Anma Psikanaliz Profesörüdür
ve Klinik Sağlık Psikolojisi Alt Bölüm Müdürü
University College London; Anna Freud Merkezi İcra Kurulu Başkanı,

Machine Translated by Google

Londra; ve Baylor Üniversitesi Menninger Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Bölümü'nde Çocuk ve Aile Programı Danışmanı
Tıp Fakültesi'nde eğitim görmektedir. Uluslararası Psikanalitik Derneği Lisansüstü Eğitim Komitesi Başkanı ve Üyesidir.
İngiliz Akademisi'nde klinik psikolog ve İngiliz Psikoanalitik Topluluğu'nda çocuk ve ergen psikoterapisi alanında eğitim ve süpervizyon analisti olarak görev yapmaktadır. Yetişkin analizi. Çalışmaları ampirik araştırmaları psikanalitik teoriyle bütünleştirir ve klinik ilgi alanları sınırda psikopatoloji, şiddet ve erken bağlanma ilişkileri etrafında şekillenir.
300'den fazla bölüm ve makaleye imza atmış ve birçok kitabın yazarlığını veya editörlüğünü yapmıştır. En son kitapları arasında Psikanalitik Teoriler: Perspektifler yer almaktadır. Gelişimsel Psikopatoloji (Mary Target ile); Kimin İçin Ne İşe Yarar? Psikoterapi Araştırmalarının Eleştirel Bir İncelemesi (Anthony Roth ile birlikte); Sınırda Kişilik Bozukluğu için Psikoterapi: Zihinselleştirmeye Dayalı Tedavi (Anthony Bateman ile birlikte); Sınırda Kişilik Bozukluğu İçin Zihinselleştirmeye Dayalı Tedavi Kişilik Bozukluğu: Pratik Bir Rehber (Anthony Bateman ile birlikte); Ulaşılması Zor Olanlara Ulaşmak: Müdahale ve Araştırma için Kanıta Dayalı Finansman Öncelikleri (Geoffrey Baruch ve David Robins ile birlikte); ve Zihinselleştirmeye Dayalı Tedavi El Kitabı (Jon Allen ile birlikte).

Anthony W. Bateman, MA, FRCPsych, St. Ann's Hastanesi, Barnet, Enfield ve Halliwick Ünitesi'nde Psikoterapi Danışman Psikiyatristidir.
Haringey Ruh Sağlığı Vakfı; Ziyaretçi Profesör, University College Londra; ve Baylor Üniversitesi Menninger Kliniği ve Menninger Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Bölümü Ziyaretçi Danışmanı
Tıp Fakültesi. Peter Fonagy ile işbirliği yaparak kişilik bozukluğu için zihinselleştirme temelli bir tedavi geliştirdi ve Etkinliği üzerine klinik araştırma çalışmaları yürütüyor. Uzmandır Birleşik Krallık'taki Ulusal Klinik Mükemmellik Enstitüsü (NICE) sınırda kişilik bozukluğu tedavi kılavuzları geliştirme grubunun üyesidir. Çok sayıda araştırmanın yazarıdır.
Kişilik bozukluğu ve psikiyatri pratiğinde psikoterapinin kullanımı üzerine makaleler ve kitap bölümleri bulunmaktadır. Sınırda Kişilik Bozukluğu için Psikoterapi: Zihinselleştirmeye Dayalı Tedavi adlı kitabı da bunlardan biridir. ve Sınırda Kişilik Bozukluğu için Zihinselleştirmeye Dayalı Tedavi: Pratik Rehber, her ikisi de Peter Fonagy ile birlikte yazılmıştır.

Çıkarların Açıklanması: Bu cildin yazarlarının rekabet eden hiçbir çıkarı yoktur. çıkarlarını beyan etmek.

Machine Translated by Google

Önsöz

Öküz Arabası

Eski bir felsefi bilmece şu soruyu sorar: "Bir öküz arabasının en önemli kısmı nedir?" Çoğu kişi "Tekerlek" diye yanıtlar.
"Öküz." "Araba." "Sürücü." "Akslar." "Öküzü arabaya bağlayan aygıtlar" vb. Deneyimli bir psikanalist, kısmen şaka yollu, "Kırbaç" diye espri bile yapmıştı. Benim tercih ettiğim bu bilmecenin cevabı " Öküz arabası kavramı "dır. Bence bu, bilmecenin açık ara en iyi cevabıdır, çünkü cevap, kavramların ne kadar önemli ve güçlü olabileceğini gösteriyor ; kavramlar görülemese, elle muayene edilemese veya MRI ile görüntülenemese bile.

İlgili bir soru şudur: "Kavramların uçsuz bucaksız evreninde, belirli bir kavramı güçlü veya değerli kılan nedir?" Bir kavramın değerini ölçen dört unsur olduğunu öne sürüyorum: 1) tanımının netliği; 2) kullanışlılığı; 3) uzun ömürlülüğü; ve 4) gelecekteki kavramlara dönüştürülebilirliği. Bu dört unsuru öküz arabasına uygularsak: bir çift tekerleği bir çift aksa birleştirme, bunları tahta bir kutuya sabitleme ve ardından tekerlekli kutuyu bir öküze bağlama kavramı açıkça tanımlanmıştır (unsur #1); insan ve mal taşımacılığı için açıkça kullanılabilir (unsur #2); ve ilk kavramsallaştırılmasından bu yana 3.000 yıl geçmesine rağmen, bugün bile dünyanın birçok yerinde kullanılmaya devam etmektedir (unsur #3). Dahası, öküz arabası daha güçlü kavramlara (4. unsur) evrilmiştir; örneğin, öküz arabası gibi, güç kaynağı önde ve rehberlikten sorumlu oturan bir insanla, insan ve maddi malların taşınması için kullanılan dört tekerlekli araçlar olan otomobil ve kamyon. "Özgünlük" ve "yenilik"in gerekli ölçütler olduğunu öne sürmediğimi unutmayın.

Machine Translated by Google

Bir kavramın gücü veya değeri hakkında. Daha doğrusu, yukarıda ima edildiği gibi,
büyük kavramlar önceden var olanlardan evrilir; örneğin tekerlekler, kutular, boyunduruklar,
ve hayvanları ulaşım ve iş gücü için kullanıyorlar. Aslında, inanıyorum ki,
en değerli kavramlar önceden var olan kavramlardan o kadar türetilmiştir ki
ilk başta geliştirildiklerinde hiç de orijinal görünmüyorlar
veya roman.

Ne var ne yok?

Psikiyatri ihtisas eğitimime otuz yıldan uzun bir süre önce başladığımdan beri,
bölümümüzde yaklaşık 1.500 psikiyatrist toplantısına katıldığımı tahmin ediyorum. En
çok öne çıkan sunumlar arasında
Hafızamda önemli bir yer tutan, Dr. Aaron T. Beck'in yaptığı bir konuşmaydı.
Columbia Üniversitesi New York Eyalet Psikiyatri Enstitüsü'ndeki ikametim sırasında; bu,
1979'daki yayından birkaç yıl önce gerçekleşti
çığır açan kitabı Depresyonun Bilişsel Terapisi'nin bu görkemli sunumunda
turlarda Dr. Beck bilişsel-davranışçı terapiyi tanımladı ve şunları öne sürdü:
Bunun, etkinliğinin test edilebilir olması gibi pek çok avantajı olan yeni bir psikoterapötik
yaklaşım olduğu belirtildi.
Özünde, Dr. Beck yeni bir şey tasarladığını iddia edecek kadar küstahtı
ve daha iyi bir öküz arabası. Bu olaya ilişkin anılarım daha az çerçeveleniyor
Dr. Beck'in konusunun özgünlüğü ve geniş kapsamlı ilgisi
Birçok katılımcının tam tersini iddia eden ateşli tepkilerinden daha parlak bir sunum: "Bu
aslında yeni bir şey değil. Hepimiz
"Klinik uygulamalarımızda bu 'şeyi' sonsuza dek yapıyoruz." "Hepsi
Aaron'un yaptığı şey eski şarabı yeni şişelere koymaktır." "Bilişsel tedavi
"Her türlü psikoterapinin temelidir." "Sanırım bir şeyler yapıyor
"Temelde oldukça basit olan bir şeyden çok karmaşık bir şey çıkarmak."

İlginçtir ki, Jon Allen, Peter Fonagy ve Anthony'yi ilk duyduğumda
Bateman, birkaç yıl önce Houston'da düzenlenen bir sempozyumda "zihinselleştirme"
üzerine sunum yaptığında, birçok kişinin duygusal tepkileri ve açıklamaları
Seyirciler arasındaki deneyimli klinisyenler ürkütücü bir şekilde aynıydı
Dr. Beck tarafından uzun zaman önce dile getirilmişti. Dönüşümsel etkileri göz önüne alındığında
Dr. Beck'in çalışmaları ruh sağlığı mesleği ve toplum için önemli olmuştur.
Hizmet verdiğimiz insanlar, bu tepkiler beni şu olasılığa karşı uyardı:
Dr. Allen, Fonagy, Bateman ve diğerleri bu kavram üzerinde çalışıyor
"zihinselleştirme" çok önemli bir şeye işaret ediyor olabilir. Açıkça,
Dr. Beck'in yeni konsepti, güçlü bir yeni tedavi için benim dört kriterimin hepsini karşıladı.
"Öküz arabası." Şimdi bu ölçütleri zihinselleştirmeye uygulayalım, aydınlatıldığı gibi
Allen, Bateman ve Fonagy'nin yeni kitabında.

Machine Translated by Google

Kriter #1: Tanımın Netliği

Yeni bir kavramın gücü ve değeri için benim ilk kriterim, tanımının netliğidir.
Mentalizing kitabının yazarları, kitaplarının başlarında,
Klinik Uygulamada zihinselleştirmenin özlü ve anlaşılır bir tanımını geliştirmek
ve aynı cümlede, şu abartılı önermeyi yaparak meydan okuyoruz: "Cesurca şunu
öneriyoruz ki, zihinselleştirme—
kişinin kendisinde ve başkalarında zihinsel durumlara dikkat etmesi en temel şeydir
tüm psikoterapötik tedaviler arasında ortak bir faktördür ve buna bağlı olarak tüm
ruh sağlığı profesyonellerinin kapsamlı bir tedaviden faydalanacağı
zihinselleştirmenin anlaşılması ve bazılarının aşinalığından
pratik uygulamalar.” Yazarlar ayrıca şunu da ileri sürüyorlar: “bizim görüşümüz şu ki
Zihinselleştirmenin doğasını ve önemini anlamak, klinisyenlerin ve hastaların her
türlü zihinsel sağlık hizmetinden en iyi şekilde yararlanmalarına yardımcı olacaktır.
tedavi; bu kitabın tamamı bu iddiayı desteklemeyi amaçlamaktadır.” Diğerlerinde
Yazarlar, yeni ve
daha iyi öküz arabası.

Gördüğümüz gibi, biri böyle bir iddiada bulunduğunda, diğerlerinin refleksif tepkisi
inanmazlık, meydan okuma ve çoğu zaman da küskünlüktür.
Bu kitabın okuyucularının da bana katılarak şu soruyu sormalarını dilerim: "Yazarlar
zihinselleştirme kavramını anlamanın ve uygulamanın gerekliliğini ima eder
Psikoterapi için terapötik ittifaktan veya hastanın bağlanma, soyutlama, rasyonel
düşünme veya nesnel olma kapasitesinden daha temel ve önemli midir? Yazarlar şunu
mu ima ediyor?
Zihinselleştirmenin terapötik sürecin temel bir bileşeni olacak kadar temel olduğu
ittifak, bağlanma ve hayati bilişsel kapasiteler?” Bu tür bir öngörü
Yazarlar, okuyucuların dirençlerine, zihinselleştirmenin tanımını küçük süslemelerle
yeniden ifade ederek doğrudan karşı koyuyorlar:

> Zihinselleştirmenin özü, zihni zihinde tutmaktır... Zihinselleştiriyoruz
> kendimizde veya başkalarında zihinsel durumların farkında olduğumuzda -
> örneğin duygular hakkında düşünüyoruz... Daha ayrıntılı olarak, tanımlarız
> zihinselleştirme, davranışı yaratıcı bir şekilde algılamak veya yorumlamak olarak
> kasıtlı zihinsel durumlarla birleşmiştir.

Açıkçası, bu tanım derinlemesine bir düşünmeyi gerektirir
okuyucu ve yazarların becerikli ek açıklamaları - ikincisi
Bu, bu metnin 1. Bölümü olan "Zihinselleştirmeyi Anlamak"ta takdire şayan ve başarılı
bir şekilde başarılmıştır. Böyle bir anlayışa varırken,
Okuyucu , zihinselleştirmenin bütünsel yönlerinin büyüleyici bir arazisinde yemyeşil
bir tura çıkarılır; burada bu tür ilgili, aydınlatıcı ve
aksi takdirde hayal gücü, farkındalık, zihin körlüğü gibi anlaşılması zor manzaralar,

Machine Translated by Google

zihin okuma, meta biliş, duygusal zeka, içgörü, eylem,
zihinsel temsil, bağlanma ve kuşaklar arası aktarım
keskin bir şekilde ortaya çıkarılıp inceleniyor. Kitaplarının güçlü yönlerinden biri
Yazarların, zihinselleştirme temelli terapinin hayati bileşenlerini, hemen
iyileşen açıklayıcı klinik örneklerle ilişkilendirmedeki ustalığı
ve okuyucunun terapötik silahlarını genişletin.

Adanmış, kart taşıyan (Amerikan Nöropsikiyatri Derneği)
nöropsikiyatrist, şaşırtıcı olmayan bir şekilde 4. Bölüm'den çok memnun kaldım,
"Nörobiyoloji." Benim bakış açıma göre, bu düşünce,
Gelişimsel ve sinirbilimsel araştırmalardaki en güncel gelişmelere yoğun
bir şekilde odaklanmak, tezlerinin kritik öneme sahip bir bileşenidir
Zihinselleştirmenin tanımı ve hakkında. Yazarlar,
zihinselleştirme kavramını inceleyerek ve eleştirerek
Modern evrim teorisi, yapısal nörobiyoloji, nörofizyoloji ve nörokimya
merceklerinden. Bu konuya pek aşina olmayan okuyucular için
manzara, mücevher gibi, baştan çıkarıcı bir incelemeye sahip olacak
Biyoloji biliminin en heyecan verici ve gelecek vaat eden alanları. Ayrıca,
nöropatoloji klasik olarak normatif beyin üzerine önemli ışık tutar
(örneğin, felç önemli bir araştırma olduğu kanıtlanmıştır)
(bölgesel beyin fonksiyonuna ilişkin anlayışımızı geliştirmek) ve duygusal
işlev bozuklukları, bozulmuş sosyalleşme, bağlanma ve kişilerarası ilişkilerin
incelenmesi - özellikle bu tür konulara odaklanılarak
Otizm ve sosyopati gibi "zihinselleştirme bozuklukları", yeni anlayış sınırları
açıyor. Net sonuç, yazarların, Bölüm I'de
Kitapları, güçlü ve değerli yeni bir kavram oluşturmak için Kriter #1'im olan
tanımın netliğini karşılamada büyük bir başarı elde etti.

Kriter #2: Fayda

Yeni bir kavramın gücünü ve değerini değerlendirmek için ikinci kriterim,
kanıtlanmış faydasıdır. Klinik Uygulamada Zihinselleştirmenin yaklaşık
%40'ını oluşturan "Zihinselleştirme Uygulaması" başlıklı II. Bölüm, bu amaç
için yapıcı bir şekilde ayrılmıştır. Neyse ki, Dr. Allen, Fonagy,
ve Bateman aktif ve usta klinisyenlerdir ve bu nedenle
yakın ve ilgili klinik deneyimlerden oluşan bir hazineden yararlanın
Zihinselleştirme temelli tedaviler içeren bu bölümdeki hedefleri
okuyucunun “teoriyi pratiğe nasıl dönüştüreceğini bulmasına” yardımcı olmaktır...
ve bu özlemde takdire şayan bir şekilde başarılı oluyorlar. Bir itirafla
başlıyorlar: "Bunu herhangi bir anda yapmak bir bilim değil, bir sanattır." Hepimiz
"Bilim"in öğretilmesinin zor olduğunu anlasak bile, nasıl-

Machine Translated by Google

Ancak bir becerinin "sanata" dönüştürülmesine yönelik eğitim daha da önemlidir.
zor. Buna göre, bu konuya ayrılan ilk bölüm,
5. Bölüm, "Zihinselleştirme Sanatı" başlığını taşıyor. Bunlar, kendi özelliklerini şöyle tanımlıyor:
psikoterapi uygulamasında bilim ve sanat arasındaki ayrım
Aşağıdaki gibidir:

> Psikoterapiyi yürütmede sistemleştirmenin bir rol oynadığından şüphemiz yok; bilgi, ilkeler ve stratejiler olmadan süreç
> Yön eksikliğinden dolayı başarısızlığa uğrardık; araştırma yoluyla etkinliğimizi de artıramazdık. Ancak anlık etkileşimli süreç empati kurmayı gerektirir.

Psikoterapi ortamında sonuncusunun en iyi uygulamasının "sanata" yaklaştığı konusunda tamamen hemfikirim. Aşağıdakiler olağanüstü bir şekilde zihinselleştirme sanatının ustaca yorumlanması, yapıcı bir şekilde süslenerek İkametgahım sırasında süpervizyon alma ayrıcalığına sahip olduğum Daniel Stern'in yazıları; gerçek bir sanatçı olan bir terapistin anlık görüntüsünü görme fırsatı sağlayan bir deneyimdi. Tüm sanatlar
sınırlar içinde, ister bir yağlı boya tablosunun tuvali için bir çerçeve olsun, isterse Küre içeren çoğu spor için sınır dışı işaretleri. Yazarlar, zihinselleştirme açıklamalarına bu yapıyı güçlü bir şekilde ekleyerek
Terapistlerin, zihinselleştirmeye dayalı tedavilerin teknik yönlerini gözden geçirerek ve zihinselleştirme kavramlarının "günlük" terapötik uygulamada nasıl uygulanacağına dair pratik ipuçları sağlayarak, resmi "zihinselleştirme vaka formülasyonları" yürütmelerini önermektedir.

Bu kitaptaki benzersiz, etkileyici ve etkileyici bir ekleme, zihinselleştirmeye dayalı terapötik deneyimin birinci elden anlatımıdır.
Bu tür bir bakım alan borderline kişilik bozukluğu olan bir hastanın tedavisi. Yazarların dikkatli sonuç verileriyle birlikte
bu ve diğer kitaplarda ve çok sayıda makalelerinde yayınlanmıştır
hakemli bilimsel dergilerde, bu hastanın kişisel öyküsü
Zihinselleştirme temelli terapi alma deneyimim, bunu tamamen doğruluyor
Kriter #2 (bu yeni kavramın faydası var mı?). Zihinselleştirmeye dayalı terapilerin faydasının daha fazla doğrulanması kolayca yapılabilir.
Bağlanma travmasının tedavisine ilişkin bölümlerden ve ebeveynlikten derlenen bilgiler ve aile terapisi; sınırda kişilik bozukluğu olan kişilerin tedavisi üzerine
ve psikiyatrik bozukluğu olan kişilerin aile üyeleriyle çalışırken terapi ve eğitimi bütünleştiren psikoeğitim üzerine. "İki kültür", bilim ve sanat üzerine daha fazla düşünmek isteyen okuyucular için şu iki kitabı içtenlikle tavsiye ediyorum: İki

CP Snow'un Kültürler ve Bilimsel Devrim ve Consilience'ı
Edward O. Wilson.

Machine Translated by Google

Kriter #3 ve #4: Gelecek

Hiç şüphesiz, Freud'un önerdiği psikanalitik kavramlar
her ikisi de 100 yıldan uzun süredir uygulama ve kabul görmeye devam etti
(Kriter #3) ve birçok başka sağlam, türevsel, kavramsal uygulamaya (Kriter #4) yol açmıştır. Bu türetmeler arasında şunlar da yer almaktadır:
Tartışıldığı üzere, Beck'in bilişsel-davranışçı terapisi ve bu kitapta ileri sürülen zihinselleştirme temelli terapiler.
İkincisi, jüri hala bunun uzun ömürlülüğü ve türetilebilirliği konusunda kararsız etkisi. Bununla birlikte, zihinselleştirmeye dayalı terapilerin hem etkililik hem de fayda sağlamaya yönelik olduğuna dair ön belirtiler vardır.
zaman içindeki değer.

Ayrıntılı olarak anlatabileceğim birçok örnekten biri Brown'dan geliyor.
Dr. Fonagy ve benim birlikte çalıştığımız öğretim üyelerimiz Baylor Tıp Fakültesi'nin İnsan Nörogörüntüleme Laboratuvarı (HNL). Güçlü manyetik rezonans görüntüleme cihazları ve yeni bilgisayar programları kullanan HNL, aşağıdaki alanlarda uzmanlaşmış bir araştırma laboratuvarıdır:
Son derece gelişmiş fonksiyonel beyin görüntüleme uygulamaları. Bir teknik
"Hiper tarama" adı verilen teknoloji, bilim insanlarının iki veya daha fazla kişinin beynini görüntülemesine olanak sağlıyor
Belirli araştırma görevlerinde etkileşim halindeyken daha fazla birey.
Bu teknolojiler, örneğin bilim insanlarımızın görüntüleme yapmasına olanak sağladı
Etkileşimli bir görevle ilgili karar alma sürecinde yer alan beyin bölgeleri. HNL'deki bilim insanları (çoğunlukla sinirbilimciler, matematikçiler, birçok disiplinden davranış bilimciler ve radyologlar)
Zihinselleştirme ve zihinselleştirmeye dayalı kavramdan büyülenmişlerdi
terapiler, oldukça spesifik ve önemli konuların kapsüllenmesine yardımcı oldu otizmden kişilik bozukluklarına kadar ilişki temelli bozuklukları olan kişilerde birincil beyin temelli işlev bozukluğuna yönelik modellerin yanı sıra sözde "normal deneklerde" işlevler de mevcuttur. Geniş ve
Zihinselleştirmede rol oynayan beyin bölgelerini ve beyin sistemlerini yerelleştirmeye ve zihinselleştirme temelli terapilerle ilişkili işlev bozuklukları olan hastaların beyin tabanlı değişiklikler gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik ortak ilgi. Bu tür potansiyel keşifler
Bu durumların genetik, hücresel, moleküler ve nörofizyolojik eşlik eden faktörlerinin daha iyi anlaşılmasına yol açabilir.

Zihinselleştirme gibi iyi tanımlanmış, kullanışlı ve test edilmiş bir kavramın varlığı, bu nedenle, bozuklukları olan insanlara ilişkin anlayışımızı ve kanıta dayalı tedavilerimizi önemli ölçüde ilerletebilir.
bugüne kadar kaçınılmaz olarak düşünülen akrabalık ve ilişkiler
insanlık halinin değişmez belalarından biridir. Bu, çok çeşitli

Machine Translated by Google

Zihinselleştirme kavramının ve zihinselleştirme temelli tedavilerin uygulamalarının önümüzdeki yıllarda nasıl kullanılacağına, uygulanacağına ve büyük olasılıkla uyarlanacağına dair muhteşem örnekler. İşte bu, binmeye değer bir öküz arabası.

Stuart C. Yudofsky, Tıp Doktoru
Baylor Tıp Fakültesi

Machine Translated by Google

Bu sayfa bilerek boş bırakıldı

Machine Translated by Google

Önsöz

Zihinselleştirme, davranışı ilişkisel olarak anlama faaliyetini ifade eder.
Düşünceler ve duygular gibi zihinsel durumlara olan ilginin evriminin üç dalga halinde genişlediğini öngörüyoruz.
İlk dalga, Uta Frith, John Morton ve meslektaşlarının zihinselleştirme bozukluklarını temel psikolojik bozukluk olarak yorumlamasıyla ortaya çıktı.
otizmde bir sorun. Kısa bir süre sonra Peter Fonagy, Mary Target ve meslektaşları zihinselleştirmeyi genişletmede ikinci bir dalga yarattı
travmayla ilişkili gelişimsel psikopatoloji, şu şekilde ortaya çıkmaktadır:
Sınırda kişilik bozukluğu; bu klinik bağlamda, Anthony Bate-man ve Peter Fonagy, konut ve yoğun ayakta tedavi yöntemleri geliştirdi
Zihinselleştirmeyi geliştirmek için özel olarak tasarlanmış tedavi programları
Son zamanlarda, daha geniş klinik tabloya ilişkin üçüncü bir dalga oluşuyor zihinselleştirmenin daha geniş bir yelpazedeki bozukluklara, tedaviye uygulanması yöntemler ve teorik yaklaşımlar. Çok sayıda konferansta olduğu gibi, bu üçüncü ilgi dalgası 2006 yılında yayınlanan Zihinselleştirme Tabanlı Tedavi El Kitabımızda da temsil edilmektedir . Bu kitap,
Bu üçüncü dalgayı, klinisyenleri zihinselleştirmeyi tüm psikoterapötik tedavilerin temeli olarak düşünmeye davet ederek zirveye ulaştırmak.
Bu kitabın ilerleyen bölümlerinde, bu görünüşte cüretkar önerinin aslında yalnızca bir gerçekliğe dayandığını açıkça ortaya koymayı umuyoruz: klinisyenler zorunlu olarak zihinselleştirirler psikoterapileri yürütmede ve ayrıca hastalarını da buna dahil etmede
Bu kitap, klinisyenleri zihinselleştirme hakkında hızla artan geniş bilgi tabanıyla tanıştırarak psikoterapötik uygulamanın bu temelini güçlendirmeyi amaçlamaktadır.

Machine Translated by Google

Zihinselleştirme üzerine düzenlenen konferans ve çalıştaylara katılanların coşkusu ve bu ilginin geniş uluslararası kapsamı bizi şaşırttı; Amerika'dan, Birleşik Krallık'tan,

Avrupa, Asya ve Avustralya ile Yeni Zelanda'dan bahsediyoruz. Elbette, biz değiliz. Terapistlerin, hastaları tedavi etmenin getirdiği zorluklara yardımcı olma vaadinde bulunan her şeyi öğrenmeye istekli olmalarına şaşırdım. zihinselleştirmeye dayalı tedavinin uygulandığı sınırda kişilik bozukluğu sağlam bir şekilde yerleşmiştir. Ancak coşku, bunun ötesine geçmiş gibi görünüyor Çeşitli yönelimlere sahip ruh sağlığı uzmanları zihinselleştirmenin daha geniş anlamını kavramaya başladıkça bu zorlukla karşı karşıya kalıyoruz. Ancak coşkunun yanı sıra, bir miktar dirençle karşılaşmaya da alıştık. meslektaşlarımızın da bu kavramı benimsememize katılmalarını savunurken zihinselleştirme. Mary Target bu direnci iki biçime indirgedi. İlk olarak, birçok klinisyen "zihinselleştirmeyi" yabancı ve garip buluyor; meslektaşı Jeremy Holmes bunu haklı olarak "hantal" olarak nitelendiriyor kelime. Biz de böyle teknik bir kelimeyi kullanma konusunda çekincelerimiz var. özünde insani bir kapasite olarak gördüğümüz şeyi karakterize etmek. Kelimeyi kişinin doğal kelime dağarcığına dahil etmek biraz zaman alır. ancak birçok klinisyen ve bazı hastalar bunu yapıyor, bu da haklı bir çaba kavramın benzersiz sınırları olarak ifade edeceğimiz şey budur. Dolayısıyla, Kavramı tam olarak anlamak ve bunu klinik uygulamada uygulamaya başlamak (umarız sizi buna teşvik ederiz) başlangıçtaki yabancılaşma hissini aşacaktır. algı.

İkincisi, ilk direnci aştıktan ve kavram hakkında yüzeysel bir anlayış kazandıktan sonra, klinisyenler şuna inanmaya eğilimlidirler: Burada yeni bir şey yok ve onlar zaten her şeyi biliyorlar. Hızlı bir dönüş Bu kitabın sonundaki referans sayfalarına bakarak başlayabilirsiniz Bu sonucu ortadan kaldırın. Biz yazarlar, zihinselleştirme hakkında bilinebilecek her şeyi bildiğimizi iddia etmeyiz, tutarlı olmayı ise hiç iddia etmeyiz. Klinik uygulamalarımızda veya günlük yaşamlarımızda zihinselleştirmede başarılıyız, Aslında, bizim heyecanımız şu gerçekle destekleniyor: Bu nispeten yeni bir alan ve henüz öğreneceğimiz çok şey var. Bu noktayı bu kitap boyunca yeterince açık bir şekilde ortaya koymaya çalıştık.

El Kitabını tamamladıktan sonra , Stuart Yudofsky, başkanımız Menninger Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Bölümü Baylor Tıp Fakültesi, yardımcı olmak için erişilebilir bir rehber önerdi Çeşitli geçmişlere sahip klinisyenlerin zihinselleştirme kavramını ve çeşitli uygulamalarını anlamaları, bu alana faydalı bir katkı sağlayacaktır. ve American Psychiatric Publishing'in bu alan için en iyi yayıncı olacağına karar verdik; hemfikirdik. Editörlü bir kitap olarak, El Kitabı'nın reklamı şu şekilde:

Machine Translated by Google

birçok sesi temsil etme avantajına sahiptik, ancak bunun aynı zamanda
Güncel bilgileri değerlendirmek ve bunları tek bir sesle sunmak faydalı olacaktır
(veya üçünün bire dönüştürülmesiyle) İlgili akademik literatür çeşitlidir
ve büyüyor ve biz onu bir araya getirmeye çalıştık ve
Bunu konuya aşina olmayan meslektaşlarımıza açıkça sunmak
Teknik literatürde zihinselleştirme pratiği genellikle sağduyulu bir yaklaşımdır, bu
nedenle bu kitabın büyük bir bölümünde konuşma tarzında bir üslup kullandık. Ancak
zihinselleştirmenin kendisi de çoğu zaman zorlayıcı olduğu gibi,
zihinsel çalışma, kavramın inceliklerini anlamak ve
kapsamlı bilimsel temeli. Buna göre, bu zenginliğin
Gereken zihinselleştirmeyi yaparken, entelektüel çaba gerektiren teknik materyallerden
de kaçınmadık. Yine de okuyucularımıza şunu söyleyebiliriz ki,

İlk aşamalarda birkaç zorlu tırmanış olsa da, yürüyüş genellikle kolaydır. Ayrıca
okuyucular, yazarların yazılarından sayısız uzun alıntıyla karşılaşacaktır.
güzel eserlerini sergilediğimiz diğer yazarlar da dahil olmak üzere - buna rağmen
Bu yazarların çoğu "zihinselleştirme" kavramını hiç duymamıştır.

Kitabın genel organizasyonu basittir: Zihinselleştirmeye ilişkin görüşümüzü en temel
ortak yaklaşım olarak sunan bir Giriş'in ardından,
Etkili psikososyal tedavilerde faktör, Bölüm I zihinselleştirmeyi açıklıyor
derinlemesine ve Bölüm II klinik uygulamaları kapsamaktadır. Elbette, klinisyenler
zihinselleştirmenin genel bir tanımıyla idare edebilir ve sonra
Bunu pratikte uygulamaya çalışın, Bölüm I'i atlayın ve doğrudan konuya geçin
Bölüm II. Ancak kavramın tam olarak anlaşılmasının gerekli olduğuna inanıyoruz.
Zihinselleştirme ve bilimsel temellerinin sağlam bilgisi, uygulamalarını büyük ölçüde
geliştirir. Bu projenin önemi yeterince vurgulanamaz: İnsan zihninin nasıl oluştuğunu
anlamaya çalışıyoruz.
Ayrıca, zihinselleştirmeyi destekleyen ve zayıflatan gelişimsel koşullar doğrudan
psikoterapötik uygulamaya aktarılır.
Bu nedenle, Bölüm I'i bir kitap içinde bir kitap türü olarak yazdık.
Zihinselleştirmeyle ilgili akademik literatürün kapsamlı bir incelemesi, birçok yönünü
ve benzer kavramlarla ilişkilerini, bağlanma ilişkilerindeki gelişimsel kökenlerini ve
nörobiyolojik temellerini ele almaktadır. Bölüm II, şunu öneren bir bölümle başlar:

Arkasında çok sayıda bilim olmasına rağmen, zihinselleştirme etkinliği
psikoterapide bir sanattır; bu ruh bir sonraki bölüm için sahneyi hazırlar
Psikoterapide zihinsel müdahaleler üzerine. Sonraki bölümler, bu müdahalelerin
travma tedavisine uygulanabilirliğini örneklendiriyor.
Ebeveyn-çocuk terapisi, borderline kişilik bozukluğu, psikoeğitim ve sosyal sistemlerde
şiddetin önlenmesi.

Machine Translated by Google

Teşekkürler

Bu kitap tek bir sesle konuşsa da, bir topluluğun düşüncesini yansıtıyor.
adanmış klinisyenler ve araştırmacılardan oluşan büyük uluslararası bir ekip ve
Anna Freud'u içeren destekleyici kurumlardan oluşan bir konsorsiyum
Merkezi, University College London, Yale Çocuk Çalışmaları Merkezi, Menninger
Kliniği, Menninger Psikiyatri ve Davranışsal Bölümü
Baylor Tıp Fakültesi'ndeki Bilimler ve Baylor'daki İnsan Nöro-Yaşlanma
Laboratuvarı. Böylece klinik düşünceyi geliştirdik.
Bu kitapta, Efrain Bleiberg, Pasco Fearon, Elliot Jurist, George gibi benzer
düşünen birçok meslektaşın işbirliğiyle temsil edilmektedir.
Gergely, Jeremy Holmes, Linda Mayes, Richard Munich, Lois Sadler,
John Sargent, Carla Sharp, Arietta Slade, Howard ve Miriam Steele,
Helen Stein, Mary Target, Stuart Twemlow ve Laurel Williams.

Ayrıca, Menninger'daki zihinselleştirme ekibini genişlettik
Hastaları dahil ederek kliniğe; yıllar önce keşfettiğimiz gibi,
Klinik sorunları anlamak için en iyi yol onları açıklamaya çalışmaktır
psikoeğitim gruplarındaki hastalara ve bu süreçte öğrenmelerine yardımcı olmak.
Bu nedenle, çok sayıda meraklı ve anlayışlı hastayla zihinselleştirmeyi tartışmaktan
faydalandık ve Efrain Bleiberg, Toby Haslam-Hopwood, Noelle Mc-Donald ve
April Stein dahil olmak üzere birçok meslektaşımız bu konuya önemli katkılarda
bulundu.
eğitim projesi.

Ayrıca, el yazmasının çeşitli bölümlerini eleştirel bir şekilde okuyan birkaç
meslektaşımıza minnettarız: Susan ve Yvonne Allen, Melvin
Berg, Throstur Björgvinsson, Norma Clarke, John Hart, Toby Haslam-Hopwood,
Leonard Horwitz, Lisa Lewis, James Lomax, Noelle
McDonald, Richard Moran, Richard Munich, Carla Sharp ve Roger
Verdon. Ayrıca edebiyat konusunda yardımları için Cassandra Shorter'a teşekkür ederiz.
araştırma ve referans materyalleri edinme konusunda size minnettarız ve
Oxford İngilizce Sözlüğü'nde mentalizing kelimesinin etimolojisini araştırdığı için
Katherine Connor Martin'e minnettarız . Son olarak, Robert Martin'e minnettarız.
Baş Editör Hales ve Editör Direktörü John McDuffie,
American Psychiatric Publishing, Inc.'deki Kitap Bölümü'ne yardımlarından dolayı
Bu kitabı başlangıcından itibaren şekillendirmek ve bunu sürdürmeye devam etmek için
Bunu hayata geçirdik ve Kıdemli Proje Editörü Roxanne Rhodes'a,
Son yapımda gösterdiği yetenekli editoryal yönetim için.

JGA, PF, AWB

Machine Translated by Google

Bölüm 1

giriiş

Ne Jerome Frank (1961) onlarca yıl önce klasik eseri İkna'da şöyle yazmıştı :
ve Şifa doğru kalır: "Farklı psikoterapi biçimlerinin etkinliğinin çoğu, hatta tamamı, tüm
onları birbirinden ayıranlardan ziyade ortak noktaları vardır
"diğer" (s. 232). Örneğin, terapötik bir ittifak kurmak, klinisyenin teorik
yöneliminden bağımsız olarak, herhangi bir tedavinin başarısı için kritik
öneme sahiptir (Bordin 1979; Roth ve Fonagy 2005). Cesaretle şunu öneriyoruz:
zihinselleştirmenin - kişinin kendisindeki ve başkalarındaki zihinsel durumlara dikkat etmesinin -
psikoterapötik tedaviler arasındaki en temel ortak faktör
ve buna göre, tüm ruh sağlığı profesyonellerinin bundan faydalanacağı
zihinselleştirmenin kapsamlı bir şekilde anlaşılması ve buna aşinalık
Bazı pratik uygulamaları. Bu tezi ilerletirken, yeni olandan çok
önemli olana daha fazla yatırım yaptığımızı kabul ediyoruz.

Etkili olmak için (örneğin terapötik bir ittifak kurmada)
biz klinisyenler ustaca zihinselleştirme yapmalıyız; aynı zamanda, meşgul olmalıyız
Hastalarımızı zihinselleştirmede. Hastalarla çalışan klinisyenler
makul derecede yetenekli zihinselleştiriciler zihinselleştirmeyi kullanarak idare edebilirler

Machine Translated by Google

kabul edildi - zihinselleştirmeye dikkat etmenin her zaman önemli olduğuna inansak da
Sipariş. Görme engelli hastalarla çalışan klinisyenler
Zihinselleştirme kapasitesi, sınırda kişilik bozukluğu olan kişilerde olduğu
gibi, zihinselleştirmeyi teşvik etmede daha tek amaçlı olmalıdır.

Bilmediğimiz bir kavramı kullanıyor olmamız, zihinselleştirmemiz,
tanıdık bir süreç için -kendimizi ve birbirimizi anlamak- çağrıda bulunur
Biraz oryantasyon için. Zihinselleştirme kavramını ve tedavideki rolüne
dair görüşümüzü tanıtarak başlıyoruz. Ardından, zihinselleştirme
kavramının zenginliğini açıklayan kitap uzunluğundaki projemizi başlatıyoruz.
kökenlerini psikanaliz ve bağlanma teorisinden açıklayarak.
Tezimizi zihinselleştirmenin temel ortak faktör olduğunu gösteriyoruz
Zihinselleştirme perspektifinden birkaç köklü tedaviyi (bilişsel terapi,
kişilerarası psikoterapi ve danışan merkezli terapi) ele alarak psikoterapiler
arasında bir karşılaştırma yapacağız.
doğayı anlama görüşümüzü yineleyerek bu yönelimi
ve zihinselleştirmenin önemi, klinisyenlerin ve hastaların
tüm zihinsel sağlık tedavi biçimlerinin en iyi şekilde kullanılması ; bu kitabın tamamı
bu iddiayı desteklemeye çalışmaktadır.

Temel Sorular

Bu kitaba bir yön vermek için zihinselleştirmeye yeterli bir tanım vererek
başlıyoruz. Zihinselleştirme insanlığımızın özünde yer alsa da, kavramsal
alan göz korkutucudur: Mantıksal pozitivizm ve davranışçılığın hakimiyetiyle
birlikte, birçok filozof ve psikolog
onlarca yıl boyunca zihni anlamaktan vazgeçtim
Yirminci yüzyıl. Ve zihinselleştirmeyle ilgilendiğimizde,
Sadece zihni değil, aynı zamanda düşüncelerimizi de anlamamız gerekir.
Zihnin anlaşılması . Yılmadan ilerliyoruz.

Bölüm 2 ("Zihinselleştirme") zihinselleştirmenin çeşitli yönlerini açıklar
ve kitabın tamamı kavramı ve sayısız yönünü daha da açıklar.
uygulamalar. Bu Giriş öncelikle bazı noktaları netleştirir: bir kez
Bu bölümde elimizde yönlendirici bir tanım varken, tedavide
zihinselleştirmeye odaklanmanın genel ruhunu aktaracağız, ardından
kaçınılmaz olarak şu soruya geri döneceğiz: Burada yeni olan bir şey var mı?

Mentalizasyon Nedir?

Kendimizdeki veya başkalarındaki zihinsel durumların farkında olduğumuzda zihinselleştiriyoruz.
diğerleri - örneğin duygular hakkında düşündüğümüzde. Zihinselleştirme
tartışmalarını başlatmak için biz ve meslektaşlarımız
Tablo 1–1'de listelenen bir dizi kullanışlı ifade.

Machine Translated by Google

TABLO 1–1. "ZİHİNSELLEŞTİRME"NİN KULLANIŞLI TANIMLARI

- Zihni akılda tutmak
- Kendi ve başkalarının zihinsel durumlarına dikkat etmek
- Yanlış anlaşılmaları anlamak
- Kendinizi dışarıdan, başkalarını içeriden görmek
- Zihinsel bir nitelik kazandırmak veya zihinsel olarak geliştirmek

Zihinselleştirmenin özü, zihni zihinde tutmaktır. "Zihinselleştirme" ifadesi çoğu kulağa alışılmadık gelir; ancak öyle de olmalı, çünkü "zihinselleştirme" terimi "zihinselleştirme" terimiyle ilişkilendirilmemiştir. birçok çağdaş sözlük. Önsöz'de belirttiğimiz gibi, Kelimenin yabancılığı, klinisyenlerin kavramı benimsemesinin önünde bir engeldir. Ancak bu yabancılık hissi, Mikhail'in de belirttiği gibi, tüm yeni sözcüklerde mevcuttur. Bakhtin şöyle diyor:

> Dildeki kelime yarı yarıya başkasınındır. "Kendi" olur.
> ancak konuşmacı onu kendi niyetiyle, kendi vurgusuyla doldurduğunda,
> kelimeyi kendine mal ettiğinde, onu kendi semantik anlayışına uyarladığında
> ve ifade edici niyet... birçok kelime inatla direnir, diğerleri yabancı kalır,
> onu sahiplenenin ağzından yabancı gelir
> onlar ve şimdi onları kim konuşuyor... Dil tarafsız bir ortam değildir
> konuşmacının özel mülkiyetine serbestçe ve kolayca geçen
> niyetler; başkalarının niyetleriyle doludur - aşırı doludur. Onu gasp etmek,
> kendi niyet ve vurgularına boyun eğmeye zorlamak zor ve karmaşık bir
> süreçtir. (Wertsch 1998'den alıntı,
> s. 54)

Güzel söylenmiş; "zihinselleştirmeyi" sahiplenmenin, özellikle de hastaları buna dahil etmeyi amaçladığımızda, son derece zor ve karmaşık bir süreç olduğunu gördük. "Zihinselleştirmenin" tarihine hızlı bir bakış, yabancı halkasına duyulan nefreti aşmaya başlayabilir. Her ne kadar henüz pek çok sözlükte yer almasa da, "zihinselleştirmek" yeni bir kelime değil kelime. "Mentalize" kelimesi ilk olarak Oxford İngilizce Sözlüğü'nde bir asır önce, 1906'da ortaya çıktı. OED'nin etimolojisi, ilk kaydedilen kelimenin Kelimenin kullanımı iki yüzyıl önce, 1807'de gerçekleşti. OED, G.'den alıntı yaptı. Amerikan psikolojisinin kurucularından Stanley Hall'un yazdığı gibi 1885, "Okul sistemimizi baltalayabilecek tek şey Halk desteği, bunun çocukları zihinselleştirmek kadar ahlakileştirmediğine dair bir şüphedir." Kelimenin ilk profesyonel kullanımı böyle başladı. Günümüzde Oxford İngilizce Sözlüğü, zihinselleştirme için iki anlam veriyor: birincisi, zihinde inşa etmek veya resmetmek, hayal etmek veya zihinsel bir nitelik vermek; ikincisi, zihinsel olarak geliştirmek veya yetiştirmek, zihni uyarmak.

Machine Translated by Google

"Zihinselleştirme" kullanımımız OED tanımlarıyla tutarlıdır, ancak zihinselleştirmenin içeriğini zihinsel durumlarla sınırlandırıyoruz: hepsi değil
zihinsel aktivite zihinselleştirmedir; daha doğrusu zihinselleştirme, zihinselleştirme ile ilgilidir
Zihinsel durumlar. Genellikle "zihinselleştirme" kelimesini ilk anlamıyla kullanırız.
"zihinsel bir nitelik kazandırmak" (örneğin, bir kaş çatmayı bir şeye işaret olarak yorumlamak)
(kınama) klinik çalışmamızda zihinselleştirmeye çalışırken
"Zihinsel olarak geliştirmenin" ikinci anlamı (örneğin, psikoterapi yaparken yapmayı
hedeflediğimiz gibi öz farkındalığı geliştirmek). Daha ayrıntılı olarak,
Zihinselleştirmeyi, davranışı yaratıcı bir şekilde algılamak veya yorumlamak olarak tanımlıyoruz
kasıtlı zihinsel durumlarla birleştiğinde. Zihinselleştirmenin sıklıkla
Davranışı zihinsel durumlara dayalı olarak yorumlamayı veya açık davranışın ardında
yatan zihinsel durumları çıkarsamayı içerir , sanki "davranış"
ve "zihinsel durumlar" her zaman birbirinden ayrılabilir. Bu şekilde düşünmenin
Zihinselleştirme, aşağıdaki gibi bir duruma uygulanır: bir hasta oturuyor
sessizce ve düşünceli bir şekilde, ve sonra gözyaşları yanaklarından aşağı akmaya başlar
ve yumruklarını sıkmaya başlar. Terapist mutlaka soracaktır
aklına ne geldiği hakkında; aslında, hangi zihinsel durumun onu harekete geçirdiği hakkında
gözyaşları ve sıkılmış yumruklar. Ancak çoğu zaman zihinsel durumlar ve davranışlar
ayrılmaz bir şekilde birleşmiş; yani o kadar derinlemesine iç içe geçmiş ki, biri diğerini ayıramaz.
diğerinden ayrılmak - acı çığlığı atmak veya eğilmek gibi
Dikkatli bir şekilde dinlerken ve hızlı bir sohbete katılırken öne doğru eğilir.

Zihinsel durumlar özünde kasıtlıdır; yani temsilidirler veya bir şeyle ilgilidirler : bir
duygu, bir durumla ilgilidir,
Oysa taş gibi maddi bir nesne hiçbir şeyle ilgili değildir; sadece vardır .
temsili doğasıyla ilgili bu kritik noktayı vurgulayacaktır
Bu noktada, Bogdan (2005, s. 190) zihinsel durumları vurgulamaktadır.
"zihinleri anlamanın özünü" haklı olarak "temsili durumların veya tutumların, örneğin
arzular veya inançlar gibi, temsil ettikleri şeye ilişkin ilişkileri (veya yönelimleri) bir
şekilde kaydedilmiş olan tasvirleri" içerdiği şeklinde yorumlar. Bu ilişkiye "temsil olma"
adını verir.
Bogdan ince ve önemli bir noktaya değiniyor: En iyi ihtimalle, bir duyguya sahibiz
zihinsel durumlara ilişkin temsiliyetin, örtük bir farkındalığın
Zihinsel durum her zaman bir duruma ilişkin belirli bir bakış açısıdır.
Zihinsel durumların çeşitli anlamları üzerinde düşünmek, rutin olarak davet ettiğimiz gibi
Hastalarımızın ne yapacağı, temsil duygusuna bağlıdır.
Bu zihinsel durum duygusunu bu şekilde edinmek büyük bir gelişimsel başarıdır ve
psikopatolojinin büyük bir kısmı kaybetmeyi gerektirir
bu kapasite.

Daha somut olarak, klinik uygulama sürekli olarak zihinselleştirmeyi gerektirir
hem hastanın hem de klinisyenin rolü. Tablo 1–2, hastaların ve klinisyenlerin tedavi
sürecinde zihinselleştirme yapabilecekleri çeşitli yolları göstermektedir.

Machine Translated by Google

TABLO 1–2. ZİHİNSELLEŞTİRMENİN YAYGIN ÖRNEKLERİ

Hasta için

- Neden tedavi aradığını açıklamak ve geçmişini sunmak
  semptomlar
- Eşinin mevcut sorunlara ilişkin görüşünü ve
  Sunulan sorunların çocuklarının refahı üzerindeki etkisini göz önünde bulundurarak
- Köken aile içindeki ilişkilerin günümüz üzerindeki etkisini göz önünde bulundurarak
  ilişkiler
- Klinikte sıkıntı ve endişesinin temelini dile getirmek
  röportaj
- Klinikçinin gözlemlerinin doğruluğunu değerlendirmek ve klinikçinin yanlış anlamalarını
  düzeltmek
- İlaçların etkileri hakkında raporlama

Klinikçi için

- Hastanın seansta kendini güvende hissetmesini sağlamak
- Stresli yaşam olaylarının anlamını bir geçmişe göre anlamak
  travmanın
- Tanısal bir anlayış formüle etmek ve bunu hastaya açıklamak
- Hastaya belirli bir tedavi yaklaşımının nasıl yardımcı olabileceğini açıklamak
- Hastanın ilerleme veya gerileme belirtilerini takdir etmesine yardımcı olmak
  tedavi
- Hastanın kendi rahatsızlığından kaynaklanan sıkıntısını yönetmek
  deneyim veya davranış

Klinik dışı etkileşimler

- Korkmuş bir çocuğu rahatlatmak
- Bir diyete uymanın önündeki engelleri belirlemek
- Birinin bir olaya karşı mantıksız öfkeli tepkisinin nedenlerini anlamak
  rica etmek
- Yorgun bir yöneticiden izin istemek
- Çocuklar, arkadaşlar veya aile üyeleri arasındaki anlaşmazlıklarda arabuluculuk yapmak

Zihinselleştirme sürecinin yanı sıra zihinselleştirmenin günlük durumlarda içsel olduğu yollar da ele alınmaktadır. Bu yaygın örnekler iki noktayı vurgulamaktadır:
Hemen belirgindir: birincisi, etkili tedavi klinisyenin zihinselleştirme becerisine bağlıdır;
ikincisi, etkili tedavi,
Hastanın zihinselleştirme becerisini dikkate almıyoruz.

Machine Translated by Google

psikoterapi süreci üzerine yapılan araştırmalar, becerinin doğal olduğunu gösteriyor
örneğin, klinisyenlerin zihinselleştirme kapasitelerinin hastadan hastaya değiştiği
hasta (Diamond ve ark. 2003). Bu nedenle, potansiyel olarak zihinselleştirmeye odaklanmak
Klinik eğitime önemli bir katkı sağlayabilir (bkz. Bölüm 6,
"Zihinselleştirme Müdahaleleri"). Ancak hiçbir şekilde klinisyeni göz ardı etmemekle
birlikte, tedavi öncelikle hastanın zihinselleştirme eksikliklerini ele alır,
Günlük yaşamda zihinselleştirmeyi geliştirme amacıyla.

Bu kitabın büyük bir kısmını tedavide zihinselleştirmeye odaklanmanın çeşitli yollarına ayırıyoruz (bkz. Bölüm II, “Zihinselleştirmeyi Uygulama”); bağlamlar çeşitli olsa da, bu yöntemler temel olarak bir amaç doğrultusunda geliştirilmiştir.
Amaç: Katılımcıların zihinselleştirme kapasitelerini geliştirmek. Açıkçası,
Zihinselleştirme kapasitesini geliştirmenin amacı, var olma becerisini geliştirmek değildir
psikiyatrik bir hastayız; aksine, yaşam kalitesini artırmayı hedefliyoruz.
Kitap, zihinselleştirme kapasitesinin bozulmasının önemli bir rol oynadığını açıklayacaktır.
Yaşamda ve psikiyatrik bozukluklarda sorunlar yaşanabilir. Buna karşılık, gelişmiş
zihinselleştirme, dayanıklılıkta, yani kapasitede merkezi bir rol oynar.
zorluklarla başa çıkmak için -psikiyatrik hastalıklar dahil (Stein 2006).

Tedavide zihinselleştirmeye odaklanmak bir "çıkmaza" yol açar: Tedaviye katılmak ve bundan faydalanmak için hastanın zihinselleştirmesi gerekir; ancak
Tedavi arayan hastaların birçoğunda önemli bozukluklar vardır
Zihinselleştirme kapasitesi. Klinisyenlerin zihinselleştirme becerileri devreye giriyor
büyük ölçüde bu kısır döngünün etrafından dolaşmakta; hastaları tedavi etme becerisi
bozuk zihinselleştirme kapasitesiyle, zihinselleştirmeyi destekleyen terapötik koşulların,
önyükleme sürecinde oluşturulmasını içerir
Hastaların daha önce geliştirdikleri zihinselleştirme becerilerini geliştirmelerini sağlayarak
daha tutarlı bir şekilde zihinselleştirmeyi öğrenmelerini sağlar ve
Özellikle duygusal açıdan yoğun bağlanma ilişkilerinde etkili bir şekilde.

Bu kitabın da gösterdiği gibi, zihinselleştirme, çeşitli farklı yöntemlerde nispeten tek odaklı bir tedavi odağı haline gelebilir. Ancak, aşağıda açıklayacağımız gibi,
zihinselleştirmenin tüm psikoterapötik tedavi biçimlerinde oynadığı temel rol göz önüne alındığında, zihinselleştirmeye odaklanmak genel anlamda faydalı olabilir.
klinisyenlere ve hastalara.

Ne var ne yok?

Başlangıçta kafa karışıklığını önlemek için klinisyenlerin bir noktayı kavramaları gerekir:
Zihinselleştirmeye odaklı tedavi en az yenilikçi terapötik yaklaşımdır
hayal edilebilir, çünkü temel bir insan etrafında dönüyor
kapasite—aslında bizi insan yapan kapasite (Allen ve Fonagy)
2006b). Tedavide zihinselleştirmenin genel rolü göz önüne alındığında,
yorumlandığında, zihinsel müdahaleleri "satmaya" meyilli değiliz
Zaten aşırı kalabalık olan bir ortamda yeni bir marka veya terapi türü daha

Machine Translated by Google

alanda; bunun yerine, zihinselleştirmeyi geliştirmeye yönelik yoğun bir dikkat gösterilmesini savunuyoruz
Mevcut tedaviler. Ancak bozuk zihinselleştirme birincil klinik sorun olduğunda
sorun, zihinselleştirmeyi geliştiren müdahalelerin ana çözüm haline gelebileceği
Terapötik gündem. Bunu uygulamanın zorluklarına rağmen, zihinselleştirme odaklı
tedavinin hedeflerinin mütevazı olduğunu eklemek isteriz: becerikli zihinselleştirme
tek başına sorunları çözmez veya bozuklukları gidermez, ancak
Aksine katılımcıların bunu yapma yeteneklerini artırır (Williams ve ark. 2006).

Zihinselleştirme odaklı tedavide yaptığımız şeylerin çoğu -

"Zihinselleştirme" kelimesini kullanmak, yalnızca zihinselleştirmeye dikkat çekmeyi amaçlamaktadır.
Meins ve meslektaşlarının (2006) "zihinselleştirme" ile "zihinselleştirme" arasındaki ayrımına katılıyoruz.

bir kapasite edinme ve kapasiteyi kullanma . Kendilerinin
zihin odaklılığın ölçüsü (bkz. Bölüm 3, “Gelişim”),
"Hem motivasyonel ve kişilik farklılıklarının bir ölçüsü hem de altta yatan bilişsel
kapasitenin bir göstergesi" olduğu ortaya çıktı (s. 194).
Bazı zihinselleştirme kapasitelerini hafife alıp onu kullanma motivasyonu üzerinde
çalışarak, hastalar ve terapistlerle açıkça zihinselleştirme duruşunu teşvik ediyoruz,
yani meraklı, meraklı, açık fikirli ve
hatta şakacı—kendisinin ve başkalarının zihinsel durumlarına ilgi (Allen 2006b;
Haslam-Hopwood ve ark. 2006). Klinisyenler bu zihinselleştirme duruşunu
modelleyerek hastalarını zihinselleştirmeye dahil ederler. Özellikle, zihinselleştirmeye
yönelik bu tutum, belirsizliğe karşı yüksek bir tolerans gerektirir; bu da başlı başına bir işarettir.
psikolojik sağlığın -yani, "yapılandırılmamış veya açık uçlu uyaran durumlarıyla başa
çıkma kapasitesi" (Foxman 1976, s. 67)-
Zihinselleştirmeyi gerektiren durumlar her zaman vardır.

Özetle, zihinselleştirmeye odaklanmamızı bir iyileştirme olarak görüyoruz
bir yenilik olmaktan ziyade: psikoterapötik tedavilerde bulunan ortak bir faktöre
dikkat çekiyoruz. Faydalı bir şekilde,
Artık bu temel faktörün anlaşılmasını keskinleştirmek için önemli bilimsel kaynaklara
sahibiz; yani bağlanma teorisi ve gelişimsel psikopatoloji alanında önemli bir
araştırma literatürüne sahibiz (bkz. Bölüm 3,
"Geliştirme") sosyal bilişsel alanda hızla artan araştırmalarla desteklenmektedir
sinirbilim (bkz. Bölüm 4, “Nörobiyoloji”). Gelişimsel ve nörobilişsel koşulların, gelişimi
kolaylaştıran kapsamlı bir şekilde anlaşılması
ve zihinselleştirme kapasitesini engellemek küçük bir iyileştirme değildir; bu
Bu kitabın birinci bölümünün gündemi.

Psikanalizin Kökenleri ve Bağlanma Teorisi

Gerçekleştirmek, bir şeyi gerçek kılmak anlamına gelir; zihinselleştirmek ise bir şeyi gerçek kılmak anlamına gelir
bir şeyi zihinsel hale getirin - veya daha ayrıntılı olarak zihinsel hale getirin. Biz borçluyuz

Machine Translated by Google

Zihinselleştirmenin bu temel duygusu Freud'a aittir. Dolayısıyla, aşağıda özetlediğimiz gibi, zihinselleştirme kavramı, bağlanma teorisi çerçevesinde gelişmiş olsa da (Fonagy 2001a; Fonagy ve ark. 2002a; Holmes 2006), psikanalizde kök salmaya devam etmektedir.

Psikanaliz

Zihinselleştirmenin psikanalizde derin kökleri olması şaşırtıcı değildir; Loewald'ın (1970) yazdığı gibi, "Psikanalitik süreç, bireysel zihnin örgütlenmesine, sürdürülmesine ve büyümesine giren altta yatan psişik faaliyetleri incelemek için mükemmel bir alandır " (s. 61). Freud "zihinselleştirme" terimini kullanmamış olsa da, zihinsel süreçlerin somatik dürtü enerjilerinin düşünceye bağlanmasından , yani zihinsel olmayan bir şeyi zihinsel bir şeye dönüştürmekten kaynaklandığını yorumlamada temel fikri ortaya atmıştır (Freud 1895; Pribram ve Gill 1976). Bu nedenle, dürtüyle hareket etmeden önce düşünmek zihinselleştirmenin paradigmasıdır. Aslında, düşünme, bir dürtü tarafından itilen histen tatmin nesnesini bulmaya gerçekçi bir yol sağlayan bir tutma eylemidir. Travma geçirmiş hastaları güçlü duygularla başa çıkma konusunda eğitirken, genellikle zihinselleştirerek "duraklatma düğmesine basma" metaforunu kullanırız (Allen 2005); Böyle yaparak, Freud'un erken dönem teorisini yalnızca özetlemiş oluyoruz.

Bu Freudcu görüşe göre, zihin bekleme ihtiyacının doğasında var olan hayal kırıklığından gelişir. Holmes (2006), Freud'un düşünmenin, ihtiyacı tatmin eden nesnenin yokluğuna tepki olarak ortaya çıktığı anlayışını özlü bir şekilde özetlemiştir: "Meme yok, öyleyse bir meme hayal et [zihinselleştir]" (s. 36). Freud, elbette, diğer kişilerin doyumun birincil kaynağı olduğunu kabul etmiş ve zihinselleştirmenin gelişimine dair anlayışımızı önceden haber vererek, "bir insan, başka bir insanla ilişki içinde idrak etmeyi öğrenir" diye yazmıştır (Pribram ve Gill 1976, s. 116'dan alıntı).

Freud'un enerjiyi düşünceyle bağlama görüşüne benzer şekilde, Bion'un (1962a, 1962b) düşüncenin sınırlama işlevine dair faydalı anlayışı da vardır; bu anlayış, bastırılmış içsel dürtülerin katlanılabilir ve düşünülebilir deneyimlere dönüştürülmesini sağlar. Bion (1962b), içgörülü bir şekilde, "hayal kırıklığına tahammül etme kapasitesinin, ruhun, tahammül edilen hayal kırıklığının kendisini daha katlanılabilir hale getiren bir araç olarak düşünceyi geliştirmesini sağladığını" öne sürmüştür (s. 307). Dolayısıyla, Bion'un hayal kırıklığı toleransı hakkındaki temel içgörüsü, zihinselleştirmenin uyarlanabilir işlevini anlamamız için hayati önem taşır: Zihinselleştirme, başlı başına güçlü ihtiyaçları ve duyguları düzenlemeye ve böylece onları daha katlanılabilir kılmaya yardımcı olur. Dahası, Freud'un da dile getirdiği gibi, güçlü dürtüleri sınırlama ve

Machine Translated by Google

Tatminliğe giden gerçekçi yolları düşünürken duyguları kontrol etmek, adaptasyonun özüdür. Bu kontrol süreci, onu yorumladığımız gibi zihinselleştirmeyi gerektirir.

Freud'un ruhundan yola çıkarak, Fransız psikanalistler 1960'ların sonlarında zihinselleştirme terimini psikiyatri literatürüne ilk sokanlardı. Lecours ve Bouchard (1997), bu düşünce çizgisinin gelişimini izlemiş ve geliştirmiştir. Bizim de yapacağımız gibi, zihinselleştirmeyi bir zihinsel işleme süreci olarak yorumluyorlar: "Zihinselleştirmeyi, özellikle dürtü-duygu deneyimlerinin giderek daha organize zihinsel olgulara ve yapılara dönüştürülmesine ve işlenmesine yol açan temsil ve sembolleştirmeyi de içeren genel bir zihinsel işlem sınıfına atıfta bulunarak açıklamayı öneriyoruz " (s. 858, vurgular orijinal metinde). Duygulanım toleransı ve modülasyonundaki temel rolünü vurgulayarak, zihinselleştirmeyi "psişenin 'bağışıklık sistemi'" olarak nitelendiriyorlar (s. 857). Lecours ve Bouchard ayrıca, zihinselleştirmenin her şeyi ya da hiçi kapsayan bir olgu değil, daha ziyade "temsillerin çoğaltılması ve düzenlenmesi yoluyla ruhsal içeriklerin sürekli, hiç bitmeyen bir dönüşümü" (s. 857) olduğu, hatta "yavaş ve ilerleyen bir süreç, belki de bir ömür boyu sürecek bir girişim" (s. 865) olduğu kritik noktasını vurgular. Buna göre, Tablo 1-3'te gösterildiği gibi, artan zihinselleştirmeyle ilişkili beş düzeyde dürtü-duygusal kontrol ve zihinsel ayrıntılandırma ortaya koyarlar.

Freudyen kökenlerini yansıtan, az önce özetlediğimiz psikanalitik düşünce, temelde bedensel süreçlerin (somatik ve motor) ruhsal deneyime dönüşümünü vurgular; tekrarlamak gerekirse, zihinselleştirme, zihinsel olmayan bir şeyi zihinsel bir şeye dönüştürmeyi gerektirir. Dolayısıyla, Oxford İngilizce Sözlüğü'nde zihinselleştirmenin bir şeye zihinsel bir nitelik kazandırmak veya zihinsel olarak geliştirmek olarak tanımlanması , bu kitap boyunca kullanacağımız temelde Freudyen bir kavramdır.

Ancak zihinselleştirme, yalnızca bireyin kafasının içinde gerçekleşen bir şey değildir. Bion (1962b), Lecours ve Bouchard (1997) ve onların psikanalitik öncülleri bu noktaya değinmiş olsalar da, zihinselleştirilmiş bir benlik duygusunun gelişiminde anne aynalamasının rolünü en açık şekilde Winnicott (1971) dile getirmiştir. Fonagy ve meslektaşlarının (2002a) özetlediği gibi, "psikolojik benlik, kişinin kendisini başka bir kişinin zihninde düşünme ve hissetme olarak algılamasıyla gelişir" (s. 28). 3. Bölüm'de ("Gelişim") ayrıntılı olarak ele alınacak bir düşünme biçiminin habercisi olarak, zihin yalnızca içeriden değil, büyük ölçüde dışarıdan içeriye doğru gelişir: bebekler, aslında, zihinlerini bakıcının zihninde bulurlar; bu nedenle zihinselleştirme, zihinselleştirilmeye, yani bakıcının zihinselleştirmesine bağlıdır. Aynı şey psikoterapi için de geçerlidir ve bu nokta bizi bağlanmaya getirir.

Machine Translated by Google

TABLO 1–3. ZİHİNSEL GELİŞİMİN ARTAN SEVİYELERİ

Seviye	Örnekler
Yıkıcı dürtü, çoğunlukla durdurulamaz bir bir şey yapma dürtüsüyle karakterize edilen, nispeten kontrolsüz, zihinselleştirilmemiş deneyimleri ifade eder.	Şiddet içeren davranışlar; kendine zarar verme; ani baş ağrısı veya mide bulantısı atakları
Modüle edilmiş dürtü, şunu ifade eder: Duyguların biraz daha iyi kontrol altına alınmış ve uyarlanabilir ifadeleri.	Açıklanamayan bir ağlama nöbeti veya birine vurma fantezisi
Dışsallaştırma, öfkeyi zihinsel olarak başka bir kişinin bir isteğini veya duygusal bir durumu kışkırtmasını temsil eden bir şeye atfetmeyi; veya daha genel olarak, herhangi birinin bunu yansıtacağını iddia ederek veya belirli bir dış durumda aynı şekilde hisseden birine atfederek onu bir şekilde reddetmeyi gerektirir.	durum
Özümseme , arzuları ve duyguları öznel olarak tamamen sahiplenmeyi gerektirir. ve öznel olarak tolere edilebilir— deneyimler.	Fizyolojik uyarılmayı kaygıya bağlamak ve daha genel olarak belirli duygusal durumları tanımlamak ve etiketlemek
Anlam çağrışımları, zihinsel deneyimin derinlik kazandığı karmaşık sözel temsil gerektiren soyutlama ve yansıtma aşamasına işaret eder.	İçgörü - entelektüalizasyon değil, hastanın yeni bir bakış açısı kazandığı gerçek duyguyla ilişkili yansıma örnekleri

Bağlanma Teorisi

Winnicott'un (1971) bakım verenin aynalamasının benliğin gelişimindeki merkezi rolünü vurgulaması, bağlanma teorisinin zihinselleştirmenin gelişimini anlamadaki katkısının habercisi olmuştur.
Özellikle, zihinselleştirme, güvenli bağlanma ilişkileri bağlamında en iyi şekilde gelişir . Bowlby (1973, 1982), güvenli bağlanmayı yalnızca güvenli bir liman (yani, duygusal rahatlık ve
(güvenlik hissi) ama aynı zamanda keşif için güvenli bir üs , arketipal
Bunun tezahürü, kendine güvenen adımlar atan yürümeye başlayan çocuktur oyun alanını periyodik olarak kontrol ederek
anne veya baba yakınlarda kalır. Buna göre, Bowlby (1988)
psikoterapistin rolü "bir annenin rolüne benzemektedir"
"Çocuğuna dünyayı keşfedebileceği güvenli bir temel sağlar"
(s. 140). Ancak Bowlby, güvenli bağlanma temelinin yalnızca dış dünyayı keşfetmek için değil, aynı zamanda
iç dünya, zihin dünyası: terapistin işi

Machine Translated by Google

> hastaya keşfedebileceği güvenli bir temel sağlamak
> hayatının geçmişte ve günümüzde yaşadığı çeşitli mutsuz ve acı verici yönleri, pek çok
> hakkında düşünmenin zor veya belki de imkansız olduğunu düşünüyor ve
> Destek, cesaretlendirme, sempati ve zaman zaman rehberlik sağlayacak güvenilir bir
> arkadaş olmadan durumu yeniden değerlendirmek. (s. 138)

Travma üzerine psikoeğitim grubundaki bir hasta, Bowlby'nin görüşünü parlak bir şekilde özetledi: Lider, "zihin,
"Korkutucu bir yer olabilir" diye haykırdı, "Evet ve içeri girmek istemezsin
orada tek başına!"

Zihinselleştirmenin savunucuları olarak, Bowlby'nin (1988) "Bağlanma çerçevesindeki hiçbir kavram, zihinselleştirmeden daha merkezi değildir" iddiasına katılıyoruz. "Gelişimsel psikiyatriye güvenli üsse göre daha yakındır" (s. 163–164). Grossman ve meslektaşları (1999) bunun önemini yakaladılar keşif güvenliği olarak adlandırılan (öncelik vereceğimizi düşünsek de) (zihinsel keşif):

> Güvenli bağlanma en iyi bilinen psikolojik ön koşulu sağlar
> gerilimsiz, eğlenceli bir keşif için. Bu nedenle, adaptasyonları
> Zorluklarla karşılaşan, güvenli çocuklar esnek bir şekilde olası çözümleri keşfedebilir veya
> keşif sırasında güvenli bir duyguyu korurken bakış açılarını ve eğer
> Yetkinlikleri tükendiğinde, güvenebilecekleri ve sosyal kaynakları kullanabilecekleri
> bir ortam oluşur. Biz buna "bağlanmanın daha geniş bir görünümü" adını verdik;
> zorluklar karşısında keşfetme özgürlüğü ve talepte bulunma özgürlüğü
> ve yardım kabul etmek güvenliğin hem gerekli hem de önemli yönleridir.
> (s. 781)

Bowlby'nin öncülüğünü yapan Fonagy ve meslektaşları şu kavramı kullandılar: zihinselleştirmenin, psikanaliz ve bağlanma teorisini sentezlemek ve tedaviyi gelişimsel psikopatolojiye bağlamak için bir dayanak noktası olarak kullanılması (Fonagy 2001a, 2006; Fonagy ve diğerleri 2002a). Fonagy'nin çalışması 1990'ların başında "zihinselleştirme" kelimesini İngilizce klinik sözlüğe sokan iki düşünce çizgisinden biriydi.
gelişim psikolojisinden araştırmaların dahil edilmesi
Zihinsel temsilin psikanalitik teorisinde, Fonagy (1991) "Kısa olması adına, ... kişinin kendisinde ve başkalarında bilinçli ve bilinçsiz zihinsel durumları kavrama kapasitesini zihinselleştirme kapasitesi olarak etiketlemeyi " önermiştir (s. 641, vurgular orijinalde). Paralel bir çizgide bağlanmanın en derin başarısızlığına ilişkin düşünce, Frith ve meslektaşları (1991) "tüm semptom kompleksinin Otizm tek bir bilişsel eksiklikten kaynaklanır" (s. 437) - yani, stabil nörobiyolojik bozukluğa bağlı zihinselleştirme kapasitesi. Otizm bağlamında, Morton (1989) zihinselleştirmeyi daha dar bir şekilde "ilişkileri tahmin etme yeteneğini" sağlayan bir dizi beceri olarak tanımladı

Machine Translated by Google

dışsal durumlar ile diğer insanların içsel durumları arasında
“zihin” (s. 46).

Bu kitapta daha sonra otizmle ilişkili zihinselleştirme kapasitesinin nispeten istikrarlı bozulmalarını ele alacağız (Bölüm 4,
"Nörobiyoloji"de, Fonagy ve meslektaşlarının açıkladığı gibi zihinselleştirmeye, yani daha değişken ve dinamik bir beceri olarak yoğunlaşıyoruz
(Fonagy ve Target 1997a). Bu düşünce çizgisinde, zihinselleştirmedeki bozukluklar bağlama bağlıdır ve zihinselleştirme çoğunlukla bağlanma ilişkileri bağlamında tehlikeye girer; tesadüfen değil,
Zihinselleştirmenin az ya da çok yeterli bir şekilde geliştiği bağlam.

Psikanalitik teori ve klinik pratiğin bağlanma teorisi ve gelişimsel psikopatoloji ile bu sentezi sayesinde,
psikoterapide zihinsel durumlara görünüşte sıradan bir dikkat
tedaviler artık daha güvenli bir teori ve araştırma temeline dayanıyor ve
Bu yakın zamanda edinilen bilginin potansiyeline inanıyoruz
günlük pratiğimizi keskinleştirir. Dahası, yerleşik tedaviler uygulandığında
Zihinselleştirme perspektifinden bakıldığında, onların da dinlendikleri görülebilir
Bu yeni temel üzerine. Psikoterapi uygulaması söz konusu olduğunda marka sadakatini zedelemeye meyilli değiliz; bunu örneklendirdiğimiz gibi
Sonra, zihinselleştirme tüm "markaları" kapsar ve zihinselleştirmeye daha fazla bilgili bir dikkat herkesin yararına kullanılabilir.

Yerleşik Tedavilerde Zihinselleştirme

Zihinselleştirme kavramının ilk olarak psikanalizde nasıl ortaya çıktığını belirtmiştik: Freud, zihinselleştirme kavramını kendi çalışmalarında dolaylı olarak kullanmıştır. zihnin gelişimine ilişkin ilk nörobiyolojik teori ve
Fransız psikanalistlerden oluşan bir grup, bu kavramı açıkça kullanan ve bu şekilde geliştiren ilk kişilerdi. Zamanla gelişimsel bir pota sağladığı kabul edilen bağlanma bağlamı göz önüne alındığında,
Zihinselleştirme için, psikanalizde nesne ilişkileri teorisinin tedavide zihinselleştirmeye odaklanmayla özellikle uyumlu olması tesadüf değildir (Fonagy 2001a). Açıkçası, terapötik ilişki
Zihinselleştirme odaklı tedavide büyük önem taşır.

Psikanaliz, potansiyel olarak en kapsamlı araştırmadır
Bugüne kadar geliştirilen zihin, mükemmel bir zihinselleştirme tedavisi olarak kabul edilebilir . Ancak zihinselleştirmeye klinik odaklanmanın uygulamaları, psikanaliz ve psikodinamik psikoterapinin çok ötesine uzanır (Allen ve Fonagy 2006a). Dahası, zihinselleştirmeye odaklanmak başlı başına
incelikli bir şekilde - ve o kadar da incelikli olmayan bir şekilde - psikanalitik uygulamayı etkiler (Holmes 2006; Münih 2006). İki genel değişim öne çıkıyor (Bateman ve Fonagy)
2004, 2006). İlk olarak, zihinselleştirme müdahaleleri deneyime yakın olma eğilimindedir,

Machine Translated by Google

nispeten bilinçli (ve bilinç öncesi) zihinsel durumları vurgulayarak
ve şimdi ve burada. İkincisi, zihinselleştirmeye odaklanmak öncelik verir
Lecours ve Bouchard'ın (1997) da gözlemlediği gibi, içerik üzerinde işlem yapmak için:
"Bu model, deneyimin nasıl gerçekleştiğiyle daha fazla ilgileniyor.
İçeriğinden çok, dönüştürülmüş ve ifadesinin biçimiyle,
Bu genellikle klinik uygulamada daha kolay dikkate alınır" (s. 861). Bu kitap
boyunca ayrıntılı olarak açıklayacağımız gibi,
Bu süreç yönelimi, tedavinin zihinselleştirmeye dikkati teşvik ettiği ve
dolayısıyla zihinselleştirme becerisini geliştirdiği şeklinde yorumlanmasıyla
tutarlıdır . Yine de, önemini göz ardı etme eğiliminde değiliz.
Zihinsel içerik: Her süreç bir içerik gerektirir ve zihinselleştirme becerisinin
hangi zihinsel içeriklerle ilişkili olduğuyla ilgilenmeliyiz.
bozulmuş - özellikle bilinçlilikle ilişkili zihinsel içerikler
ve bağlanma ilişkilerinde bilinçdışı çatışmalar.

Tekrarlamak gerekirse, kökenleri açısından bakıldığında, zihinselleştirmeye odaklanmamız, terapist ile hasta arasındaki ilişki ve etkileşime odaklanılması ölçüsünde, diğer tedavi okullarından daha çok psikanaliz ve psikodinamik psikoterapiye yakın görünmektedir.
sabırlı. Ancak nispeten bilinçli, burada ve şimdiki zihinsel
süreçler bizi bir dizi post-psikanalitik yaklaşımla daha yakın bir şekilde uyumlu hale getiriyor
Terapötik yaklaşımlar. Bu kitapta sunduğumuz çalışmalardan bazıları,
Örneğin, psikodinamik psikoterapi ile bilişsel terapi arasında eşit mesafede
olduğu düşünülebilir. Farklılıklardan ziyade benzerliklerin daha fazla farkında
olduğumuz için, yerleşik tedavi yaklaşımlarını incelemenin öğretici olduğunu düşünüyoruz.
Zihinselleştirme merceğinden. Zihinselleştirmeyi geliştirmek için teknikler
geliştirmek, yalnızca zihinselleştirmeyi destekleyen farklı terapilerden gelen
müdahalelerin daha fazla farkında olmamızı değil, aynı zamanda hassas olmamızı da gerekti
Zihinselleştirmeyi farkında olmadan baltalayabilecek müdahale türlerine .
Ayrıca, teorik yaklaşımın dışında,
Zihinselleştirme becerileri bireyler arasında farklılık gösterdiğinden (kısmen psikiyatrik
duruma bağlı olarak), müdahaleler hastanın yeteneklerine göre dikkatlice düzenlenmelidir.

Her görüşten klinisyenin kazanacağı çok şey olduğuna inanıyoruz
Zihinselleştirmenin daha derin bir anlayışından bu projenin varoluş nedeni budur
kitap. Örnek olarak, burada zihinselleştirme perspektifini bir
Etkili terapi ekollerinin geniş yelpazesi: bilişsel terapi, kişilerarası psikoterapi
ve danışan merkezli terapi.

Bilişsel Terapi

Bilişsel terapi teknikleri (Beck ve ark. 1979) bilinçli olmasa bile aktif ve
sistematik olarak zihinselleştirmeyi teşvik eder (Björgvinsson

Machine Translated by Google

ve Hart 2006). Beck ve meslektaşlarının temel müdahalesi
Hastaların dikkatini otomatik olumsuz düşüncelere çekmek ve bunların ruh hali
üzerindeki etkilerini açıklamak, benlikle ilgili zihinselleştirmenin açık bir örneğidir.
Kısacası, bilişsel terapi kişinin zihninin nasıl işlediğine dair farkındalığını artırır.
Geçici ve alışılmış düşünce kalıpları üzerinde düşünmek, örnek teşkil eder
zihinselleştirme, zihinsel ayrıntılandırma anlamında - aslında, zihinselleştirmeyi yapmak
bilinçaltı daha tam bilinçli. Deneysel bir tavır almak
kişinin düşüncelerinin geçerliliği ve küresel olumsuz düşünceye meydan okuma
merak duygusunu teşvik etme anlamında zihinselleştirme duruşunu örneklendirir
ve meraklılık ve her şeyden önce düşünmede esneklik (Allen
2006a). Björgvinsson ve Hart'ın (2006) belirttiği gibi, duygularla birlikte otomatik
olumsuz düşünceleri tetikleyen durumları belgeleyen düşünce kayıtları, "olaylar
hakkında alternatif düşünme yollarını" teşvik eder,
“birden fazla zihinsel bakış açısının deneyimini güçlendirmek” (s. 163).
Bu nedenle, özetledikleri gibi, "bilişsel terapi, zihinselleştirmeyi uygulamaya yönelik
oldukça yapılandırılmış yollar sağlar" (s. 169). Örnek olarak, Tablo 1–4
Bilişsel terapist meslektaşımız John Hart'ın bazı hatırlatmalarını sıralıyor
kaygılı hastalarından biri için yazdığı şu hatırlatmalar:
zihinselleştirmeye yönelik istemler.

Depresyon için bilişsel terapide nispeten yeni bir yenilik
zihinselleştirmeye açıkça odaklanmaya daha da yaklaşıyor
Farkındalık eğitimini tedavi sürecine dahil etmek (Segal ve ark. 2002). Farkındalık,
zihinselleştirmeyle aynı şey olmasa da, kavramlar örtüşür (bkz. Bölüm 2,
"Zihinselleştirme"). Farkındalık eğitimi,
İçerikten ziyade süreç; yani depresif düşüncenin içeriğini değiştirmeyi amaçlamaz,
bunun yerine hastanın depresyonla ilişkisini değiştirmeyi amaçlar
düşünceler ve duygular - Bogdan'ın (2005) terimleriyle, bir duygu geliştirmek
Düşünce ve duyguların temsili. Özellikle hastalar
"zor düşüncelerin ve duyguların" sadece "olmasına izin vermeye" teşvik edildi
orada onlara nazik bir farkındalık getirmek, onlara karşı bir anlayış benimsemek
“Çözüm ihtiyacı” duruşundan daha “hoş karşılanan” bir duruş” (Segal ve diğerleri, 2002, s. 55).
Dikkatlilik, zihinselleştirme becerisini geliştirme anlamında geliştirir
Düşüncelerin ve duyguların farkındalığını sağlar ve zihinselleştirmeyi teşvik eder
Zihinsel durumlardaki durmaksızın değişime dikkat çekerek bir duruş sergiler. En
önemlisi, zihinsel durumlar değişir; bu da dikkatten kaçan bir olgudur.
Depresyon hastalarının farkındalığı, bir miktar kopuş sağlayabilir.
Örneğin, hastalar “kendimi tamamen değersiz olarak gördüğüm zihinsel durumu”
tanımlamayı öğrendikçe (Segal ve ark. 2002, s. 31).

Cesaret verici bir şekilde, bilişsel terapinin (Segal) bazı kanıtlara sahip olduğu görülmektedir.
ve ark. 1999) ve özellikle farkındalık temelli bilişsel terapi (Se-gal ve ark. 2002),
nüksetmeyi önleme biçiminde dayanıklılığı teşvik eder.
Bizim bakış açımıza göre (Allen 2006a), bu tedavi yaklaşımı iyileştirici

Machine Translated by Google

TABLO 1–4. BİLİŞSEL BİR TERAPİSTTEN ZİHİNSELLEŞTİRME İPUÇLARI

• Kaygı öldürücü değildir. • Kaygı kişisel zayıflıkla aynı şey değildir. • Düşünceler düşüncedir, gerçekler değil. • Duygular gerçekliğin doğrudan yansımaları değildir. • Kaygılandığımda, daha fazla kaygılı düşüncem olur. • Daha kaygılıysam, bu dünyayı daha tehlikeli yapmaz. • Kaygıyı kontrol etmek daha fazla kaygıya neden olur. • Kaygıyı azaltmak için kaygı yaşamaya istekli olmalıyım.

Depresif duygulardan depresif hastalığa dönüşme potansiyelini kesintiye uğratarak bilişsel olarak depresyona karşı hassasiyeti azaltır . Zihinselleştirme, hastanın belirli bir duruma ilişkin birden fazla bakış açısı benimsemesine yardımcı olarak bir miktar kopuş sağlar (örneğin, "İlk başta beni görmezden geldiği için selam vermediğini düşündüm, ama sonra yaklaşan sınavlarıyla meşgul olabileceği aklıma geldi"). Böylece zihinselleştirme, kişiyi depresif bir ruh haline sokup zamanla depresif hastalığa yol açabilen düşünceye dalma eğilimini dengeler (Ingram ve ark. 1998).

Bir sonraki bölümde ayrıntılı olarak açıklayacağımız gibi, bilişsel terapi, meta bilişle, yani düşünme hakkında düşünmeyle ilgilenmesi bakımından zihinselleştirmeye en yakın olanıdır (Wells 2000). Bu ve diğer alanlarda, bilişsel terapi, bizim bakış açımıza göre zihinselleştirmeyi kolaylaştıran, oldukça yapılandırılmış ve kanıta dayalı teknikler sunma avantajına sahiptir (Björgvinsson ve Hart 2006). Meta bilişsel yeteneklerin güvenli bağlanmada merkezi bir rol oynaması ve bunun tersinin de geçerli olması tesadüf değildir (Main 1991). Dolayısıyla, bağlanma teorisi açısından, hasta-terapist ilişkisinin niteliği, bilişsel terapide zihinselleştirme sürecinin merkezinde yer alır. Ayrıca, gelişimsel psikopatoloji perspektifinden bakıldığında, depresyonda görülen bilişsel çarpıtmaların kökleri çoğunlukla travmatik bağlanma ilişkilerinde yatmaktadır (Allen 2006a).

Kişilerarası Psikoterapi

Kişilerarası psikoterapi başlangıçta depresyon için kanıta dayalı bir tedavi olarak geliştirilmiş (Klerman ve ark. 1984) ve daha sonra daha geniş bir yelpazedeki psikiyatrik bozukluklara genişletilmiştir (Weissman ve ark. 2000). Kişilerarası psikoterapi, psikiyatrik bozuklukların geliştiği kişilerarası bağlamın yanı sıra, bu bağlamın etkisine de odaklanır.

Machine Translated by Google

Kişilerarası ilişkilerde bu bozuklukların etkilerini inceler. Kişilerarası psikoterapi, özellikle bağlanma ilişkilerine odaklanarak ilişkilerde aktif problem çözmeyi teşvik eder. Kısacası: Kişilerarası psikoterapi, "hastanın düşünme, hissetme ve hareket etme biçimini değiştirmeye çalışır".
“sorunlu kişilerarası ilişkiler” (Klerman ve diğerleri, 1984, s. 15).
Bu nedenle kişilerarası psikoterapi, başkalarının zihinsel durumlarıyla ilişkili olarak zihinselleştirmeye dolaylı olarak dikkat çekerken , aynı zamanda kişilerarası problem çözmeye yönelik bir bakış açısıyla öz farkındalığı da teşvik eder.
burada ve şimdi.

Kişilerarası psikoterapi tekniklerinin birkaç temel alanı zihinselleştirmeyi teşvik eder; bu alanlar arasında duygulanımın teşvik edilmesi yer alır, Açıklama, iletişim analizi ve terapötik ilişkinin kullanımı (Weissman ve ark. 2000). Açık olanı daha da uzatma riskine rağmen,
Tablo 1–5'te bu tekniklerin bazı yollarına dikkat çekiyoruz zihinselleştirmeyi teşvik eder.

Evlilik anlaşmazlıkları yaşayan hastalara yönelik ortak tedavi, kişilerarası psikoterapinin doğal bir uzantısıdır. Bunun bazı örnekleri şunlardır: evlilik terapisinde standart müdahaleler olabilir (Weissman ve ark. 2000, s. 239) terapide zihinselleştirmenin gerekliliğini vurgulamaktadır. Terapinin zihinselleştirme kapasitesini artırma potansiyeli:

- "Eşinizin az önce ne dediğini anladınız mı? Ben anlamadım.
  herhangi biri."
- "Evet diyorsun ama aynı fikirde gibi görünmüyorsun."
- [Kocaya:] “Karınız bunun sizi
  Mutsuz mu? ... O nereden biliyor?” [Karısına:] “Sen
  Kocanızın bundan rahatsız olduğunu biliyor muydunuz?”
- "Onun bu konuda bu kadar güçlü hislere sahip olduğunu biliyor muydunuz?"
- "Endişeleniyorum: Herkes bundan rahatsız olur. Diyorsun ki
  "Üzgün değilsin. Seni bu şekilde hissetmekten alıkoyan ne?"

Bunların hepsi makul zihinsel müdahaleler olurdu; biz sadece Zihinselleştirmeye açıkça dikkat etmenin, süreç için yararlı bir çerçeve sağladığını ileri sürüyoruz. Zihinselleştirmeye bilinçli olarak dikkat etmenin, terapistler olarak odaklanmamızı keskinleştirir. Ayrıca, katılımcıları eğitmek Zihinselleştirme hakkında bilgi edinmek, süreçteki işbirliklerini artırabilir (bkz. Bölüm 10, “Psikoeğitim”).

Müşteri Merkezli Terapi

1940'larda Rogers (1951), psikanalize ilişki odaklı bir alternatif olarak "yönlendirici olmayan" veya "danışan merkezli" terapiyi geliştirmeye başladı. Rogers, başlangıçta danışan merkezli terapiyi geliştirdi ve destekledi.
öğrenilebilecek bir tedavi yöntemi yaratma arzusundan vazgeçin

Machine Translated by Google

TABLO 1–5. ZİHİNSELLEŞTİRMEYİ TEŞVİK EDEN MÜDAHALELER

KİŞİLERARASI PSİKOTERAPİ

Müdahalenin amacı	Belirli teknikler ve yorumlar
Duyguların teşviki Psikoterapinin duygusal öğrenmeyi içerdiği varsayımıyla, hastaların duygularını anlamalarına, düzenlemelerine ve ifade etmelerine yardımcı olma yollarını kapsar .	Hasta, acı verici, kabul edilmemiş veya bastırılmış duygularını doğrudan ifade etmeye teşvik edilir; terapistin bu tür duyguları örtük veya açık bir şekilde kabul etmesi, ifadesini kolaylaştırır. Ayrıca, duygusal olarak kısıtlanmış hastaların ilişkilerinde daha geniş bir duygu yelpazesini daha doğrudan ifade etmelerine yardımcı olunurken, duygusal olarak dengesiz hastaların duygularını kontrol altında tutmalarına veya sakinleşene kadar ifade etmeyi ertelemelerine yardımcı olunur. Kişilerarası psikoterapi tekniklerinin bu alanı, özellikle duyguyu zihinselleştirme dediğimiz şeyle ilgilidir.
Açıklama, hastaların materyalini yeniden yapılandırmayı ve onlara ilettikleri şeyin farkındalığını artırmak için geri bildirim sağlamayı içerir.	Açıklamalar, hastanın söylediklerini yeniden ifade etmeyi veya hastadan bunu yapmasını istemeyi; hastanın dikkatini söylenenlerin mantıksal çıkarımlarına çekmeyi; ve hastanın fark edemediği çelişkilere veya zıtlıklara dikkat çekmeyi içerir. Psikoterapide yaygın olan açıklama süreci, anlamların müzakere edilmesini gerektirir; dolayısıyla açıklama, hastanın terapistin zihnindekilerin farkına varmasını sağlar ve genellikle hastanın terapist tarafından yeterince anlaşılabilmesi için zihnindekileri netleştirmesi gerekir. Dolayısıyla açıklama süreci, terapistin aktif ve karşılıklı zihinselleştirme çabası gerektirir.
İletişim analizi, hastanın önemli diğer kişilerle yaşadığı sorunlu konuşmaların ayrıntılı anlatımlarını inceleyerek daha etkili iletişim kurmayı öğrenmesini sağlar.	Genel olarak iletişimdeki sorunlar, taraflardan birinin veya her ikisinin çarpık algıları ve hatalı varsayımları düzeltmedeki başarısızlığından kaynaklanır. bizim tabirimizle başarısızlıkları zihinselleştirmek. İletişim hataları genellikle açıklık veya netlik eksikliğinden kaynaklanır; dolaylı sözsüz iletişimler genellikle partnere bir şeyi etkili bir şekilde ilettiğimiz veya partner tarafından doğru anlaşıldığımız konusunda yanlış varsayımlara yol açar. Terapistler ayrıca sessizliklere veya iletişimi kesmenin diğer yollarına odaklanır. Tüm bu müdahaleler, hastayı partnerinin bakış açısını değerlendirmeye davet eder ve bu süreçte öz farkındalığını da geliştirir.

Machine Translated by Google

TABLO 1–5. ZİHİNSELLEŞTİRMEYİ TEŞVİK EDEN MÜDAHALELER
KİŞİLERARASI PSİKOTERAPİ (devamı)

Müdahalenin amacı	Belirli teknikler ve yorumlar
Terapötik ilişkinin kullanımı, özellikle kişilerarası psikoterapide, hastanın kişilerarası tarzının başkaları üzerindeki etkisine dair bir model olarak önemlidir. Terapi ilişkisi, özellikle olumsuz duyguları açıkça ifade etmeyi öğrenmek için bir fırsat sunar.	Terapinin başlangıcında, hastalar terapist veya terapötik süreç hakkında ortaya çıkabilecek olumsuz duyguları açıkça ifade etmeye teşvik edilir. Bu tür duyguların ifade edilmesi, çarpıtılmış algı ve yorumların müzakere edilmesi ve açıklığa kavuşturulması için zemin hazırlar. Bu terapötik süreç, aktarımın zihinselleştirilmesi dediğimiz şeye örnektir.

geniş bir yelpazedeki uygulayıcılar tarafından nispeten hızlı bir şekilde, yani psikanaliz uygulamasının olağanüstü uzun çıraklığı
Rogers ayrıca psikoterapi alanında, süreç üzerine araştırmalarda güçlü bir ses olarak önemli bir katkı sağladı ve oldukça
cesurca, özellikle terapistlerin empatik özelliklerine odaklanarak—
aslında zihinselleştirme kapasiteleri diyebileceğimiz şeyleri araştırıyoruz.

Bizim de yaptığımız gibi, Rogers (1951) "sözlü ifadenin" değerini küçümsedi "İçgörü" (s. 15) ve bunun yerine terapistin becerisine, ilişki iklimine ve etkileşimli sürece odaklandı. Bilindiği gibi, danışan merkezli terapinin temel taşı empatidir ve merkezi müdahale
Açıklama şudur : "Malzeme danışan tarafından verildiği için, terapistin "Onun hissettiği duyguları tanımasına ve netleştirmesine yardımcı olma işlevi" (s. 27). Tüm bunlar, yorumladığımız şekliyle zihinselleştirmeyi gerektirir:

> Bu formülasyon, danışmanın görevinin şu olduğunu ifade eder:
> Müşterinin iç referans çerçevesini mümkün olduğunca özetlemek,
> Dünyayı müşterinin gördüğü gibi algılamak, müşterinin kendisini algılamak
> Kendisinin gördüğü gibi, dışsal olandan kaynaklanan tüm algıları bir kenara bırakmak
> Bunu yaparken bir referans çerçevesi oluşturmak ve bir şeyler iletmek için
> Bu empatik anlayışı müşteriye iletmek. (s. 29)

Bu doğrultuda devam eden Rogers (1951), terapistin "sadece tek bir amaca odaklanılmalıdır; müşterinin tehlikeli alanlara adım adım girerken bilinçli olarak sahip olduğu tutumların derinlemesine anlaşılması ve kabul edilmesi sağlanmalıdır"
"bilinçliliğe inkar ettiği" (s. 30). Öngörü

Machine Translated by Google

Bowlby ve birinin gitmek istemeyeceğini söyleyen hasta
Rogers, "tehlikeli alanların" bu şekilde keşfedilmesinin, duygusal sıcaklık
sayesinde mümkün olduğunu fark etti.
ilişkinin, terapistin danışanın deneyimini kabul etmesi,
ve bu ilişki ikliminin sağladığı güvenlik hissi. Rogers ayrıca
terapistin tutumunun önemini vurguladı; tutarlı bir şekilde
Zihinsel bir duruş sergileyen o, empatik yorumların çekingen bir duyguyla
iletilmesi gerektiğini savundu, yani, "Eğer sizi doğru anladıysam..." (s. 28).

Rogers, "yönlendirici olmayan" terapisinin terapistin pasifliğini gerektirdiği yönündeki yaygın yanlış kanıya karşı çıktı; tam tersine, terapistin görevinin ne kadar zor olduğunu vurguladı.
Rogers'ın kapasitesine ilişkin görüşüne meydan okumak zor olurdu
Empati kurmak terapistin temel becerisidir ve empati de terapinin temel taşıdır.
zihinselleştirme (bkz. Bölüm 2, "Zihinselleştirme"). Ancak empati yalnızca bir tanesidir
zihinselleştirmenin bir tarafı da öz farkındalıktır, bu da
psikoterapinin (psikanaliz gibi) etkili bir şekilde yürütülmesinin merkezinde yer alır
(karşı aktarım bağlamında ön plana çıkarılmıştır).

Özetle, danışan merkezli psikoterapide, güvenli bir ilişki iklimi oluşturmak, danışanın sorunlarını kavramak için empatiye ihtiyaç vardır.
müşterinin deneyimini müşterinin bakış açısından aktarmak ve iletişim kurmak
Bu farkındalığı müşteriye geri aktarır. Bu süreçte müşteri de
daha büyük zihinselleştirme kapasitesi. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, Rogers şu sonuca vardı:
"En iyi terapötik ilişki, iyi kişilerarası ilişkilerle ilişkili olabilir
"Genel olarak ilişkiler" (s. 53). Bizim bakış açımıza göre, zihinselleştirmeyi
destekleyen güvenli bir bağlanma ilişkisi gerçekten de en iyi modeldir.
yakın ilişkiler için.

Bu kitapta açıklayacağımız gibi, empati kurmak basit değildir ve
Rogers bunun kolay olmadığını kabul etti. Zihinselleştirme, zihinselleştirmeyle aynı kefeye konulmamalı, çünkü
Örneğin, sıcak ve şefkatli bir sempatiyle. Örneğin,
Açık bir sıkıntı durumunda, bir hasta terapistine, o gün
daha önce, kocasının yanındayken yanlışlıkla içeri girmişti
başka bir kadınla yataklarında. Terapist büyük bir şefkatle
hastaya şunu söyleyebilir: "Kendinizi çok kötü ihanete uğramış, incinmiş hissetmiş olmalısınız,
ve üzgün." Bu son derece sempatik tepki , "zorunluluk" kelimesinin bir ipucu
olduğu zihinselleştirmeyen bir müdahaledir. Hasta haklı olarak öfkeyle şöyle
cevap verebilir: "Hayır!! Öfkelendim ve haklı çıktığımı hissettim:
Sonunda yalancı piçi suçüstü yakaladım!" Terapist
meraklı ve meraklı bir zihinsel tutumu sürdürmek için daha iyisini yapmış olmalılar
varsayımlarda bulunmadan, duruş sergilemek. Ayrıntılı olarak tartışacağımız gibi
Bölüm 3 ("Gelişim"), bağlanma araştırması şunu göstermektedir:
Etki düzenlemesi doğru bir şekilde zihinselleştirilmekten kaynaklanır, zihinselleştirilmekten değil

Machine Translated by Google

Sadece sıcaklık mı, yoksa iyilikseverlik mi? Belki de psikoterapiyi sıcak bir banyoda uzanmak gibi değil, serin ve berrak bir gölde yüzmek gibi hayal etmeliyiz. Sıcaklık daha kolaydır; berraklık ise daha zordur.

Bu nedenle, zihinselleştirme perspektifinden bakıldığında, Rogerian anlamda doğru empati, tam bir uyarılma için gerekli ancak yetersiz bir temeldir. zihinselleştirme. Empatik ve yönlendirici olmayan terapist, güven dolu bir ortam yaratır zihinselleştirmenin gelişebileceği bir ortam. Ancak terapistin empatik Duruş, zihinselleştirme duruşunun yalnızca bir bileşenidir ve daha aktif müdahaleler dizisi için gerekli olan bir platformdur.
Gelişmek için zihinselleştirme (bkz. Bölüm 6, "Zihinselleştirme Müdahaleleri"). Terapinin daha yönlendirici yönlerini bir araya getirerek, zihinselleştirme, geleneksel yönlendirici olmayan bileşenlerle tutarlıdır Gelişen araştırma literatürü, daha fazla etkinliğin daha odaklı müdahalelerle ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Roth ve Fon-agy 2005).

Özetleme

Zihinselleştirmenin özünü, zihinsel durumlara dikkat etmek, zihni zihinde tutmak olarak yorumluyoruz. Zihinselleştirme, benlik ve başkalarıyla ilgilidir: zihinselleştirme öz farkındalığın ayrılmaz bir parçasıdır ve bu nedenle güçlü duygularla başa çıkma da dahil olmak üzere öz düzenleme için önemlidir; zihinselleştirme diğerleri sağlıklı kişilerarası ilişkiler için çok önemlidir ve özellikle Güvenli bağlanma ilişkileri geliştirmek ve sürdürmek için. Ayrıca, zihinselleştirmenin her türlü bağlanma biçimi için temel olduğunu savunduk. psikoterapötik tedavi; nihayetinde herhangi bir tedavinin başarısı hem hastanın hem de hastanın zihinselleştirme kapasitesine bağlı olacaktır terapist. Bu nedenle bir kısır döngüyü de kabul etmiş olduk: hastalar Zihinselleştirme kapasiteleri önemli ve sürekli olarak bozulacaktır tedaviden yararlanmada zorluk yaşarlar; bu gibi durumlarda, özellikle Zihinselleştirme kapasitelerini geliştirmeye odaklanmak çok önemli olacak (örneğin, bkz. Bölüm 9, "Sınırda Kişilik Bozukluğu").

Tüm terapi biçimlerinin temelini oluşturduğu için, zihinselleştirmeyi vurgulayan bir tedavi yaklaşımı yeni olamaz. Yine de,
Bu kadar temel bir öneme sahip olan zihinselleştirmeye, ruh sağlığı tedavileri boyunca büyük bir dikkat gösterilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Buna göre, her görüşten terapistin sağlam bir anlayıştan faydalanabileceğini zihinselleştirme ve dahası, hastaların da bundan faydalanabileceğini Anlayış— uygulandıkları tedavi türü ne olursa olsun. Bu kitabı, böyle bir anlayışı teşvik etmek için yazdık.

Herhangi bir yenilik iddiasında bulunmasak da, klinisyenlerin ve hastaların zihinsel sağlığa ilişkin anlayışlarını geliştirmelerinden çok şey kazanacaklarına inanıyoruz.

Machine Translated by Google

ve önemi. Zihinselleştirme sıradan olabilir, ancak
Basit ve kolay değil. Zihinselleştirmenin ya hep ya hiç olgusu olmadığını, bir
derece meselesi olduğunu belirtmiştik.
Sonraki bölümde, zihinselleştirme yalnızca bir derece meselesi değil, aynı zamanda
çok yönlü bir kavramdır, bu yüzden onu ifade etmek için yapmamız gereken çok iş var
çeşitli yönleri vardır. Yaygın bir örnek vermek gerekirse, bir birey daha fazla
başkalarına karşı kendinden başka bir açıdan zihinselleştirme yeteneğine sahip - veya kusurlu
Tam tersi. Ya da bir birey bazı duygusal durumlarda veya bazı ilişkilerde
zihinselleştirmeyi diğerlerinden daha iyi başarabilir.

Zihinselleştirme perspektifinin, bilişsel terapi, kişilerarası psikoterapi gibi
psikanalizin ötesinde çok çeşitli terapötik yaklaşımlara nasıl uygulanabileceğini
belirledik.
ve danışan merkezli terapi. Ancak eğer biz olsaydık bu kitabın bir anlamı olmazdı.
karışıma yeni bir kavram katmaktan ibaret. Odaklanmanın,
Zihinselleştirme, gelişimsel araştırma ve gelişimsel psikopatolojideki temelleri
sayesinde gerçekten zenginleştiricidir; bu mirasın
kökenleri psikanaliz ve bağlanma teorisindedir (bkz. Bölüm 3,
"Geliştirme"). Bir örnek vermek gerekirse, Rogers empati kurmayı merkeze koydu
aşamada, ancak onun çalışması şu anda devam eden gelişimsel araştırmalardan çok önceydi
Bunu nasıl yapacağımızı örnekleyen bir elden çıkarmamız var. Bu nedenle kullanabiliriz
Gelişimsel psikopatolojiye ilişkin bilgimizi, zihinselleştirmeyi engelleyen
ve teşvik eden ilişki koşullarına ilişkin anlayışımızı geliştirmek için
kullanıyoruz; bu gelişimsel çalışma, klinisyenin teorik iknasından
bağımsız olarak, tedavide zihinselleştirmeyi kolaylaştırmak için en iyi rehberimiz

Ayrıca zihinselleştirmeye odaklanmamızın, araştırma yoluyla tedavi çabalarımızı
yeniden geliştirme konusunda umut verici olduğuna inanıyoruz, bunu yapmayı hedefliyoruz
Bu kitapta daha sonra özetlenecek farklı uygulamalarda
(Bölüm II, "Zihinselleştirme Uygulaması"). Roth ve Fonagy'nin (2005) belirttiği gibi,
"Tedavinin, hastalarımızın beklentilerini yansıtması gerektiği" ilkesini izliyoruz.
başlangıcı ve seyri üzerinde doğrudan etkisi olan süreçler hakkında bilgi sahibi olun
"klinik bir sorun" (s. 507–508). Az önce de belirttiğimiz gibi, bilgi
Bu bağlamda gelişimsel süreçlerin özellikle değerli olduğu ve
Bu bilgi, tedavide bile iyi bir şekilde kullanılabilir.
Roth ve
Fonagy, çağdaş eserlerin geniş yelpazesine ilişkin incelemelerinden şu sonuca vardı:
Tedavi araştırması, "Temel, mutasyona neden olan psikolojik süreçleri
belirleme vaadi, mevcut terapötik yaklaşımların yaygınlaşmasına
düzen getirme ve yönelimler arasında neyin etkili ve neyin yaygın
olmadığını belirleme potansiyeli göz önüne alındığında özellikle çekicidir"
(s. 508).

Özetle, yeni bir terapi türü yaratma arzusu olmadan,
Tedavide zihinselleştirmeye odaklanmayı araştırma bilgisine dayalı bir yaklaşım olarak yorumlamak

Machine Translated by Google

Temel gelişimsel yardım sağlama yaklaşımı (Fonagy ve Target 1997a; Hurry 1998). Bizim bakış açımıza göre, en uygun gelişme olarak güvenli bağlanma ilişkileri, başarılı zihinselleştirme tedavisini sağlar bireylerin düşünme ve hissetme özgürlüğünü artırmaktan daha azını başaramaz , yalnızlıkta ve yakın ilişkilerde.

Önemli Klinik Noktalar

- Zihinselleştirme, kişinin kendisindeki ve çevresindeki zihinsel durumlara dikkat etmesini gerektirir. diğerleri, bu zihinsel durumların gerçekliğin birçok olası perspektiften birinden temsilleri olduğuna dair örtük veya açık farkındalıkla birleşir.

- Zihinselleştirme müdahaleleri, 1) kişinin kendi ve başkalarının zihinsel durumlarına daha fazla dikkat etmesini teşvik etmeyi, 2) çoklu bakış açılarının farkındalığını geliştirmeyi ve 3) özellikle duygusal uyarılma koşulları altında zihinselleştirme kapasitesini artırmayı amaçlar .

- Zihinselleştirme zihinselleştirmeyi doğurur , zihinselleştirmeme de zihinselleştirmememeyi doğurur. Terapistler, hastaların zihinselleştirmelerini iyileştirmeye çalışırken, kendi zihinselleştirmelerine ve özellikle de hastaların zihinselleştirmelerini farkında olmadan baltalayan zihinselleştirme başarısızlıklarına eşit derecede dikkat etmelidir.

- Zihinselleştirme, psikoterapötik müdahalelerde yaygın bir faktördür . Çeşitli alanlarda yürütülen farklı tedavi yöntemleri teorik yönelimlerin hepsi zihinselleştirmeyi teşvik edebilir ve bunu en iyi şekilde, klinisyenler kendilerinde ve kendilerinde buna dikkat ettiklerinde yapabilirler Hastalar. Mentalizasyon temelli tedavi, geleneksel psikodinamik ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlar arasında bir yerde düşünülebilir.

Machine Translated by Google

BÖLÜM I

Zihinselleştirmeyi Anlamak

Machine Translated by Google

Bu sayfa bilerek boş bırakıldı

Machine Translated by Google

Bölüm 2

Zihinselleştirme

Okuyucuların tahmin etmeye başlamış olabileceği gibi, "zihinselleştirme" bir
Çeşitli zihinsel süreçler ve bu bölüme bunları ifade ederek başlıyoruz
birçok yönü var. Sonra zihinselleştirmeyi birkaç ilgili yönle karşılaştırıyoruz.
Terimler, kısmen zihinselleştirme için zihinselleştirmeden başka bir kavram
olmadığını savunmak için kullanılmıştır . Son olarak, duygu zihinselleştirmenin
merkezinde yer aldığından, bölümü duyguyu zihinselleştirme tartışmasıyla sonlandırıyoruz.

Zihinselleştirmenin Yönleri

Tek bir nokta bile zihinselleştirmenin ne kadar karmaşık olduğunu ortaya koyuyor:
Zihinselleştirmeyi "zihinsel durumlara" dikkat etmek olarak yorumladığımızda,
her şeyi kapsayan geniş bir zihinsel durumlar bölgesini kapsıyoruz.
İhtiyaçlar, arzular, duygular, düşünceler, inançlar, fanteziler ve rüyalar gibi
sıradan olgulardan panik ataklar, dissosiyatif durumlar, halüsinasyonlar ve
sanrılar gibi patolojik süreçlere kadar. Ama bu sadece
başlangıç; Tablo 2–1 çeşitli yönlerin hızlı bir genel bakışını sağlar
Zihinselleştirmenin bir sonraki aşaması ele alınacaktır. Özellikle,

Machine Translated by Google

açıkça ve örtük olarak zihinselleştirme, kendiyle ve diğerleriyle ilişkili olarak zihinselleştirme diğerleri ve farklı kapsamlarla çeşitli zaman dilimlerinde zihinselleştirme. Ayrıca zihinselleştirmede yer alan iki temel zihinsel süreci de ele alacağız— dikkat ve hayal gücü—ve bunlara karşılık gelen başarısızlıklar.

Açık ve Kapalı

Biz klinisyenlerin psikoterapide teşvik ettiğimiz şeylerin çoğu zihinselleştirmedir örneğin, duyguları açıkça kelimelere dökmek: "O söylediğinde Bunun üzerine, onun beni alt etmeye çalıştığını düşündüm ve bu beni rahatsız etti." Açık zihinselleştirme semboliktir ve bir resim çizmek veya bir kompozisyon oluşturmak şarkının zihinsel bir durumu temsil etmesi -sanat terapisinde olduğu gibi- açıkça zihinselleştirme olarak sayılabilir. Ancak tipik olarak dil, Açık zihinselleştirme için tercih edilen ortam ve zihinselleştirmenin çoğu anlatı biçimini alır - hikayeler. Holmes (1999) uygun bir şekilde yorumladı psikoterapiyi hikaye anlatma işlevini teşvik eden bir unsur olarak nitelendirdi ve psikolojik sağlığı "hikaye oluşturma ve hikayeyi kırma, anlatı oluşturma kapasitesi,

ve onu yeni deneyim ışığında dağıtmak" (s. 59). En iyi haliyle, açık zihinselleştirme, doğruluk, zenginlik ve esnekliğin bir kombinasyonu ile karakterize edilir. Psikoterapi uygulamasının da kanıtladığı gibi, güvenli Bağlanma, zihinsel durumları açıklamanın kaynağıdır:

> Güvenli bağlanma, ikna eden ve destekleyen tutarlı hikayelerle işaretlenir birlikte, ayrıntı ve genel olay örgüsünün uyumlu olduğu ve Anlatıcı o kadar kopuk değildir ki, etki yok olsun, anlatıcıdan kopuk olmasın Hikayenin içeriği ne kadar baskın olursa olsun, duygular biçimsizce akıp gitmez. diyaloğun her bir çatlağına. Güvensiz bağlanma ise, tam tersine, ya aşırı ayrıntılı ve iç içe geçmiş hikayelerle karakterize edilir... veya küçümseyici, yetersiz ayrıntılı anlatımlarla. (s. 58)

TABLO 2–1. ZİHİNSELLEŞTİRMENİN YÖNLERİ

Facet	Bakış açıları
Zihinsel durumların içeriği	İhtiyaçlar, arzular, duygular, düşünceler, halüsinasyonlar, vb.
Temsil düzeyi	Daha açık (anlatısal) mı yoksa daha örtük (sezgisel) mi?
Nesne	Benlik ve başkaları
Zaman aralığı	Geçmiş, şimdi veya gelecek
Kapsam	Daha dar (şimdiki ruh hali) - daha geniş (otobiyografik bağlam)

Machine Translated by Google

Holmes (1999), güvensiz bağlanma bağlamında,
hepsi de bozuklukları yansıtan anlatı kapasitesinin üç patolojisi
açıkça zihinselleştirmede: "katı hikayelere tutunmak; bunalmış olmak
anlatılmamış deneyimlerden dolayı; veya güçlü bir anlatı bulamamaktan dolayı
"Travmatik acıyı içerecek kadar yeterli" (s. 59). Holmes'un belirttiği gibi, güvenli
bağlanma, iyileşmek için gereken anlatı kapasitesini geliştirmenin anahtarıdır
Travmadan (bkz. Bölüm 7, "Bağlanma Travmasının Tedavisi").

Yukarıda da belirtildiği gibi, açık zihinselleştirme nispeten bilinçli, kasıtlı ve
düşünceli bir süreçtir. Ancak açık zihinselleştirme,
buzdağı; ağırlıklı olarak, kişilerarası etkileşimlerde, zihinselleştiririz
dolaylı olarak—otomatik ve düşüncesizce. Örneğin empati kurmak, bir dereceye
kadar bilinçsizce yüz ifadelerini yansıtmayı gerektirir
ve duruşlar; eğer bir terapist bunu yansıtmaya dayalı olarak yapmaya çalışsaydı
Açıkça akıl yürütüldüğünde, sonuç yapay ve yapmacık olurdu. Hızlı bir sohbette
sıra almak da örtük zihinselleştirme gerektirir, tıpkı
bakış açısı alma: Birisi bir şeyden bahsettiğinde haklı olarak rahatsız oluruz
Cehaletimizi göz önünde bulundurmadan ve gerekli bağlamı sağlamadan
tanımadığımız başka bir kişiyle konuşabiliriz. İdeal olarak, sırayla konuşuruz ve
açıkça düşünmeye gerek kalmadan başkalarının bakış açılarını akılda tutmak
Bunu yapmak için gereken zihinsel aktivite akıl almaz derecede karmaşıktır
(Barker ve Givon 2005; Malle 2005).

Açıkça ve örtük olarak zihinselleştirme arasındaki fark, bellek alanındaki
paralel bir ayrımla yakalanır (Eichenbaum
2002), yani bildirimsel (açık) ve işlemsel (örtük) bellek arasındaki ayrım veya
daha basitçe, bunu bilmekle nasıl bilmek arasındaki fark . Açık bellek, bir şeyi
geçmek için ihtiyaç duyduğumuz şeydir .
sürücü belgesi sınavının yazılı kısmı; örtük bellek
Sürücü belgesi sınavı için ihtiyaç duyduğumuz şey. Zihinselleştirme, örtük olarak,
prosedürel bilgi birikimidir; zihinselleştirme ise sembolik biçimde ifade edilebilen şeydir.

Lieberman'ın da belirttiği gibi örtük zihinselleştirmeyi sezgi olarak yorumluyoruz
(2000) "fenomenolojik ve davranışsal bir ilişki" olarak tanımlar
örtük öğrenme yoluyla elde edilen bilgi" (s. 110) ve "insanların genellikle bir
sosyal hedef veya durum karşısında deneyimledikleri hisleri, yargıları veya
önsezileri" içerir
iyi ifade edilmiş bir neden" (Satpute ve Lieberman 2006, s. 89).
Öğrenme, uyaranlarla ilişkili kalıplara tekrar tekrar maruz kalmaya dayanır
ödüllerle; farkında olmadan ve açıkça belirtilmeden gerçekleşir
Öğrenilen şeyin bilgisi, hele ki nasıl öğrenildiği hiç önemli değil. Örtük
öğrenmeye dayanan sezgi, sözel olmayan duygusal iletişime uygun şekilde
yanıt verme yeteneğimizin temelini oluşturur ve
Bu tepkiselliğin büyük bir kısmı açık farkındalığın dışında da gerçekleşir.

Machine Translated by Google

Açık-örtülü ayrımımız, bulgularla sağlam bir şekilde desteklenmektedir.
sosyal bilişsel sinirbilim. Lieberman (2007) kapsamlı bir özet sunuyor
otomatik-yansıtıcı süreçlerin (örneğin, tehdit edici bir yüz ifadesinin bilinçaltı
algısına verilen duygusal tepkiler) sosyal bilişin ikili süreç modeline dair kanıt

Kontrollü-yansıtıcı süreçler (örneğin, tehdit altında hissetmenin farkına varmak
ve yansıtıldığında, belirli durumu olumsuz olarak yorumlamak)
(Nispeten iyi huylu). Zihinselleştirmenin farklı yönleriyle ilişkili bir dizi beyin
bölgesini 4. Bölüm'de ("Nörobiyoloji") tartışacağız; burada yalnızca farklı beyin
bölgelerinin aktif olduğunu belirtiyoruz.
örtük ve açık zihinselleştirme (Satpute ve Lieberman 2006).

Örtük ve açık zihinselleştirme arasında net bir çizgi çekmek zordur, tıpkı sezgisel ve otomatik olanla bilinçli ve yansıtıcı olan arasında keskin bir ayrım yapmanın zor olması gibi. Tartıştığımız gibi

Girişte (Bölüm 1), Lecours ve Bouchard (1997) şöyle tanımladı:
zihinsel işlemenin derecesi açısından zihinselleştirmenin hiyerarşisi.
Karmiloff-Smith (1992) temsili yeniden tanımlama kavramında benzer bir noktaya
değinmiştir : " zihindeki örtük bilginin ,
daha sonra zihne açık bir bilgi haline gelir ” (s. 18, vurgu
(Orijinalinde) Zihinselleştirdiğimizde, sürekli olarak geriye doğru hareket ediyoruz
ve daha örtük ve daha açık süreçler arasında gidip gelir. Tipik olarak,
İşler yolunda gittiği sürece açıklama yapmamıza gerek yok. Ancak bir şeyler ters
gittiğinde, açıkça zihinselleştirmek gerekir; örneğin
kendi davranışlarımız veya başkasının davranışları karşısında şaşkınlığa düşeriz: "Nasıl olabilir ki?"
Bunu ben mi yaptım?”; “Ne düşünmüş olabilir?”

Psikoterapi çalışmasının örneklediği gibi, hastaları şu şekilde dahil ediyoruz:
Kişilerarası ve kişilerarası ilişkiler uğruna açıkça zihinselleştirme
problem çözme. Açıkça zihinselleştirme istismarlarına girişmek, daha fazla
Bilincin uyarlanabilir işlevinin genel bir fenomeni. Zihinsel alanda yer alan örtük
zihinselleştirme, bilinçli bir süreçtir ancak daha düşük seviyeli bilinç olarak
adlandırılan şeyi yansıtır, yani,
temel farkındalık. Buna karşılık, açık zihinselleştirme daha yüksek düzeyde bir farkındalık gerektirir.
bilinç, öz farkındalığı gerektirir (Edelman 1989). Daha yüksek düzey bilinç,
yenilikle başa çıkmamızı ve etkileşimde bulunmamızı sağlar
esnek problem çözme (Baars 1988).

"Konuşma terapisi"ne katılan biz klinisyenler ve hastalarımız, bilinçli bir
şekilde açıkça zihinselleştirmeye odaklanıyoruz; zihinselleştirme yoluyla daha az
bilinçli olanı daha bilinçli hale getiriyoruz. Yine de yapmamalıyız
psikoterapiyi yalnızca açıklamaya adanmış bir şey olarak yorumlayın. Tam
tersine: açık süreçleri (üst düzey bilinç) de kullanırız.
örtük alana dikkat çekmek, en önemlisi de dikkat çekmek
kendimizde ve başkalarında hissettiğimiz duygular, bu dikkatliliğin niyetiyle

Machine Translated by Google

Yansıtıcı süreçler giderek daha otomatik ve sezgisel hale gelecektir
yavaş yavaş refleksif süreçlere dönüşür (Satpute ve
Lieberman 2006). Karmiloff-Smith'in (1992) belirttiği gibi, kalkınma her iki yönde de ilerler: örtük olandan açık olana ve tam tersi:

> Dolayısıyla, gelişim ve öğrenme birbirini tamamlayan iki yöne gidiyor gibi görünüyor. Bir yandan, kademeli bir prosedürleştirme sürecini (yani, davranışı daha otomatik ve daha az erişilebilir hale getirmeyi) içeriyorlar.
> Öte yandan, bunlar bir "açıklama" ve artan bir süreci içerir.
> erişilebilirlik (yani, örtük olan bilgileri açıkça temsil etmek)
> (davranış yapısını destekleyen prosedürel temsiller).
> Her ikisi de bilişsel değişimle ilgilidir. (s. 17)

Benlik ve Başkaları

Kabul edilmelidir ki, zihinselleştirmeyi örtük ve açık bir şekilde birleştirmek kendimizle ve başkalarıyla ilgili olarak zihinselleştirme yaparak, son derece Zihinsel aktivitenin geniş bir alanı. Açıkçası, uyum sağlamak hem öz farkındalığı hem de başkalarının farkındalığını gerektirir; bu bölümde tartıştığımız gibi,
Her iki alana da "zihinselleştirme" uygulanmasını haklı kılan temel benzerlikler olduğu gibi, aralarındaki önemli farklılıklar da bulunmaktadır.

Bireysel psikoterapide, öz farkındalığı vurgulama eğilimindeyiz veya benliği zihinselleştirmek; ancak psikoterapinin yaygın odaklanması göz önüne alındığında ilişkilerde, sıklıkla başkalarını zihinselleştirmeyi teşvik ederiz (örneğin, "Ne "Sence bunu söyledikten sonra hissetmiş olabilir mi?"). Bu ikili, ben-öteki odaklı yaklaşımın klinik açıdan önemli bir avantaj olduğunu düşünüyoruz.
Örneğin, zihinselleştirme kavramı empati kurma kavramıyla karşılaştırıldığında: Çift yönlü görünüm, dengeyi sağlama gerekliliğini aklımızda tutmamıza yardımcı olur kendimiz ve başkaları arasında terapötik dikkat, denge değişkenlik gösterir hastanın belirli bir zamanda yaşadığı en büyük zorluğun alanına göre an. Çift terapisi, aile terapisi ve grup terapisi sağlar
başkalarıyla ilgili zihinselleştirmeyi teşvik etmek için doğal bir forum; ve Bireysel psikoterapide aktarım odağı da aynı şeyi yapar, örneğin terapistin hissettiklerine ilişkin hastanın algılarını incelerken (bkz. Bölüm 6, “Zihinsel Müdahaleler”).

Başkalarını zihinselleştirme kapasitemizin temeli, yüzyıllardır filozofları meşgul etmiştir; çünkü başkalarının varlığını bilme sorunu
zihinler (Stueber 2006); son yıllarda psikologları endişelendirdi
büyük ölçüde “zihin teorisi” başlığı altında (Goldman 2006; Malle
(2004) bu bölümün bir sonraki kısmında tartışacağız.
Gelişimsel araştırmalarda psikoloji, diğer zihinleri nasıl tanıyacağımız sorununa muazzam bir katkıda bulunmuştur.
Bölüm 3'te ("Geliştirme") tartışıyoruz. Bu bölümde, şu konulara odaklanıyoruz:

Machine Translated by Google

Kendi zihnimizi nasıl bildiğimize dair eşit derecede zorlu bir sorun - benliği zihinselleştirmek. Bu tartışma büyük ölçüde filozof Richard Moran'ın (2001) öz-bilgiye ilişkin içgörülü çalışması, zihinselleştirmeyi nasıl teşvik ettiğimizin ve farkında olmadan nasıl bunu başarabileceğimizin özü psikoterapide bunu baltalamak. Zihinselleştirilmiş bir benlik duygusunun ilk gelişimini daha sonra tartışacağız; bu bölümde, zihinselleştirme yoluyla benliğin sürekli olarak geliştirilmesiyle. İlk olarak, Ancak aynı terimi, yani "zihinselleştirme"yi kendimize ve başkalarına uygulamamızın gerekçesini belirtiyoruz.

Kendimizle ve başkalarıyla ilgili olarak zihinselleştirme yeteneğine sahibiz temelde aynı fikirde olmamız. Moran'ın (2001) ikna edici bir şekilde savunduğu gibi, "Belirli bir zihin durumunu tanımlayan terimler, herhangi bir kısıtlama olmaksızın uygulanabilir olmalıdır. "anlam değişikliği...birinci ve üçüncü şahıs durumlarında" (s. 160). Bir inancın doğru ya da yanlış olduğunu, benim ya da sizin onu benimsemenizden bağımsız olarak anlarız. Tutun. Utancı, ister ben hissedeyim ister siz hissedin, toplumsal bir ihlale verilen bir tepki olarak anlıyoruz. Daha sonra tartışacağımız gibi, en önemlisi, benzer düşünceler, özünde kişilerarası doğaya dayanır zihinsel gelişimimiz, benzer düşünce yapımızın toplumsal temelidir. Zihinselleştirmenin toplumsal temeli aynı zamanda benzer zihinsel uygulamaları da yapmamızı sağlar kavramları ve dili kendinize ve başkalarına ifade edin. Özellikle, kanıtlar 4. Bölüm'de daha ayrıntılı olarak tartışacağımız sinirbilim ("Nörobiyoloji"), aynı zamanda, en azından örtüşen beyin bölgeleri söz konusu olduğunda, benlik ve başkaları açısından zihinselleştirmede bir miktar tekdüzelik anlamına gelir. Örneğin Lieberman (2007), yorumlamada içe odaklı ve dışa odaklı süreçler Kendi ve başkalarının davranışları. İçsel odaklı süreçler dikkat gerektirir kendi ve başkalarının "içsel psikolojik dünyalarına" dikkat ederken, dışa odaklı süreçler "dışsal, fiziksel ve en çok" dikkati gerektirir genellikle diğer bireylerin, kişinin kendisinin veya ikisinin etkileşiminin görsel özellikleri" (s. 18.21). Beyin aktivasyonunun genel kalıpları değişmez dikkati başkalarına değil, kendine yöneltmenin bir işlevi olarak değil, daha ziyade Dikkatin iç dünyaya değil dış dünyaya yönlendirilmesinin işlevi: İçsel odaklanma, ister kendine ister başkalarına yönlendirilmiş olsun, daha büyük bir farkındalıkla ilişkilidir. medial frontoparietal ağda aktivasyon; dış odaklanma ise kendine veya başkalarına yönelik olması, yanal bir alanda daha fazla aktivasyonla ilişkilidir frontotemporoparietal ağ. Yine de, kendi-öteki ilişkisine rağmen örtüşme, kendimiz hakkında bilgi edinme araçlarımız ile başkaları hakkında bilgi edinme araçlarımız bazen doğrudan bizi etkileyecek şekilde derinden farklılık gösterir Zihinselleştirme odaklı psikoterapinin yürütülmesi üzerine.

Moran, hiçbir öz-bilgi kaynağının hatasız olmadığını kabul eder. psikanalitik uygulamanın yüzyılı bunu kanıtlıyor. Bu uyarı göz önüne alındığında, o yararlı bir şekilde öz-bilginin iki biçimini ayırt eder, nesnel ve öznel,

Machine Translated by Google

Üçüncü şahıs ve birinci şahıs bakış açılarını yansıtır. Diğer zihinler hakkındaki bilgimiz, zihin teorisi yeteneğimizi kullanarak
başkalarını zihinselleştirme—gözlem ve çıkarıma dayanır. Gözlemleriz
davranış (buzdolabı açmak) ve zihinsel durumları (amaçlamak) çıkarmak
(Açlığı gidermek için yiyecek elde etmek) Bu zihin teorisi yetenekleri aynı zamanda
üçüncü bir kişiden kendisi hakkında bilgi edinmek için kullanılır
Örneğin, davranışın anlamı üzerine düşünerek bakış açısı
Kendiniz hakkında çıkarımlarda bulunmak (örneğin titrediğinizi fark etmek)
ve her zamankinden daha hızlı konuşup buna dayanarak şunu çıkarsıyorsun:
(fark ettiğinizden daha fazla kaygılı olun).

Burada yalnızca başkalarını ve benliği nesnel, üçüncü şahıs perspektifinden zihinselleştirme arasındaki örtüşmeyle ilgilenmiyoruz, aynı zamanda
Ayrıca, benliği öznel, birinci şahıs bakış açısından zihinselleştirmenin kökten farklı bir süreç olduğu da bir gerçektir. Bu fark,
önemli terapötik önem: benliği nesnellikten zihinselleştirme
bakış açısı nispeten sığ olma eğilimindedir, oysa zihinselleştirme
Öznel bakış açısı, zihinselleştirmeyi tam anlamıyla kapsar. Moran
(2001) bölümlerinden birine yerinde bir başlık atmış: "Karar Vermek". İdeal olarak,
Bizim görüşümüze göre, psikoterapide zihinselleştirme, kişinin kendi zihnini oluşturmasını gerektirir.
Zihin - onu aktif olarak inşa etmek. Bu ifade, 1. Bölüm'de ("Giriş") tartıştığımız gibi, kavramın erken dönem psikanalitik ruhunu yansıtıyor: Zihinselleştirme, zihinsel olmayanı zihinsel olana dönüştürmeyi gerektirir.
ve bunun ötesinde, zihinsel işleme. Zihinselleştirmeyi şu şekilde hayal edebiliriz: Zihni oluşturan zihinsel faaliyetin çiçeklenmesi.

Öznel-nesnel karşıtlığına, başkalarının bilgisine paralel olan nesnel öz-bilgi biçimini açıklayarak başlıyoruz.
Moran, kişinin kendine ilişkin atıfsal bilgisine atıfta bulunur. Moran'ın açıkladığı gibi, Kendinizi sanki üçüncü şahıs perspektifinden, yani
Başkalarını tanıma şekliniz. Yani, bir birey olarak kendi kendinizi tanıyabilirsiniz.
izleyici - algı, kanıt ve çıkarım yoluyla - kısacası,
Gerçekleri incelemek. Örneğin, şu anki ateşli arzunuza rağmen
Sigarayı bırakırsanız, bunu başarma olasılığınız konusunda karamsar olabilirsiniz.
yani, birden fazla başarısız girişiminizin deneysel bilgisine dayanarak,
Geçmişte bunu yaptık. Klinik endişelerimizle daha alakalı olarak, şunu düşünün:
aşağıdaki senaryo:

> Psikodinamik psikoterapi gören bir hasta, artan sosyal izolasyon duygusunu yansıtıyor. Yakın arkadaşından bahsediyor.
> "tamamen hayran" ve yine de kaçınıyor gibi görünüyor, bu konuda
> Kendini suçlu hissetmeye başlıyor. Arkadaşının "gerçekten" nasıl olduğunu anlatıyor.
> Uzun süredir "stresli" olduğunu ve hastadan bunu yapmasını istediğini
> kendisine çok sayıda "iyilik" yaptırdı, bunlardan bazıları hastanın yapması için son derece sakıncalıydı.

Machine Translated by Google

Psikoterapist, ilişkinin tek taraflı hale geldiğini ve psikoterapistin bildiği hastanın,
karakteristik olarak fedakarlık yapan - sömürülen ve
Kızgın. Buna göre, psikoterapist hastaya, hastanın bastırdığına inandığı kızgınlığı hakkında entelektüel açıdan ikna edici bir yorum sunar. Buna karşılık,
hasta sadece omuz silker ve "Haklı olmalısın" der, sonra hemen Konuyu değiştirir. Terapistin ısrarı ile hasta, yorumun gücüne inanmaya başlayabilir.
psikoterapistin hissedemediği halde topladığı kanıtlar
onun kızgınlığı.

Böyle bir yorumun herhangi bir faydası olur mu? Onun olduğuna inanarak Kızgınlık hissetmeden kızgınlık gösteren hasta,
zihin durumuna ilişkin teorik veya spekülatif bir duruş sergileyerek bunu Kendi kendine karar vermeden, kendi kendine. Hastanın varsayımsal kızgınlığı kişisel olmayan ve yabancı, zihinselleştirilmemiş bir şekilde kalırdı.
veya belki de nispeten yüzeysel bir şekilde zihinselleştirilmiştir. Şüphesiz, nesnel dış veriler, bunların çoğu başkalarının yanı sıra bizim de erişebildiğimiz verilerdir, Öz-bilgimizin önemli bir alanını oluştururlar. Ancak, bastırılmış kızgınlık örneğinin de gösterdiği gibi, birinci şahıs öznel bakış açısı olmadan, radikal bir şey eksik olabilir.

Moran'ın açıkladığı gibi, nesnel öz-bilgiye ek olarak, biz de
anlık ve şeffaf bir öz-bilgiye sahip olmak ,
algı, çıkarım veya kanıt. Size ödünç veren bir tanıdık
Parayı geri ödeyeceğinize dair güvence istiyorsa, üçüncü şahıs bakış açısıyla, nesnel kanıtlara dayanarak "Sanırım sana geri ödeyeceğim, çünkü genellikle geri öderim" şeklinde yanıt verirseniz, güvence altına alınmayacaktır.
Geçmişteki borçlarımı ödedim." Tanıdığınız kişi kanıta dayalı bir tahmin değil, bir taahhüt istiyor. Kararınızı vermelisiniz.
bunun hakkında, bu esnada kendi aklınızı da bileceksiniz.

Kişi bu en kapsamlı, öznel zihinselleştirme anlayışıyla nasıl zihinselleştirir? İç gözleme dair sağduyulu anlayışımız -içeri bakma-
Burada yanıltıcı. Moran (2001), "bir resimden" kaçınmamız gerektiğini savunuyor "Kendini tanımanın, kişinin kendisine uyguladığı bir tür zihin okuma, bir yöne değil de diğerine yönelik olan bir yetenek"
(s. 91). Zihin okuma çok kolaydır. Zihinselleştirme, tamamen şu egzersizi gerektirir: Zorlu zihinsel çalışma biçiminde bir eylemlilik: düşünme, değerlendirme, yansıtma, tartışma ve karar verme - genellikle duygusal olarak gergin zihinsel durumlarda çatışmaları ayrıntılı olarak ele almayı ve onlarla boğuşmayı gerektiren bir alan. Ciddi olarak, kişinin kendi kararını vermesi fikrini, zihinselleştirmeyi, kendi kendini yaratma süreciyle kendini keşfetme olarak düşünebiliriz.
perspektifinden bakıldığında, zihinsel yaşamınız kısmen kendi kendini oluşturur; nasıl hissettiğiniz hakkındaki zihniniz, nasıl hissettiğinizi etkiler: "bazıları için-

Machine Translated by Google

kişinin kendi tepkisini, örneğin, haklı bir öfke olarak yorumlaması
veya salt huysuzluk onun farklı bir türden olma durumunu oluşturur ”
(Moran 2001, s. 38, vurgular orijinal metinde).

Moran'ın açıkladığı gibi, sezgiye aykırı bir şekilde, kendi zihninizi bilmek,
Genellikle içe değil, dışa bakarsınız. Değişen derecelerde, tutumlarınız,
inançlarınız, duygularınız, bağlılıklarınız vb. hakkındaki bilginiz
1. Bölüm'de açıklandığı gibi zihinsel durumların kasıtlılığından kaynaklanır
(“Giriş”); zihinsel durumlar bir şeyle ilgilidir . Biliyor musun?
iç gözlemle değil, nesneye dikkat ederek inanırsınız
İnancınız. Yağmur yağdığına inanıp inanmadığınızı iç gözlemle değil,
pencereden dışarı bakarak belirlersiniz. Duygularınızın ne hakkında olduğuna
dikkat ederek ne hissettiğinizi bilirsiniz - sıkışmış garaj kapısı gibi.
zamanında işe gitmenizi engeller. İşinizin seviyesini siz belirlersiniz.
krediyi geri ödeme taahhüdünüz, sahip olduğunuz sebeplere dayanarak
en azından bunu yapacağınıza dair verdiğiniz sözü yerine getirmeniz gerekiyor:

> Bir kişi ne yapacağını bilmek için tamamen öngörücü bir temele sahip olabilir
> yapar, ancak normal özgür eylem durumunda ne yapacağını bilmesi kendi
> kararına dayanır. Ne yapacağına karar verirken,
> bakış "dışarıya", bazılarının lehine olan düşüncelere yöneltilir
> Eylem planını, en çok ne yapması gerektiğine göre belirler. Dolayısıyla, "Şimdi
> ne yapacağım?" sorusuna karşı duruşu, bir kişi için şeffaftır.
> ne yapması gerektiği sorusuna "dışa dönük" yanıt veriyor
> neyin iyi, arzu edilir veya yapılabilir olduğunun dikkate alınması. (Moran 2001,
> (s. 105, vurgular orijinalde)

Yine, öznel bakış açısından öz-bilgi edinmek
öz-yapıcı; öz-farkındalık ve sahiplik duygusu doğuştan gelir
İnanma ve hissetme sürecinde. Alternatif olarak, entelektüel içgörülerin boş
yere sözlü olarak dile getirilmesi -üçüncü şahıs bakış açısıyla atıflar- yalnızca
en yüzeysel düzeyde zihinselleştirmenin göstergesidir.
Moran (2001), terapötik olarak "eğitilmiş nevrotik" kişiyi, "bastırılmış bir
tutumu güvenle atfedebilen" biri olarak nitelendiriyor
"Kendine" (s. 86). Yine de şunu ekliyor:

> ...tutumunu bilinçli olarak kabul edemiyorsa açıkça bir şeyler yanlıştır
> ve bunu yalnızca kanıtlara dayanarak kendisine atfedebilir... yine de
> Kişinin bunu bildirme yeteneği olsa bile , orijinal kızgınlık tutumunun baskı
> altında kaldığını söylemek anlamsızdır ... Bu görüşte eksik olan şey, kişinin
> atfettiği tutumu onaylamasıdır .
> kendisine, kendini ilan etme konusunda sıradan bir yetenek. (s. 86) [Moran
> devam ediyor, işaret ediyor] sadece
> bir yorumun "entelektüel" olarak kabul edilmesi, ki bu da normalde kendisi
> bir direniş biçimi olarak görülebilir ve bu direnişin üstesinden gelme süreci
> bazı tutumların tamamen içselleştirilmiş bir şekilde kabul edilmesine yol açar

Machine Translated by Google

> analiz edilen kişinin zihinsel yaşamının geri kalanında hissedilir bir fark yaratmak. Bu hedef Ancak tedavinin doğası, söz konusu tutumun kişi tarafından teorik bir öz-yorumlama süreciyle değil, kişinin nasıl düşündüğü ve hissettiğinin itirafıyla bilinebilir olmasını gerektirir. (s. 89–90, vurgu (orijinal)

Özetlemek gerekirse, kendini oluşturan failliği şu şekilde yorumluyoruz: kişinin zihnini oluşturması, kendini en geniş anlamıyla zihinselleştirmesidir. Üçüncü şahıs "entelektüel içgörü"den birinci şahıs anlatımına geçiş Bu bölümün son kısmında "duygusal içgörü" olarak adlandıracağımız şey, duyguyu zihinselleştirmektir. "Eğitimli nevrotik"in entelektüel içgörüsü ise, sözde zihinselleştirme veya zihinselleştirme olarak adlandıracağımız şeydir. taklit modu. Bu nedenle bir terapistin yalnızca açıklama yapmasını karakterize ediyoruz Bir hastanın zihninin zihinsel olmayan bir müdahale olarak nasıl çalıştığı (bkz. Bölüm 6, “Zihinsel Müdahaleler”).

Eğer sadece zihinselleştirilmemiş öz-atıflara yol açıyorlarsa, bilinçdışı zihinsel içeriklerin psikoterapötik yorumları zararlı olabilir ve öz-yabancılaşmaya yol açabilir. Fonagy ve meslektaşları (2002a), bir içselleştirilmiş olsun veya olmasın, benliğe ilişkin çarpıtılmış üçüncü şahıs bakış açısı ebeveynlerden veya psikoterapistlerden kaynaklanan, entegre olmamış bir uzaylıya yol açabilir Kendinde var olma - Moran'ın yabancılaşma olarak adlandırdığı bir kendini yabancılaştırma süreci. Buna karşılık, psikoterapistler hastaların kelimenin tam anlamıyla kendi benliklerini oluşturmalarına yardımcı olabilir. kendi zihinlerini zihinselleştirerek, örneğin ön bilinci daha tam ve şeffaf bir şekilde bilinçli hale getirerek, sahiplenerek, ve bu süreçte aslında ne düşündüklerini ve hissettiklerini değiştirmek . İşte bu Zihinselleştirme derken zihinsel işleme anlamında kastettiğimiz şey, Mo-ran'ın tartışmasında hastanın süreçteki aktif rolünün altını çiziyor. Terapi için etkenlik esastır: Kişi karar verirken, düşüncesini değiştirir. birinin zihni ve tersi.

Zaman Çerçevesi ve Kapsam

Zihinselleştirme, ister kendimizle ister başkalarıyla ilişkili olsun, ağırlıklı olarak şimdiki zamana, yani mevcut zihinsel durumlara ilişkindir. diğerleri ve öz düzenleme, şimdiki zamanda zihinselleştirmeye bağlıdır. Yine de, psikoterapinin büyük bir kısmı, geçmiş zihinsel durumların anlamlandırılmasını örneklendirir Ayrıca, geriye dönüp bakıldığında görülen üstünlük göz önüne alındığında, bu da yararlı olabilir. Örneğin, hastalar kendi zihinsel durumları üzerinde düşünmekten faydalanabilirler. dürtüsel olarak kendini yok eden davranışlara veya her ikisine yol açan durumlar Tarafların, bir patlamaya yol açan etkileşimdeki zihinsel durumları. Psikoterapide bu sürece "Geri Sar ve Keşfet" adını veriyoruz, yani zihinselleştirmenin kaybolduğu noktaya geri döndük. Elbette, bunun değeri böyle bir düşünce, geriye dönüp bakmayı öngörüye dönüştürmek, yani öğrenmektir

Machine Translated by Google

gelecekte zihinselleştirmede daha yetenekli olmak için geçmişten
kişinin kendisinde ve başkalarında mevcut zihinsel durumlarla ilgili olarak.

Ayrıca, geleceğe ilişkin zihinselleştirmeler yaparak çabalayabiliriz.
örneğin, bir eşin önerilen bir ilişkiye nasıl tepki vereceğini tahmin etmek
Ayrılık. Ayrıca geleceğe ilişkin öngörülerde bulunarak zihinselleştiririz
kendi zihinsel durumlarımız (örneğin, bunu yaparsak nasıl hissedeceğimizi düşünmek)
(bir şey), bunu doğru bir şekilde yapma kapasitemiz daha sınırlı olsa da
genellikle varsaydığımızdan daha fazla (Gilbert ve ark. 2002) - özellikle de, bir
Nispeten sakin bir durumda, duygusal bir durumda nasıl tepki vereceğimizi tahmin
ediyoruz (Van Boven ve Loewenstein 2005).

Zihinselleştirmenin en dar kapsamı, bir duruma odaklanmak olacaktır.
belirli bir anda aklınıza şu geliyor: "Az önce söylediklerim sizi şaşırtıyor gibi görünüyor; ne
"Düşünüyor musun?" Ancak psikoterapide, genellikle genişletmeye çalışırız
Belirli bir anın ötesinde zihinselleştirme kapsamını, mevcut zihinsel içeriklerin içsel-şık ve
kişilerarası çevresini ifade ederek genişletiyoruz.
inançlar, duygular ve eylemler için nedenler ortaya koyarak zihinsel durumlar üzerinde etki yaratır.
Ayrıca, suçluluk duygularının arka planında kızgınlık aramak veya korku olasılığını
düşünmek gibi, diğer duyguların olasılığını keşfederek belirli bir duygusal durumu
genişletiriz.
öfkenin arka planı. Gerçekten de, terapötik soru "Ve başka ne
"Hissettin mi?" sorusu genellikle çok çeşitli bağlamlarda uygundur. Yine de
Bu soruşturmayı yaparken, biz terapistler kendi zihinselleştirmemizi sürdürmeliyiz
yetenekleri ve sadece hastanın aklında olanı veya ne olduğunu değil, aynı zamanda
aynı zamanda mevcut zihinselleştirme kapasitesi ve zihin durumu. Dolayısıyla,
Hastalarımız başka hiçbir şey hissetmediklerini söylediklerinde, sınırlı mevcut düşünme
kapasitelerini örneklendiriyor olabilirler, kendi durumlarını değil.
Anlattıkları olayların gerçekleştiği anda akıllarında olabilirler.
anı zihinselleştirmek ancak daha geniş bir zaman dilimine yaymamak ve
sadece zihin durumları değiştiğinde (örneğin, kendilerini daha güvende hissettiklerinde)
(ilişki) konusunda daha kapsamlı düşünme olanağına sahip olacaklar mı?

Duygular ve onları çevreleyen hikayeler katmanlıdır ve duygusal açıdan önemli
olayların genellikle derinlere uzanan bir anlatısı vardır.
Otobiyografinin tamamına. Wittgenstein, otobiyografi metaforunu kullanarak, anlık bir
bakış açısıyla ne kadar az şey bildiğimize değindi.
zihin durumu: "Şimdi onun söylediği her şeyi duysam bile
Kendime, sözlerinin neye atıfta bulunduğunu o kadar az biliyordum ki
"Bir hikayenin ortasında bir cümle okudum " (Monk 2005'ten alıntı,
(s. 105, vurgu orijinalde). Aslında, yalnızca mevcut zihinsel durumlarımızı -kendimizin veya
başkalarının- değişen derecelerdeki bağlamlarda anlarız.
Genişlik. Psikoterapide yaptığımız şeylerin çoğu, bağlamı genişletmeye hizmet eder;
aslında, bir cümleden daha geniş bir cümleye geçmek
otobiyografik hikaye, giderek çok yönlü bir temsil geliştiriyor

Machine Translated by Google

Deneyimi sembolik olarak sürekli genişleyen kişisel bir anlayışa bağlayan bir ifade.

Zihinsel Süreçler ve Zihinselleştirme Başarısızlıkları

Klinik uygulamada, aktiviteyi vurgulamak için "mentalization" ismi yerine
"mentalizing" fiilini tercih ediyoruz : mentalizing zihinsel bir eylemdir,
az ya da çok becerikli veya sanatsal bir şekilde yaptığımız bir şey (Allen 2003). Dahası
Zihinselleştirmenin örtük ve açık düzeylerdeki karmaşıklığını vurgulayan çok sayıda
bilişsel işlem devreye girer; örneğin algılama, tanıma, tepki verme, yansıtma,
hatırlama, yorumlama ve açıklama. Burada iki önemli alana odaklanıyoruz:

zihinselleştirmede bilişsel etkinlik: dikkat ve hayal gücü ve biz
Bu iki zihinsel durumla ilgili zihinselleştirmenin yaygın başarısızlıklarını göz önünde bulundurun
süreçler.

Dikkat ve Hayal Gücü

Evrimsel bir bakış açısından, de Waal (2006) şunları gözlemledi:

> Türdeşlerinin davranışsal durumlarına tepki verme,
> içlerinden biri ürktüğü için birdenbire kaçan kuş sürüsü
> bir avcı tarafından ağlayan yavruya geri dönen bir anne maymuna
> Vücudunu iki ağaç arasında bir köprü gibi kullanarak onu bir ağaçtan
> diğerine taşımak. (s. 25)

Bu gözlemlerden de Waal şu sonuca vardı: " Seçim baskısı
başkalarına dikkat etmenin çok büyük bir şey olması gerekir” (s. 25; vurgu
(eklendi).

Dikkatin zihinselleştirmedeki rolünü abartamayız; bunu da
en kısa tanımıyla zihinsel durumlara dikkat etmek ve yaptığımız şeylerin çoğuna odaklanmaktır
Klinikçilerin psikoterapi veya psikoeğitimde yaptığı şey, dikkati etkilemektir.
Zihinselleştirme zihinsel bir eylem olduğu sürece, dikkat bizim temel kaldıracımızdır.
Açıkça veya örtük olarak, sürekli olarak
Hastalarımızı kendilerinin veya başkalarının yaptıklarına dikkat etmeleri konusunda teşvik etmek,
düşünme ve hissetme: Bir psikoterapistin kalkık kaşı, kişinin az önce söylediği şeyin
önemine dikkat etmesi için ince bir teşvik olabilir.
Bunu düşünmek ve detaylandırmak, kısacası zihinselleştirmek.

Fonagy'nin (2006) vurguladığı gibi, çoğu zaman zihinselleştirme,
kolay; Posner ve Rothbart'ın (1998) belirttiği gibi, çaba gerektirir
Dikkat kontrolü . Zihinselleştirmenin çaba gerektiren doğasını yakalıyoruz
dayanılmaz sancıların içinde "duraklama düğmesine basma" metaforu
Duygu düzenleme uğruna kendinin farkına vararak duygusal durumları

Machine Translated by Google

iletişim ve yapıcı başa çıkma (Allen 2005). Ancak, daha incelikli ve yaygın bir şekilde doğru zihinselleştirmede çaba gerektiren kontrol esastır.
Başkalarının zihinsel durumlarını yorumlarken varsayılan mod benmerkezciliktir: düşünmeden, başkalarının bizim bakış açımızı, bilgimizi, düşüncelerimizi paylaştığını varsayarız. ve tutumlar (Decety 2005). İşte alçakgönüllülük gerektiren bir bakış açısı: "Üç yaşındaki çocuklarda ve engelli bireylerde gözlemlenen benmerkezcilik, normal yetişkinlerde de frontal beyin hasarı mevcuttur" (Barr ve Keysar) 2005, s. 273). Alternatif olarak, klişeleştirerek kolay yolu seçebiliriz. (Ames 2005). Dolayısıyla, başka bir kişinin farklı bakış açısını dikkate almak çaba gerektirir : benmerkezci veya basmakalıp bakış açısını engellemek, başka bir bakış açısına odaklanmak ve farklı bakış açılarını bir arada yürütmek çalışma belleği; bunlar bilişsel yönetici işlevlerdir.

Buna göre, gelişimciler zihinselleştirme kapasitelerinin yönetici işlevlere mi (Moses 2005) yoksa tam tersine mi (Perner) bağlı olduğu konusunda tartışmaktadırlar. ve Lang 2000); açıkça, ikisi iç içe geçmiştir. Zihinselleştirme zihinseldir çalışma: örneğin zihinselleştirmede, düşünmenin farkında olmalıyız ve bir şeyi hissetmek onu gerçek yapmaz. Bogdan (2005) yerinde bir şekilde şöyle ifade etmiştir bu örtük farkındalık " zihinsel bir kendini temsil etme duygusu"dur (s. 203, (vurgu orijinalde). Dolayısıyla zihinselleştirme modunda en azından dünyanın bizim deneyimlediğimiz gibi olmayabileceği yönündeki örtük bir duygu ve nadiren de olsa bu ayrım üzerinde aktif olarak çalışmamız gerekir ("Is Bu doğru mu, yoksa sadece benim hayal gücüm mü?"). Bu nedenle, zihinselleştirmede yeniden değerlendirme yaparız Deneyimimiz ve psikoterapi bu yeniden değerlendirme kapasitesini besler.

Dikkat ile zihinselleştirme arasındaki ilişki ve
Bağlanma ve zihinselleştirme arasındaki ilişki göz önüne alındığında, bağlanma ve dikkatin doğrudan ilişkili olduğunu belirtmekte fayda var: stres dikkati bozar, ve bağlanma stresi düzenler. Dahası, 3. Bölüm'de ("Gelişim") tartışacağımız gibi, bebekler ve bakıcılar arasındaki ortak dikkat zihinselleştirmede önemli bir rol oynar ve araştırmalar, çocuklukta güvenli bağlanma ile dikkat arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Belsky ve Örneğin Fearon, erken bağlanma ile ilgili belirli bir bağlantı gözlemledi ilişkiler ve dikkat sistemlerinin organizasyonu (Belsky ve Fearon 2002; Fearon ve Belsky 2004). Yaklaşık 1.000 çocuk üzerinde yaptıkları çalışma, bebek-anne ilişkisinin kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. 14 aylık bağlanma ve Sürekli Dikkat Performansı 54. ayda Performans Testi. Güvensiz meslektaşlarına kıyasla, Güvenli bağlanmaya sahip çocukların, kümülatif sosyal bağlamsal riskin (ve erkek cinsiyetinin) dikkat performansı üzerindeki etkilerinden korunduğu görülmüştür. Diğer araştırmalar da bağlanmayı dikkatle ilişkilendirmektedir. Örneğin, düzensiz bağlanmaya sahip bebekler, bakıcılarıyla etkileşimlerinde sosyal dikkatlerini koordine etmekte zorluk çekerler. (Schlomerich ve ark. 1997) ve kokain maruziyeti sonucu bozukluk gösteren çocuklar

Machine Translated by Google

12 aylıkken anneleriyle düzenli olarak bağlanan çocuklar, sosyal dikkat
koordinasyonunda olağanüstü işlev bozuklukları gösterirler;
yalnızca etkileşimlerde değil, aynı zamanda
bağlanma figürüyle değil aynı zamanda deneycilerle de (Claussen ve ark.
2002). Son olarak, derin bağlanma düzensizliği olan geç evlat edinilmiş Rumen
yetimlerde dikkat konusunda ciddi sorunlar gözlemlenmiştir.
(Chugani ve ark. 2001; Kreppner ve ark. 2001).

Hayal gücü zihinselleştirmenin de merkezinde yer alır, ancak aynı zamanda
topraklanırken yaratıcı bir şekilde olasılıklarla oynamakta zorlanırız.
gerçeklikteki hayallerimizdir (Allen 2006b). Bu bölümde daha sonra tartışacağımız gibi
Bölümde, empati yalnızca nispeten otomatik bir duygusal rezonansı değil, aynı
zamanda hafızadan yararlanan aktif bir hayal gücünü de gerektirir; çünkü kişi
İlgili duyguları çağrıştıran ilgili deneyimleri hatırlamak. Daha genel olarak, başka bir
kişinin ne düşünebileceğine dair farklı bakış açılarını benimsemek.
İnanmak, düşünmek ve hissetmek yaratıcı bir faaliyet gerektirir. Hatta, kişinin kendi
duygularına dair farklı bakış açılarını benimsemesi bile hayal gücü gerektirir. Örneğin
psikoterapide, hastaları ne olduğunu hayal etmeye davet ediyoruz.
Aksi takdirde, kendilerine izin vermiş olsalardı, belirli bir durumda ne hissedebilirlerdi
(örneğin, öfkeli hissetmenin yanı sıra korku hissetmek).

Başarısızlıkları ve Maliyetleri Zihinselleştirmek

Genel olarak, zihinselleştirme üç farklı şekilde bozulabilir: kişi başarısız olabilir
zihinselleştirmek; kişi kusurlu veya çarpık bir şekilde zihinselleştirebilir; ve kişi
zihinselleştirmeyi kötüye kullanabilir, örneğin manipüle etmek, sömürmek veya işkence etmek için
diğerleri (Sharp 2006). Burada ilk iki bozukluğa değiniyoruz ve
üçüncüsü psikopati bağlamında (bkz. Bölüm 4, “Nörobiyoloji”).

Zihinselleştirmeyi başaramamak, yalnızca zihinsel dikkati başaramamak anlamına gelmez
ancak aynı zamanda katılma isteksizliği veya yetersizliği de içerebilir
gereken yaratıcı aktivite. Fonagy ve meslektaşları (1997c)
Zihinselleştirme kapasitesinin ölçülmesiyle ilgili mülakatlarından çarpıcı bir örnek
(yansıtıcı işlev): "Görüşmeci: Sizce ebeveynleriniz neden
davrandıkları gibi davrandılar mı? Konu: Nasıl bilmemi bekliyorsun? Söyle
"Ben, sen psikologsun!" (s. 17). İşte eksikliğin bariz bir örneği
Hayal gücü kapasitesi: "Röportajcı: Çocukluk deneyimlerinizin sizi herhangi bir şekilde
etkilediğini düşünüyor musunuz? Konu: Hiçbir şey düşünemiyorum... Çocukluk
deneyimlerimden ne öğrendim? Aklıma gelen hiçbir şey yok."
"Şu anda aklıma gelen" (s. 20).

Ancak hayal gücü sınırlanmadığında zihinselleştirme de ters gidebilir.
Paranoyak süreçlerin en iyi şekilde gösterdiği gibi. Paranoyak yansıtmalar yoluyla—
En kötü ihtimalle, şeytanlaştırma - başkalarının niyetlerine ilişkin algılar ve yorumlar
büyük ölçüde çarpıtılabilir, ancak yine de tamamen gerçekmiş gibi ele alınabilir.

Machine Translated by Google

Açıkça çarpıtılmış düzeyde, depresif düşünce, başkalarının zihinsel durumlarının yanı sıra kişinin kendi zihinsel durumlarına ilişkin algıları ve yorumlamaları açıkça çarpıtır (Beck ve ark. 1979). Depresif düşüncenin çarpıcı bir örneği çarpık zihinselleştirme için yeni bir deyim ortaya atmamıza neden oldu Sözlüğe. Kıdemli yazar ve ailesi filmi izlemeye gitti Yanlara doğru, hepsi ana karakterlerden birinin yer aldığı bir sahneye kapılmıştı. Karakterler, Miles (Paul Giamatti) görevini yerine getirememekten yakınmaktadır. romanı yayımlandı; ajanı bile ondan umudunu kesti. Bir yoldaşlarıyla köprü kurarken şöyle yakınıyor: "Hayatımın yarısı bitti ve ben Gösterilecek hiçbir şey yok—Hiçbir şey!" Önemsizliği hakkında düşünür: "Ben bir gökdelenin penceresindeki bir başparmak iziyim." Sonra o satır hepimizin dikkatini çekti: "Ben, bir milyon ton ham lağımla denize doğru dalgalanan bir mendil üzerindeki dışkı lekesiyim!"

Filmden eve dönüş yolunda yazarın kızı Yvonne Allen (konuşma ve dil patoloğu), Miles'ın dışkılama yaptığını, zihinselleştirdiğini ancak berbat bir şey yaptığını söyledi.

Hastalar, özellikle depresif durumlarda kişinin kendini kötü hissetmesi bağlamında, çarpık zihinselleştirmeyi tanımlamak için bu terimi kullandığımızda ne demek istediğimizi kolayca anlarlar.

Çarpık veya uygunsuz zihinselleştirme olgusu, yaygın bir soruyla ilişkilidir: Kişi çok fazla zihinselleştirebilir mi? Hastalar genellikle... Bu soru psikoeğitim gruplarında (Haslam-Hopwood ve ark. 2006), zihinselleştirmeyi, kesinlikle üretken olmayan bir öz-odaklı düşünme biçimi olan geviş getirmeyle karıştırıyorlar (Nolen-Hoeksema 2000). Aşırı zihinselleştirmenin bir başka biçimi de hipertetikliktir Zihinsel durumlar hakkında. Bu tür aşırı tetikte olma hali, örneğin, bir çocuğun ebeveyninin istismarcı davranış olasılığına karşı uyanıklığı veya Çocuğun, sürekli olarak depresif bir ruh haline girme eşiğinde olan bir ebeveyni neşelendirmek için gösterdiği ısrarlı çabalardan kaynaklanır. Bölüm 3 (“Gelişim”), güvenli bağlanma ilişkisinin temel faydalarından biri, zihinselleştirme yoluyla rahatlama fırsatıdır , çünkü Güvenlik duygusu zihinselleştirme ihtiyacını ortadan kaldırır.

Ayrıca, ne kadar savunsak da, şunu da belirtmeliyiz ki, Doğru zihinselleştirme her zaman bariz bir avantaj sağlamaz mentalizer. Ickes ve meslektaşları (2005) şu gerçeği ortaya koyuyor: "Bazen "Gerçek acıtır" (s. 310). Bu araştırmacılar, empatik doğruluk, eş meşgul olduğunda yakın ilişkileri istikrara kavuşturur iyiliksever ve tehdit edici olmayan düşünce ve hisler. Öte yandan Öte yandan, kişinin eşinin ilişkiyi potansiyel olarak tehdit edecek şekilde düşünmesi ve hissetmesi (örneğin, romantik olarak çekici hissetmesi) (başka biri), doğru empati ilişkiyi istikrarsızlaştırabilir.

Ickes ve meslektaşları şöyle diyor:

Machine Translated by Google

> Modelimize göre, ilişki partnerleri bir duruma girdiğinde,
> her birey öncelikle mevcut durumun muhtemel olup olmadığını belirler
> İlişki için bir tehlike bölgesi oluşturmak . İlişkiler için tehlike bölgeleri, bireysel
> algılayıcıların, partnerlerinin o belirli durumdaki gerçek ilişki tehdit edici
> düşüncelerini ve duygularını doğru bir şekilde çıkarması durumunda ilişkiyi
> tehdit edebilecek içgörülerdir. (Ickes ve diğerleri
> (al. 2005, s. 312, vurgular orijinalde)

Bu gibi durumlarda, zihinselleştirmeyi veya Ickes ve meslektaşlarının deyimiyle "motive edilmiş yanlışlığı" kapatmak, ilişkiyi korumaya hizmet edebilir. Yazarların da belirttiği gibi, alternatif "daha üzgün ama
"daha bilge" (s. 316). Zihinselleştirmenin acı verici olabileceği fikri pek kabul görmeyecektir. psikoterapistler için kaybolabilir; hastaların duygusal olarak zihinselleşmesine yardımcı olmak acı verici bağlamlar, klinik çalışmalarımızın sıklıkla gerektirdiği şeydir ve
Tedavi ilişkisinde bir miktar güvenlik duygusu -ki bu da onun tarafından desteklenir-
Zihinselleştirme—bu çalışmanın gerçekleşmesi için olmazsa olmazdır.

Bu nedenle psikoterapiyi zihinselleştirmeye karşı bir araç olarak yorumlayabiliriz. Dikkati yönlendirerek, esnek düşünmeyi teşvik ederek ve hayal gücünü teşvik ederek başarısızlıkları önlerken, yaratıcı düşünmeyi korumayı hedefler.
gerçekliğe dayalı. Psikoterapi, başka bir zihni sürece dahil ederek
Terapistin kişiliği, aynı zamanda nesnelliği ve dolayısıyla kısıtlanmışlığı da teşvik eder hayal gücünü kullanarak -örneğin, duygusal olarak çarpık yorumları sorgulayarak ve en önemlisi doğrudan iletişimi teşvik ederek (örneğin, "Belki de onun ne olduğunu bildiğinizi varsaymak yerine
Düşünürken, bu ifadeyle ne demek istediğini açıklamasını isteyebilirsiniz. Elbette, daha üzgün ama daha bilge olmak her zaman olası bir sonuçtur. Tekrarlamak gerekirse: Zihinselleştirme insan doğamızın temeli olabilir, ancak
hiç de basit, kolay ve acısız değil.

Çakışan Terimler

İnsanlığımız için temel öneme sahip olduğundan, zihinselleştirme dediğimiz şey pek de yeni bir kavram olamaz. Uygun bir şekilde, birçok terim
bu bölgenin çeşitli yönlerini kapsamak için kullanılmış olmasına rağmen, hiçbiri zihinselleştirmeyle tam olarak aynı sınırlar. Bu bölümün ilk kısmında
bölümde, zihinselleştirmenin karmaşık kavramını açıklığa kavuşturmaya başladık Çeşitli yönlerini ortaya koyarak. Burada, benzer kavramlarla ilişkilerini açıklayarak zihinselleştirmeyi netleştirmeye devam ediyoruz ve sıkça sorulan "Zihinselleştirme ...'den nasıl farklıdır?" sorusunu ele alıyoruz.
daha da önemlisi, bu başlık altında yürütülen zengin bilimsel çalışmalar
Bu ilişkili terimler, zihinselleştirme dediğimiz şeyi aydınlatmaya hizmet edecektir. Tablo 2–2, örtüşen terimler dizisine bir bakış sunmaktadır.
ve zihinselleştirmenin ayırt edici özelliklerini daha sonra tartışacağız.

Machine Translated by Google

Zihin körlüğü

Zihinselleştirme kavramı, Baron-Cohen'in (1995) otizmin temel eksikliğini vurgulamak için ortaya attığı , zıttı olan zihin körlüğü kavramıyla karşılaştırılarak daha da keskinleştirilebilir :

> Fiziksel farkındalığınız olsaydı dünyanızın nasıl olacağını hayal edin şeylerdi ama zihinsel şeylerin varlığına kördüler. Yani, elbette, düşünceler, inançlar, bilgi, arzular ve niyetler gibi şeylere karşı kör, ki çoğumuz için davranışın altında apaçık bir şekilde bu yatar. insan eyleminden ne anlam çıkarabileceğinizi düşünmek için hayal gücünüzü kullanın (veya, bu konuda, herhangi bir canlı eylem (bir davranışçıya göre, herhangi bir canlı eylem) Zihinsel açıklama sonsuza dek sınırlarınızın ötesindeydi. (s. 1)

Otizm, çeşitli derecelerde nispeten istikrarlı bir zihin körlüğünü içerir nörobiyolojik bozukluktan kaynaklanan şiddet (bkz. Bölüm 4, "Nörobiyoloji"). Yine de "zihin körlüğü" terimini faydalı bir şekilde genişletebiliriz işlevsel, bağlama bağlı, geçici bozuklukları kapsayacak şekilde

TABLO 2–2. "ZİHİNSELLEŞTİRMEYİ" ÇATIŞMADAN AYIRT ETME ŞARTLAR

Terim	Ayrımlar
Zihinselleştirme	Kendimizin ve başkalarının zihinsel durumlarına dikkat etmek ve davranışları buna göre yorumlamak
Zihin körlüğü	Zihinselleştirmenin antitezi; başlangıçta otizmi tanımlamak için kullanılmıştır
Zihin okuma	Başkalarına uygulanır ve bilişe odaklanır
Zihin teorisi	Bilişsel gelişime odaklanır ve zihinselleştirme için kavramsal bir çerçeve sağlar
Üstbiliş	Öncelikle kendi içindeki bilişe odaklanır
Yansıtıcı işlev, zihinselleştirmenin genel düzeyini işler hale getirir	
Dikkatlilik	Şimdiki zamana odaklanır ve zihinsel durumlarla sınırlı değildir
Empati	Başkalarına odaklanır ve duygusal durumları vurgular
Duygusal zeka, kendimizde ve çevremizde duygunun zihinselleştirilmesiyle ilgilidir. diğerleri	
Psikolojik zihniyet	Zihinselleştirme eğilimini karakterize eder, geniş anlamda tanımlanır
İç yüzü	Zihinselleştirme sürecinin ürünü olan zihinsel içerik

Machine Translated by Google

gelişimsel psikopatolojiyle ilişkili zihinselleştirmenin tümü
Bizler, farklı derecelerde, bazı durumlarda dinamik zihin körlüğüne yatkınız koşullar (Allen 2006b).

> Yatarak tedavi programından taburcu olma arifesinde
> Travma, depresyon ve madde bağımlılığı olan Anne, son psikoterapi seansına geldiğinde, kendisiyle "tuhaf" bir etkileşim yaşadığını söyledi.
> babasıyla telefonda görüştü. Son iki haftadır
> onunla sınırlar oluşturmak için üretken bir şekilde çalışmak, ona söylemek doğrudan, onun eylemlerini aşırı kontrol ettiğini hissettiğinde ve
> onun kendini öne sürmesine düşünceli bir şekilde karşılık vermişti. Daha da önemlisi, o onun bakış açısını görebildi ve endişelerini giderebildi.
> Ancak oturuma geldiğinde, onu uzak durması konusunda sert bir şekilde uyarmıştı suç faaliyetlerine karışan arkadaşından
> Anne'nin uyuşturucu bulundurmaktan tutuklanmasına katkıda bulundu.
>
> Anne, babasının "tamamen uygunsuz" ve "kontrolcü" davranışlarından dolayı öfkeyle seansa geldi ve taburcu olduktan hemen sonra arkadaşını görmek için sayısız gerekçe sıraladı.
> babasının endişesinin veya kendi ısrarının temeline dikkat etmek
> Arkadaşıyla hemen yeniden bağlantı kurdu. Terapist durumu araştırırken Anne'nin arkadaşıyla olan ilişkisinin geçmişi, olası ciddi tehlikeleri ve babasının endişesinin nedenleri ortaya çıktı. Dahası,
> Anne, arkadaşına karşı dürtüsel eğilimindeki düşmanca meydan okumayı fark edebildi. Dahası, bu tavrının altında yatan bazı nedenleri görebildi.
> ergenlik döneminde babasına karşı düşmanlık beslemektedir
> hem de onun kendini yok etmesinin köklerinin kendisinde olduğunu kabul etti
> Annesinin uzun süredir devam eden pervasız davranış geçmişiyle özdeşleşme.

Duygusal durumların ortasında bile genellikle oldukça düşünceli olan Anne, babası ve kendi motivasyonu konusunda geçici olarak zihin körlüğü yaşamıştı; seans sırasında,
zihinselleştirmek için. Ancak, başlangıçta etkileşimi tanımlamada özellikle dikkat çekici olan, "tuhaf" olduğunu ve bunu tartışmaya sunarak, terapinin daha sonra geliştirdiği bir tür doğal zihinselleştirme kapasitesi sergiledi.

Zihin okuma

Baron-Cohen'in (1995) terimleriyle, zihin körlüğü, "başkalarının eylemlerini anlamlandırmanın en iyi yolu" olan zihin okuma becerisinin başarısızlığıdır (s. 21). Baron-Cohen, "zihin okuma sistemi"nin çeşitli bileşenlerini, zihinsel gelişimin modüler kavramında dile getirmiştir.
Zihin teorisi, bir sonraki alt bölümde açıklayacağımız bir araştırma alanıdır. "Zihin okuma" terimi, zihin teorisi literatüründe (Ames 2005; Barr ve Keysar 2005) "zihin okuma" anlamına gelir.
“diğer insanların zihinsel durumlarını çıkarsamaya yönelik insan etkinliği” (Malle 2005, s. 26). Özellikle, zihin kuramı literatürünün mükemmel sentezinde, Goldman (2006) açıkça “zihin okuma” ve “zihinsel-

Machine Translated by Google

"Zihinselleştirme" birbirinin yerine kullanılabilir. Ancak zihinselleştirme, zihin okumaktan farklıdır.
iki açıdan: birincisi, zihinselleştirme hem kendimize hem de başkalarına ilişkindir,
zihin okuma başkalarıyla ilişkili olarak kullanılırken; ikincisi, Baron-Cohen'in (2005)
gözlemlediği gibi, zihin okuma dolaylı olarak duyguyu dışarıda bırakır,
Bu, zihinselleştirmenin merkezi bir yönüdür. Belki de bununla bağlantılı olarak
Zihinsel telepati çağrışımları nedeniyle, hastalarımızı sıklıkla "min korkusu" (yani,
sorgulanmamış varsayımlara dayalı olarak başkalarının zihinsel durumlarının
çarpıtılmış yorumlarında kanıtlandığı gibi) konusunda uyarırız. Bu nedenle, şöyle düşünebiliriz:
Zihin okuma olarak zihinselleştirme , dikkatli bir şekilde, duruşun yumuşatılmasıyla
açık fikirlilik ve meraklılık.

Zihin Teorisi

1. Bölümde bağlanma teorisindeki zihinselleştirmenin köklerini inceledik
("Giriş"); burada, gelişim psikolojisindeki eşit derecede derin köklerini "zihin teorisi"
başlığı altında ele alıyoruz; ironik bir şekilde, bir ifade
ilk olarak sosyal ilişkileri anlama bağlamında literatüre girmiştir
şempanzelerde biliş (Premack ve Woodruff 1978). Bu alan
araştırmalar bebeklerin hangi adımları ve süreçleri takip ettiğini ortaya çıkarmaya çalışıyor
ve küçük çocuklar zihinsel durumları ve bunların
davranışla ilişkisi - zihinselleştirme alanı. Her ne kadar biz
Bir sonraki bölümde gelişmeyi daha geniş bir şekilde ele alacağız, burada
büyük ölçüde zihin teorisi araştırmasının önemli noktalarını yakalamak
Zihinselleştirmeyle ilgili bilişsel gelişim üzerine . İvmenin büyük kısmı
Zihin teorisi edinimi teorilerinin geliştirilmesi çabalardan kaynaklanmaktadır
Otizmi anlamak için, zihin teorisini geliştirmedeki başarısızlığın
en göze çarpanı (Baron-Cohen ve ark. 2000).

Zihin hakkında tam teşekküllü bir teori geliştirmiş olmanın ayırt edici özelliği
Çocukluk, yanlış inanç testlerinden geçmektir (Wimmer ve Perner 1983); buna göre
Sharp (2006) bu gelişimsel dönüm noktasına "zihin teorisi mezuniyet günü" adını
vermiştir (s. 105). Bir çocuğun ilgili davranışları yanlış inançlara dayalı olarak
yorumlama kapasitesi, çocuklukta büyük önem taşır.
Zihinsel durumların temsili niteliğini açıkça kavradığını gösterir (Perner 1991). İşte
kritik sınav:

> Maxi, annesinin alışveriş çantasını açmasına yardım ediyor. Çikolatayı YEŞİL
> dolaba koyuyor. Maxi, çikolatayı nereye koyduğunu tam olarak hatırlıyor.
> çikolatayı alır, böylece daha sonra gelip biraz alabilir. Sonra da ayrılır.
> Oyun alanına. Yokluğunda annesinin biraz çikolataya ihtiyacı var.
> çikolatayı YEŞİL dolaptan çıkarıp bir kısmını kullanıyor
> pastasını. Sonra onu YEŞİL'e değil, MAVİ'ye geri koyuyor.
> Dolap. Yumurta almaya gidiyor ve Maxi oyun alanından aç bir şekilde geri
> dönüyor.
>
> Test Sorusu: "Maxi çikolatayı nerede arayacak?" (Perner
> 1991, s. 179)

Machine Translated by Google

Temsili bir kuram geliştirmede başarısız olan çocuklar
Zihin, Maxi'nin inançlarını kendi durum bilgisiyle eşitleyecek; Maxi'nin mavi dolaba bakacağını söyleyecektir. Zihin kuramı edinmiş çocuklar, Maxi'nin çikolatanın yeşil dolapta kaldığına dair yanlış bir inanca sahip olduğu sonucuna varacak ve bunu bekleyecektir.
Ona oraya bakmasını söyleyin. Bu kritere göre, çoğu çocuk üç yaşından önce başarısız oluyor ve çoğu dört yaşına geldiğinde geçiyor (Wellman ve Lagattuta 2000). Elbette zihin kuramı dört yaşında sıfırdan ortaya çıkmaz (Baron-Cohen ve diğerleri 2005; Wellman ve Lagattuta 2000) ve araştırma Açık (dilsel) zihinselleştirmeye dayanmayan sözel olmayan yanlış inanç görevleri, 15 aylık bebeklerin davranış belirleyicileri olarak doğru ve yanlış inançlar arasında örtük bir ayrım yapabildiklerini göstermektedir (On-ishi ve Baillargeon 2005).

Zihin kuramı araştırması yalnızca gelişimi ele almaz
zihinselleştirme kapasiteleri ama aynı zamanda bunu mümkün kılan psikolojik süreçler yetişkinlikte zihinselleştirmemize yardımcı olur - örneğin psikoterapi uygularken. Araştırmacılar, bu durumu açıklamak için karşıt teoriler önerdiler. zihin kuramının geliştirilmesi ve kullanılması; Tablo 2–3 bir Üç ana yarışmacının genel bakışı: modülerlik teorisi, teori-teori ve simülasyon teorisi.

Modülerlik teorisine göre , zihin teorisi çeşitli bileşen beyin tabanlı yeterliliklerin sıralı bir şekilde ifade edilmesinden gelişir (modüller). Örneğin, Baron-Cohen (1995), dört modülü ayırt etmiştir: 1) "hareket uyarıcılarını ilkel istemli zihinsel durumlar açısından yorumlayan bir algısal cihaz" olarak bir Niyetlilik Dedektörü (ID) "hedef ve arzu" (s. 32); 2) "gözlerin veya göz benzeri uyaranların varlığını algılayan...gözlerin ona veya başka bir şeye yöneliktir ve... bundan çıkarım yapar kendi durumumda, başka bir organizmanın gözleri bir şeye yöneldiğinde o organizma o şeyi görür" (s. 38–39); 3) "bir Etken, Benlik ve (üçüncü) bir nesne arasındaki ilişkileri belirleyen" üçlü temsiller oluşturan Paylaşılan Dikkat Mekanizması (SAM) (s. 44); ve, Son olarak, 4) bir Zihin Teorisi Mekanizması (ToMM), yani "bir sistem" Davranıştan zihinsel durumların tüm aralığını çıkarsamak... İkili bir yapıya sahiptir epistemik zihinsel durumların kümesini temsil etme ve döndürme işlevi tüm bu zihinsel bilgiyi yararlı bir teoriye dönüştürdü" (s. 51) (Baron-Cohen 1995; Baron-Cohen ve Swettenham 1996). Daha yakın zamanda, Baron-Cohen (2005) duygusallığı dahil etme ihtiyacını fark etti modülerlik görüşüne katıldı ve iki modül daha ekledi: Duygusal durumları temsil eden Duygu Dedektörü (TED) ve uygun bir duygusal durumu aracılık eden Empati Sistemi (TESS) motivasyonla birlikte başkalarındaki duygu algısına yanıt

Machine Translated by Google

TABLO 2–3. ZİHİN KURAMI GELİŞTİRME TEORİLERİ

Teori	Öneriler
Modülerlik teorisi	Zihin kuramı yetenekleri, her biri bir bileşen kapasitesini (örneğin, kasıtlı davranışı ve bakış yönünü algılama, dikkati paylaşma ve nihayetinde zihinsel temsiller temelinde bir davranış kuramı oluşturma) aracılık eden bir dizi doğuştan bilişsel modülün aktivitesinden sırayla gelişir.
Teori teorisi	Çocuklar, bilim insanlarına veya doğal psikologlara benzer deneyciler olduklarından, davranışları açıklamak için bir dizi zihinsel durum kavramı geliştirirler ve bunların yasal ilişkilerini öğrenirler; böylece gözlemlenebilirleri (açık davranışları) gözlemlenemezlere (zihinsel durumlara) dayanarak açıklamayı öğrenirler.
Simülasyon teorisi	Çocuklar kendi olgusal deneyimlerine dayanarak bir dizi zihinsel kavram geliştirir ve bunların yasal ilişkilerini öğrenirler; başkalarının zihinsel durumlarını taklit ederek, projeksiyon ve hayal gücünü kullanarak başkalarını anlarlar.

karşılık gelen eylemi yapmak (örneğin, diğerinin acısını hafifletmek). Modülerlik perspektifi, nörobiyolojik araştırmalara, dahil olan çoklu bileşen süreçleri üzerinde rehberlik etmede oldukça etkili olmuştur. zihinselleştirme ve bu araştırma çizgisini daha da ileriye taşıyacağız Bölüm 4 (“Nörobiyoloji”).

Zihin teorisi ediniminin teori -teorisi , çocukların

Zihinsel bozukluklar hakkında kademeli olarak bir teori geliştirmede bilim insanlarına benzerler

Davranışı açıklamak için durumlar. Dolayısıyla çocuklar, gözlemlenemeyenleri (zihinsel temsiller ve bunları yöneten yasalar) varsayan bir "halk psikolojisi" teorisi geliştiren doğal psikologlardır. gözlemlenebilir eylemleri hesaba katmak için. Geliştirme süreci boyunca, teorileri giderek daha rafine ve karmaşık hale geliyor (Carruth-ers 1996). Buna göre, Gopnik ve Meltzoff (1997) açıkça şunu benzetiyor: teori-teori bilimsel bilginin edinilmesine: “süreçler Çocuklarda bilişsel gelişimin benzer olduğu, hatta belki de hatta bilim insanlarındaki bilişsel gelişim süreçleriyle bile aynıdır” (s. 3); ayrıca, “Çocuklar küçük bilim insanları değildir, ama bilim insanlarının büyük çocuklar olduğu” (s. 32). Gopnik ve Meltzoff'un görüşüne göre, Goldman (2006) temel öncülleri formüle etti teori-teori şu şekildedir:

Machine Translated by Google

> (1) Zihinsel durum kavramları, zihinsel durumları çevresel olaylara (davranış ve dış uyaranlar) ve diğer zihinsel durumlara bağlayan nedensel yasalar açısından kavramsallaştırılır. (2) Hem üçüncü şahıs hem de birinci şahıs atıfları, gözlemlenen çevresel olaylardan yasa rehberliğinde çıkarım yoluyla ilerler. (3) Varsayımsal yasalar, genel amaçlı bilimselleştirme prosedürleri aracılığıyla "deneysel olarak" edinilir. (s. 26)

Teori-teoriye sezgisel olarak cazip gelen bir alternatif simülasyon teorisidir; başkalarının zihinlerini anlamak için teorilere dayanarak çıkarımlar yapmayız, bunun yerine onları kendimize benzer olarak hayal ederiz:

> Çocukların anlayışı, inanç, arzu, niyet vb. zihinsel kavramlar sistemine bağlı olsa da, kavramlar çocukların bu tür durumları doğrudan deneyimlemelerinden türetilir. Bu görüşe göre, küçük çocuklar bile kendi zihinsel durumlarını içselleştirebilir ve kendi fenomenal deneyimlerinin sezgisel olarak farkındadırlar. Daha sonra, okul öncesi yılların başlarında gelişen taklit yeteneklerini kullanarak bir simülasyon süreciyle diğer insanları anlayabilirler. Yani çocuk, diğer kişinin sahip olduğu inanç ve arzulara sahip olduğunu hayal eder ve bu hayali inanç ve arzulara sahip olsaydı ne yapacağını hayal eder... bunlar, çocukların bir şekilde varsaymak zorunda oldukları gözlemlenemez durumlar değildir . Çocuklar bu durumların kendi içlerinde farkındadırlar ve bunları "teorik varsayımlar" olarak yapılandırmak zorunda değildirler. (Astington 1996, s. 184-185; vurgular eklenmiştir)

Simülasyon teorisinin zihin kuramının gelişimini ne kadar iyi açıklayabildiği sorusu tartışılmaya devam edecektir. Ancak, sağlam bir zihin kuramı edindikten sonra biz yetişkinlerin zihinselleştirmede simülasyonu kullandığımız konusunda pek şüphe yoktur; dahası, simülasyonun -empatinin- zihinselleştirme için temel olduğu konusunda güçlü bir argüman ileri sürülebilir (Stueber 2006). Dolayısıyla, simülasyon teorisinden elde edilen içgörüler psikoterapinin yürütülmesi açısından önemlidir.

Goldman (2006), zihinsel simülasyon kavramına, yani "bir zihinsel sürecin başka bir zihinsel süreç tarafından simüle edilmesine" dayanan kapsamlı bir simülasyon teorisi geliştirmiştir (s. 37). Simülasyon teorisi için örnek bir durum, bir kişinin başka bir kişinin kararını tahmin ettiği süreçtir. Genel model şu şekildedir:

> Atıf yapan kişi, kendini hayal gücüyle hedefin yerine koyarak bu görevi yerine getirir. Aynı başlangıç durumlarına (örneğin, aynı arzu ve inançlara) sahipmiş gibi davranır ve ardından bu başlangıç, hayali durumlara dayanarak bir karar verir. Atıf yapan kişi, hayali modda bir karar verdikten sonra, hedefin de aynı kararı vereceğini öngörür. (s. 19)

Goldman'ın (2006) açıkladığı gibi, bu bir simülasyon-artı-projeksiyon modelidir: "Bir zihin okuyucu genellikle kendi birinci dereceden zihinlerinden birini alır

Machine Translated by Google

(sahte) durumları hedef kişiye yükler ve onu (gerçek bir durummuş gibi) ona yükler" (s. 40). Simülasyon artı projeksiyon modeli, her yerde kullanılabilen kullanışlı bir modeldir. Benmerkezci önyargılar zihinselleştirmeyi etkiler: her zaman tehlike vardır Simüle edilen (taklit edilen) durumların, öznenin kendi zihinsel durumlarıyla aşırı derecede renklendirildiği. Buna göre, bu bölümde daha önce de belirttiğimiz gibi, doğru simülasyon, bilişsel olarak çaba gerektiren bir süreç gerektirir. hedef kişinin kendi zihinsel durumundan farklı zihinsel durumlarını hayal etmek " Devletlere karşılık gelmeyen kendi gerçek durumlarını karantinaya almak hedefin, yani bu tür durumların simülasyona müdahale etmesinin engellenmesi" (Goldman 2006, s. 41; vurgular orijinalde). Bu karantina süreç "kendi bakış açısını engellemeyi" gerektirir (s. 170). Böyle bir şey olmadan engelleme, simülasyon yanlış olacaktır: "Sızıntı veya karantina başarısızlığı yaygınsa, benmerkezci önyargılar da yaygın olacaktır" (s. 41). Bu nedenle Başkalarının doğru bir şekilde zihinselleştirilmesi iki farklı süreci gerektirir: birincisi, kişinin kendi bakış açısını engellemesi; ikincisi, başka bir kişinin bakış açısını çıkarsaması. Samson ve meslektaşları (2005) nöropsikolojik zihinselleştirmenin bu iki yönünün farklı sinirsel süreçlere bağlı olduğuna dair kanıtlar süreçler.

Biz klinisyenler, benmerkezciliğin varsayılan olduğunu aklımızda tutmalıyız Hepimiz için bir mod. Bu nedenle, psikoterapistler olarak olası karantina başarısızlıklarının farkında olmak, yani karantinayı önleyememek bizim sorumluluğumuzun bir parçasıdır. kendi zihinsel durumlarımızın, çıkarımlarımızı gereksiz yere renklendirmesini önlemeliyiz Hastanın zihinsel durumları. Bu karantina sorunu, karşı aktarımla üretken bir şekilde çalışmanın zorluklarını yorumlamanın bir yoludur. Yani, karşı aktarımı etkili bir şekilde kullanmak için psikoterapistlerin kendi zihinsel durumları ile diğerleri arasındaki farkı akılda tutun hastalarının zihinsel durumlarını etkileyerek doğal insan eğilimlerini engeller ikisini otomatik olarak eşitlemek ve buna göre çıkarımlarda bulunmak. "Bilmiyorum" zihniyetini kasıtlı olarak sürdürmek bu doğal eğilime karşı koyar (bkz. Bölüm 6, "Zihinsel Müdahaleler").

Özellikle, Goldman (2006), örtük-açık ayrımımıza benzer şekilde, düşük seviyeli (otomatik) ve yüksek seviyeli (kontrollü) simülasyon arasında ayrım yapmaktadır. Otomatik yansıtma süreçlerini şu şekilde ele alıyoruz: Bölüm 4 ("Nörobiyoloji"); burada yüksek seviyeli simülasyona odaklanıyoruz, Goldman'ın (2006) canlandırma hayal gücü ("E-hayal gücü") adını verdiği şeyi gerektiren : "Kendimi mutlu hissettiğimde, sadece varsaymıyorum Ben sevinçliyim ; daha doğrusu, sevincin kendisini canlandırıyorum ya da canlandırmaya çalışıyorum " (s. 47; vurgular orijinalde). Goldman şöyle açıklıyor: "Yüksek düzeyde zihin okuma ise esasen simülasyoncu olan zihinselleştiriciler ... birçok türü hayal etmelidir "inançlar, arzular, planlar ve umutlar dahil olmak üzere zihinsel durumların" (s. 151). Goldman (2006), örtük entegrasyonun önemli bir noktasına değiniyor

Machine Translated by Google

ve başkalarının zihinsel durumlarını simüle etmede açık süreçler, yani
örtük simülasyon, açık simülasyona yol açmaz: "Bir
Yansıtma olayı, (doğru) bir eylemin potansiyel fırlatma rampasıdır
zihin okuma, ancak bunun olup olmadığı ve ne ölçüde olduğu açık bir sorudur,
bu tür potansiyel fırlatma rampaları aslında zihin okuma için kullanılıyor"
(s. 133). Örneğin, kişinin karşı aktarımıyla çalışmak şunları gerektirir:
Açık zihinselleştirme: Psikoterapistler örtük zihinselleştirmelerini açıklamalıdır.
Duygusal tepkileri kontrol altına almak ve hastalarının zihinsel durumlarını hayal edip en iyi nasıl tepki vereceklerine karar verirken onları karantinaya almak. Bu süreç gerçekten de çaba gerektiren bir kontrol gerektiriyor.

Çeşitli bütünleştirici çabaların da kanıtladığı gibi (Carruthers ve Smith 1996; Goldman 2006), zihin teorisi ediniminin bu karşıt teorileri birbirini tamamen dışlamaz ve geliştirilmeye devam etmektedir.
Bu teoriler büyük ilgi görmeye devam edecek, çünkü bunlar
sadece zihinselleştirmeyi nasıl geliştirdiğimizi değil , aynı zamanda bunu nasıl yaptığımızı da ele alıyoruz (Goldman 2006; Malle 2004; Malle ve Hodges 2005)—küçük bir mesele değil psikoterapistler ve hastalarımız için önemlidir. Ayrıca,
Bu zihin kuramı literatürü, sosyal bilimlerdeki çok sayıda araştırmayla örtüşüyor
Sosyal biliş başlığı altında tanımlanan psikoloji
"algılama, dikkat etme ve algılama ile ilgili zihinsel süreçlerin incelenmesi"
hayatımızdaki insanları hatırlamak, düşünmek ve onlara anlam kazandırmak
“sosyal dünya” (Moskowitz 2005, s. 3).

Terminolojiyi açıklığa kavuşturmak amacıyla, "zihinselleştirme" ile "zihin teorisi" arasında üç ayrıma dikkat çekiyoruz. İlk olarak, zihin teorisi literatürü, öncelikle bebekliğin sonlarına doğru evrimleşmeye başlayan zihinselleştirme kapasitelerinin bilişsel gelişimini ele alır.
ve erken çocukluk döneminde meyvesini verir, bu zamana kadar kapasite
Zihnin temsili doğasının açıkça anlaşılması temelinde davranışı yorumlama
yeteneği gelişmiştir. Tekrar tekrar belirttiğimiz gibi, davranışın bilişsel yönlerinin yanı sıra duygusal yönleriyle de ilgileniyoruz.
zihinselleştirme. Buna göre, terimleri bulmada aynı yolu izlemek,
"zihin okuma" ve "zihin teorisi" çok dar bir kavram olsa gerek, Baron-Cohen (2005) zihin teorisinin modüler görüşünü, bir
Duygu Dedektörü ve Empati Sistemi. İkincisi, buna ek olarak
öncelikle biliş üzerine odaklandığından, zihin kuramı araştırması öncelikle başkalarını yorumlamaya odaklandığı için zihinselleştirmeden daha dar kapsamlıdır ve kendisi değil, her ne kadar Goldman (2006) da süreci bağlamış olsa da
zihin teorisi literatürüne öz-atıf. Üçüncüsü, zihin teorisi
zihin - ne kadar edinilmiş ve oluşturulmuş olursa olsun - sürekli gelişen bir üründür
zihinselleştirme faaliyeti geliştirmekle ilgileniyoruz ve öncelikle
ikincisi ile. Malle (2004) ile uyumlu olarak, zihin teorisini yorumluyoruz
davranışı açıklamak için halk psikolojisi kavramsal çerçevemiz olarak

Machine Translated by Google

zihinsel durumlar açısından; dolayısıyla zihinselleştirme faaliyeti bizim
zihin kuramı çerçevesinin yanı sıra onun gelişimine de katkıda bulunmak
ve incelik.

Üstbiliş

Kelimeyle ilk kez karşılaşıldığında, birçok kişi "zihinselleştirmeyi" eş tutuyor
Elbette, zihinselleştirme açıkça düşünmeyi, müzakere etmeyi ve yansıtmayı
gerektirir; ancak zihinselleştirmenin kapsamını zihinsel durumlar hakkında
düşünme (ve hissetme) ile sınırlandırıyoruz . Dahası, zihinselleştirme dolaylı olarak
yansıtıcı düşünmeyi gerektirmez, daha ziyade sezgiseldir ve nispeten
otomatik. Dolayısıyla açık zihinselleştirme yalnızca bir alana ilişkindir
Düşünme ve örtük zihinselleştirme, müzakereli anlamıyla düşünmenin ötesine
uzanır. Meta bilişi, zihinselleştirme kapsamına giren belirli bir düşünme alanı
olarak yorumluyoruz. Burada dört tanesini özetliyoruz:
Meta biliş üzerine çalışma alanları: bilişsel süreçler teorileri, bilişsel terapiye
uygulamaları, kişilik bozuklukları üzerine psikoterapi araştırmaları ve bağlanma
anlatılarındaki tezahürleri.

Meta biliş, basitçe "biliş hakkında biliş" olarak tanımlanabilir
(Smith ve diğerleri 2003, s. 318) veya “bilmek hakkında bilmek” (Koriat 2000,
s. 149). Daha spesifik olarak, Wells (2000) meta bilişi "herhangi bir
"Bilişin değerlendirilmesi, izlenmesi veya kontrolünde yer alan bilgi veya bilişsel
süreç" (s. 6). Üst bilişin doğrudan pragmatik bir işlevi vardır; basitçe söylemek
gerekirse, "bazı zihinler bilişsel bir yapıya sahiptir"
düşünceye veya sorun çözümüne bakarak nasıl olduğunu gören yönetici
"gidiş ve bunun nasıl kolaylaştırılabileceği" (Smith ve diğerleri, 2003, s. 318). Bu
Zihinselleştirme, zihninizin nasıl çalıştığını bilmek anlamındadır.

"Meta biliş" , düşünme hakkında düşünmeyi çağrıştırsa da Jost
ve meslektaşları (1998) "genişlemeci" bir görüşü ikna edici bir şekilde savundular
sadece düşünmeyi değil aynı zamanda düşünmeyi de kapsayacaktır
başkalarının ve kişinin kendisindeki duygular ve güdüler hakkında bir görüş
"metabiliş"i "zihinselleştirme" ile uyumlu hale getiriyor. Dahası,
Halk psikolojisinin bir parçası olarak meta bilişin özünde sosyal olduğunu savundu;
bu noktayı 3. Bölüm'de zihinselleştirmeyle ilgili olarak ayrıntılı olarak ele alacağız.
("Gelişim").

Meta bilişi daha dar anlamda anlamanın merkezinde;
nesne düzeyinde ve meta düzeyinde işleme arasındaki ayrım (Nelson
1996). Nesne düzeyindeki işleme, eldeki göreve odaklanmayı gerektirir (örneğin,
bir konuşmayı sürdürmek); oysa meta düzeyindeki işleme,
eldeki görevde yer alan bilişsel süreçler (örneğin, düşünme
(Bir noktayı anlatamamanız hakkında). Ayrıca, üst biliş
hem bilgiyi hem de düzenlemeyi kapsar (Fernandez-Duque ve ark.

Machine Translated by Google

2000). Meta bilişsel bilgi , bilişsel yetenekleriniz (örneğin, dilde matematikten daha iyisiniz) ve bilişsel stratejiler (örneğin, hatırladığınızdan emin olmak için bir not almanız gerekiyor) hakkındaki bilgiyi içerir.
(Yapmanız gereken bir şey). Meta bilişsel düzenleme, bilişi koordine etmeye yarar ve iki iç içe geçmiş yönü içerir (Koriat ve ark. 2006):
bilişsel izleme (örneğin, bir şeyi başaramadığınızın farkına varmak)
(konuşmadaki amacınız) ve bilişsel kontrol (örneğin, zaman ayırmak)
(düşünün ve argümanınızı daha detaylı bir şekilde sunun).

Meta biliş, bilincin yansıtıcı doğasından yararlanır,
ve biliş ile üst biliş arasındaki ayrım,
örtük ve açık zihinselleştirme arasında yaptığımız ayrım.
Meta bilişsel modda bilinçli kontrol uygulamak, şu şekilde tutarlıdır:
Açıkça zihinselleştirmenin sağladığı uyarlanabilir esnekliğe vurgu yapıyoruz. Meta-bilişsel (açıkça zihinselleştirme) moduna geçiyoruz.
belirsizlik, yenilik, hata, çatışma ve duygunun hepsiyle yüzleşin
Kişilerarası etkileşimlerde her yerde bulunurlar. Buna göre, meta biliş, engelleyici kontrol (duraklatma düğmesi dediğimiz şey) ve çaba gerektiren dikkat gerektirir (Fernandez-Duque ve ark. 2000; Posner ve Rothbart
1998). Özellikle klinik açıdan önemli olan, dikkatin odaklanması ve kaydırılmasıdır
Duygu düzenlemesi için hayati önem taşır.

> Duygularında hızlı değişimler yaşayan bir hasta aniden
> terapistin kendisinden hoşlanmadığına ikna olmuştu ve bağırmaya başladı,
> Kendisine bu kadar kötü davranıldığını görünce terapiye devam edemeyeceğini söyledi.
> Ayağa kalkıp ayrılmak üzereyken terapist hemen ona odaklanmaya çalıştı.
> mevcut zihinsel deneyimini, kendisine herhangi bir şey olup olmadığını sorarak
> terapist, hastanın aniden bu şekilde hissetmesini sağlamak için bir şeyler yapmıştı.
> Yani terapist sadece kişilerarası bağlama odaklanmakla kalmadı
> ani ruh hali değişimini tetiklemiş olabilir ama aynı zamanda onu hareket ettirmeye de çalışmış olabilir
> Dikkatin öncelikle içe odaklı bir deneyimden daha açık veya dışsal bir odağa kaydırılması
> - dürtünün anında olmasından,
> Deneyimin değerlendirilmesi. Zihinsel durumların içsel ve dışsal açıklaması ve
> anlaşılması arasındaki bu hareket, zihinselleştirmeye odaklanan bir terapide hayati
> önem taşır.

Açıkçası, dikkatte bu tür kaymalar yapmak kolay değil; tekrarlamak gerekirse, bunu yapmak
Bu nedenle, çaba gerektiren bir kontrol ve pratik gerektirir . Wells (2000), meta-biliş üzerine araştırmaları bilişsel terapiye uyarlayarak, temel dikkat eğitiminin yanı sıra dikkati yeniden odaklamaya yönelik müdahaleler geliştirmiştir.
Dikkatin yeniden odaklanması için klinik ihtiyaç, zihinselleştirmenin teşviki ile ilgili önemli bir uyarıyı vurgular: kişinin kendi zihinsel durumlarına dikkat etmesi
bazen ters etki yaratabilir. Wells'in (2000) incelediği gibi, kapsamlı
Kaygı bozukluğu olan hastalar üzerinde yapılan araştırmalar, kendine odaklılığın
Dikkat, kaygıyı artırma eğilimindedir. Örneğin, sosyal becerileri zayıf olan kişi

Machine Translated by Google

Sosyal bir ortamda kalp atış hızının artmasına veya yüz kızarmasına odaklanan fobisi olan kişilerde, kaygının panik atağa dönüşme olasılığı yüksektir.
Dahası, sosyal olarak uyumsuz olduğu kanıtlanan bir şekilde zihinselleştirme fobik hastalar, nasıl göründüklerini hayal etmeye yoğunlaşabilirler diğerleri (örneğin, başkalarının dikkatinin odağı olduklarını hayal etmek). Dikkatin yeniden odaklanması, zihinselleştirme stratejisinde bir değişiklik gerektirir, yani yönlendirme dış duruma, yani toplumsal göreve dikkat etmek başkalarının zihinsel durumlarına kendininki yerine dikkat etmek :

> Dışa odaklanmanın dikkati sosyal bilgilere kaydırması muhtemeldir olumsuz inançları çürütebilecek kapasitededir. Özellikle hasta, herkesin dikkatinin merkezinde olduğuna inanıyorsa, Diğer insanlara dışarıdan odaklanmış dikkat, bu inancı çürütmenin bir yolunu sunar. Dahası, dışarıdan dikkatin, kaygı belirtilerinin farkındalığını artırabilir ve ayrıca diğer yararsız Performansı olumsuz yönde etkileyebilecek ve inanç değişimini engelleyebilecek, kendine odaklı başa çıkma stratejileri. (Wells 2000, s. 149–150)

Wells'in (2000) yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisine yaklaşımı (esas olarak aşırı endişe ile karakterize edilen bir durum), bilişsel terapinin odağının kaygıdan kaygıya kaydırılmasının potansiyel değerini göstermektedir.
Bilişsel içeriği (yani bilişsel çarpıtmaları düzeltme) meta-bilişsel süreçlere (yani zihinselleştirmeye) odaklayan Wells, müdahalelerini endişeye odaklıyor endişe hakkında (örneğin, "Endişelenmem beni delirtecek"), buna dahil Endişeyle ilgili olumsuz meta-bilişsel inançların iki geniş biçimi, yani, endişenin kontrol edilemez olduğu ve potansiyel olarak tehlikeli olduğu. inançlar kaygıyı artırır ve dikkat kaynaklarını tüketir problem çözmeye daha fazla odaklanın. Özellikle olumlu meta-bilişsel endişe hakkındaki inançlar (örneğin, "Endişelenmek beni hazırlıklı ve güvende tutuyor") da endişeye ve dolayısıyla kaygıya yol açar. Meta bilişsel müdahaleler hastaların endişelenmenin avantaj ve dezavantajlarına dikkat etmesi ve ayrıca endişelenmeyi kesmeye yönelik stratejiler de ekleyin (örneğin, erteleme) (Belirli bir zamana kadar endişelenmek). Hastalarla meta-bilişsel düzeyde çalışmak, endişeyle etkili bir şekilde başa çıkmayı teşvik eder ve ardından hastaları tekrar tekrar düşünmekten sorun çözmeye geçmeye yönlendirir. İlk rapor Tedavinin etkinliği ümit vericidir (Wells ve King 2006).

Wells'in (2000) klinik uygulamasında örneklendiği gibi, meta bilişsel yaklaşım, bilişsel terapiyi zihinselleştirme alanına koyar ve sunabileceği çok şey var: uyarlanabilir ve uyumsuz bilişsel stratejiler ayrıntılı bir düzeyde açıklanır ve yaklaşım, meta bilişsel bilgiyi geliştirmek için çok sayıda pratik strateji içerir ve düzenleme. Meta biliş üzerine yapılan araştırmaların çoğu bilişsel süreçlere (örneğin öğrenme ve hafıza stratejileri) odaklansa da, "genişleme-

Machine Translated by Google

meta bilişin “ist” görüşü (Jost ve ark. 1998) duyguyu kapsar ve
Wells'in (2000) klinik uygulamaları duyguyu kolaylaştırmayı amaçlamaktadır
düzenleme. Yine de, Wells'in desteklediği gibi, meta bilişsel müdahaleler
Kişi kaygı veya endişe içinde olmadığında kullanılır. Buna karşılık,
zihinselleştirmeyi (üst biliş) teşvik etmeyi amaçlıyoruz.
duygusal bir durumun ortasındayken.

Roma'daki bir grup psikoterapi araştırmacısı şu araştırmayı yürütüyor:
meta bilişteki bireysel farklılıklar üzerine çığır açan çalışmalar
kişilik bozukluklarının tedavisiyle ilgilidir (Semerari ve ark. 2003). Bu
Grubun Meta Bilişsel Değerlendirme Ölçeği, farklı yönleri birbirinden ayırır
üst biliş; bu yönleri iki alan için ayrı ayrı değerlendirir
ve üçüncü bir ustalık alanını da içerir. İkisi için
kişinin kendi ve başkalarının zihinsel durumlarını anlama alanları,
Meta Bilişsel Değerlendirme Ölçeği, meta bilişsel etkinliğin dört yönünü ayırt
eder: zihinsel durumları belirleme ve bunlar arasında ayrım yapma
onları; öznel zihinsel temsilleri nesnel gerçeklikten ayırt etmek ; zihinsel
durumları birbirleriyle ve davranışla ilişkilendirmek ; ve bütünleştirmek
meta-bilişsel bilgiyi soyut anlatılara dönüştürüyor. Başkalarının alanı
Zihinsel durumlar, merkezden uzaklaşmanın ek bir yönünü içerir : tanıma
başkalarının zihinsel durumlarının kişinin kendi zihinsel durumlarından ayrı olması. Üçüncü alan
Ustalık, bireyin meta bilişsel düzenleme ve kontrol stratejilerinin karmaşıklığını
değerlendirir (örneğin, kişinin zihinsel becerilerini değiştirme kapasitesi)
(dikkat, engelleme ve yansıtma yoluyla durumlar). Çok yönlü
bireylerin meta bilişsel başarı ve başarısızlıklarının değerlendirilmesi
Psikoterapi süreci, kişilik bozuklukları arasında ayrım yapmak, psikoterapinin
ilerlemesini ve sonuçlarını izlemek için umut vericidir ve—
en önemlisi de terapötik müdahaleleri şekillendirmek (Dimaggio ve ark.
Dimaggio ve meslektaşlarının terapötik yaklaşımının ayırt edici bir gücü,
belirli kişilik bozukluklarında yansıyan bozuk zihinselleştirmenin belirli
yönlerine sistematik olarak odaklanmalarıdır.

Zihinselleştirme ile zihinselleştirme arasındaki sıkı bağlantılara geniş yer veriyoruz
ve bu kitap boyunca güvenli bağlanma ve Main'in (1991) bu düşünce çizgisini
ortaya atması tarihsel ilgiden daha fazlasıdır
Bağlanmayla ilgili söylemde "meta-bilişsel izleme" başlığını ele alacağız. 3.
Bölüm'de ("Gelişim") ayrıntılı olarak tartışacağımız gibi,
Ebeveynlerin kendi çocuklarına güvenli bağlanmalarına ilişkin gözden geçirilen başlıca kanıtlar
Ebeveynler, bebeklerinin kendilerine bağlanma güvenliğiyle ilişkilidir
ve dahası, bebeklerinin sonraki temsili (zihinselleştirme) kapasitelerine.
Bilişsel terapi literatürüne paralel olarak, Main (1991)
Temsili ve metatemsili süreçler arasında, "düşünme ile düşünce hakkında
düşünme" arasındaki fark veya,
daha derin bir düzeyde, bir deneyimin zihinsel bir temsiline sahip olmak

Machine Translated by Google

geçerliliği, doğası ve kaynağı üzerinde düşünebilme yeteneği" (s. 128, vurgular orijinalde). Ebeveynin bağlanma güvenliği,
Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Main ve Goldwyn 1994), şuna dayanmamaktadır: ebeveynin çocuğuyla olan çocukluk ilişkilerinin gerçek doğası
kendi ebeveynleri değil, yetişkin ebeveynin bir çocuğa bakım verme kapasitesi İlişkilerin tutarlı bir anlatı anlatımı . Özellikle, tutarlı söylem doğru, özlü ama eksiksiz, alakalı ve aynı zamanda açık ve
düzenli (Main 1991). Dolayısıyla travmatik bir çocukluk geçiren bir ebeveyn tutarlı bir cevap verebilseydi güvenli kabul edilirdi
mülakatta yaşanan deneyimin hesabını ve bunu yapma kapasitesini meta-bilişsel izleme gerektirir. Dahası, Main'in önerdiği gibi,
Güvenli bağlanma ortamı sayesinde, güvenli bağlanan ebeveynlerin çocuklarının meta bilişsel beceriler geliştirme olasılığı daha yüksektir.

Yansıtıcı İşlev

Main'in bağlanma ile ilgili meta-bilişsel kapasiteler üzerine öncü çalışması, Fonagy ve meslektaşlarının (1997b) araştırma amaçlı daha gelişmiş bir işlevselleştirme olan yansıtıcı işlevsellik (YG) ölçeğine yol açmıştır. Bu araç, zihinselleştirmenin kalitesini değerlendirmede kullanılır.
Yetişkin Bağlanma Görüşmesi; derecelendirmeler, aşağıdaki gibi değişen bir ölçekte yapılır: negatif RF (zihinselleştirmeye karşı antipati) ile istisnai RF (son derece karmaşık ve tutarlı zihinselleştirme) arasında; Tablo 2–4,
RF'nin çeşitli düzeylerinin genel açıklamaları. Meta-bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin (Semerari vd. 2003) aksine, RF ölçeği, bağlanma anlatılarının belirli bağlamında zihinselleştirmenin kalitesinin genel bir derecelendirmesine birden fazla yönün değerlendirmesini entegre eder.

Dikkatlilik

Dikkatlilik, Budist literatüründe en kapsamlı şekilde açıklanmıştır
(Hahn 1975), yakın zamanda araştırma amaçlı olarak "mevcut deneyime veya mevcut gerçekliğe yönelik gelişmiş bir dikkat ve farkındalık" olarak tanımlanmıştır ve "özellikle açık veya alıcı farkındalık ve dikkat" ile karakterize edilmiştir (Brown ve Ryan 2003, s. 822, vurgular orijinalde). Bu nedenle Dikkat, zihinselleştirmede olduğu gibi farkındalık için de çok önemlidir. Ancak farkındalık, tıpkı düşünme gibi, belirli bir nesneyle sınırlı değildir; kişi
bir çiçeğin veya kişinin nefesinin farkında olmak. Kavramları birbirine yakınlaştırmak için birlikte, zihinselleştirmeyi zihnin farkındalığı olarak yorumlayabiliriz (Allen 2006b). Aslında, zihinselleştirme olarak adlandırdığımız şeyin bir kısmı, Farkındalığın araştırma ölçütü, yani "psikolojik durumlara karşı alıcı dikkat" ve "devam eden psikolojik süreçlere duyarlılık"
(Brown ve Ryan 2003, s. 823).

Machine Translated by Google

TABLO 2–4. YANSITICI İŞLEVSELLİK (YİŞ) SEVİYELERİ

Seviye	Özellikler
Negatif RF	Zihinselleştirme duruşuna karşı aktif, düşmanca bir direniş; yansımanın küçümsenmesi; tuhaf veya açıkça paranoyak atıflar - hepsi herhangi bir yansımanın tamamen yokluğu bağlamında
RF Yansımasının Eksikliği: Tamamen veya neredeyse tamamen yok; sıradan ve basit	zihinselleştirme; aşırı somutluk; yansıtma başarısızlığını gösteren açıkça yanlış atıflar
Şüpheli veya düşük RF	Zihinsel durumların temel düzeyde ele alınması; nispeten yüzeysel ve kişisel olmayan; genel olarak, zihinsel durumlara ve bunların davranışla ilişkilerine yapılan atıflar spesifik veya açık değildir; alternatif olarak, bireyin deneyimiyle bağlantılı olmayan aşırı analitik, bütünleştirilmemiş içgörüler
Sıradan RF Klinik olmayan popülasyonlarda yaygındır; bireyin kendisi ve bağlanma figürleri için	tutarlı zihin modelleri sürdürdüğünü gösteren bir dizi yansıma örneği; deneyime düşünceler ve duygular açısından anlam verme yeteneği; karmaşıklık veya incelikten bir miktar yoksunluk; diğer ilişkilerle ilgili yeterli yansıma ile birlikte bir temel ilişkiyle ilgili sınırlı yansıma belirtileri
İşaretli RF	Davranışın altında yatan zihinsel durumları ortaya çıkarma çabasını gösteren, sürekli olarak sürdürülen yansıtıcı düşünme; kahramanların düşünce ve duygularının ayrıntılı olarak anlaşılması; eylemlerle ilişkili zihinsel durumlar hakkında düşünmenin özgünlüğü; gelişimsel ve kuşaklar arası bir bakış açısını sürdürme yeteneği
Olağanüstü RF Olağanüstü düzeydeki nadir karmaşıklık örnekleri, tutarlı bir şekilde	yansıtıcı bir duruşun sürdürülmesiyle birleştirilmiştir; çeşitli yansıtıcı durumların birleşik ve yeni bakış açılarına entegre edilmesi; konuşmacının yaşam öyküsü boyunca çeşitli ilişkilerle ilgili tam ve kendiliğinden yansıtma

Dikkatlilik zihinselleştirmeden (yani, ilgili olmaktan) daha geniş olsa da (zihinsel durumlardan daha fazlasına yöneliktir) aynı zamanda şimdiki zamana odaklı olması bakımından daha dardır; aksine, zihinselleştirme geçmişe ve geleceğe de yönlendirilebilir Gelecekteki zihinsel durumlar. Ayrıca, zihinselleştirme açıkça nispeten kasıtlı değildir, oysa farkındalık aynı zamanda "önceden düşünülmüş" olarak da yorumlanır. “algısal ve değerlendirici olmayan” (Brown ve Ryan 2003, s. 843) olarak tanımlanmaktadır. Son olarak, Budist kökenlerine uygun olarak, farkındalık bazen şunu çağrıştırır: Nispeten duygusal olarak kopuk bir farkındalığa sahibiz, oysa yoğun duygusal durumların ortasında zihinselleştirmeye öncelik veriyoruz.

Machine Translated by Google

Bu kavramsal ayrımları göz önünde bulundurarak, "farkındalık" terimi kendi başına son derece yararlı olmasının yanı sıra zihinselleştirmenin dikkatli ruhunu, yani zihinsel durumların farkında olmayı da çok iyi yakalıyor.

Empati

Bölüm 1'de ("Giriş") belirttiğimiz gibi, Rogers (1951) empatiyi danışan merkezli terapinin temeli haline getirmiş ve psikoterapiyi
Empati olmadan herhangi bir biçim düşünülemez. Empati alanı
empati zihinselleştirmeden daha dardır çünkü empati,
başkalarının zihinsel durumlarının farkında olmak; ancak Baron-Cohen'in (2003, 2005) tanımladığı gibi empati yalnızca başkalarının duygusal durumlarıyla ilgili değildir , aynı zamanda onlara karşı duygusal tepki vermeyi de gerektirir:

> Empati, başka bir kişinin duygularını tanımlama ve
> düşüncelere ve bunlara uygun bir duyguyla karşılık vermek. Empati kurmak,
> yalnızca başka birinin ne düşündüğünü soğuk bir şekilde hesaplamak anlamına gelmez.
> Düşünür ve hisseder (veya bazen zihin okuma olarak da adlandırılır). Psikopatlar
> bunu yapabilir. Empati, uygun bir duygusal tepki hissettiğimizde, diğer kişinin
> tepkisiyle tetiklenen bir duygu olduğunda ortaya çıkar.
> duygu ve bu, başka bir kişiyi anlamak, tahmin etmek için yapılır
> davranışlarını incelemek ve onlarla duygusal bağ kurmak veya onları anlamak.
> (Baron-Cohen 2003, s. 2, vurgular orijinalde)

Kabaca söylemek gerekirse, empati kurmak zihinselleştirmenin yarısıdır; hastalarla zihinselleştirmeyi teşvik ederken, genellikle kendimize karşı empati kurmayı savunuruz. Başkaları için. Yine de, başkalarıyla ilişkide bile, empati zihinselleştirmenin ötesine geçer, çünkü neye uygun bir duygusal tepki vermeyi içerir zihinselleştirilmiştir (genellikle sempatik veya şefkatli bir duygusal tepki). Bu iki kavramı bir araya getirmek için, genellikle
kendine ve başkalarına karşı empatik bir şekilde zihinselleştirmek.

Preston ve de Waal (de Waal 2006; Preston ve de Waal 2002), bir dizi noktaya sahip kapsamlı bir empati modeli önermiştir.
Zihinselleştirmeyle bağlantı kurma. Özellikle, empatinin özne-nesne durumuna dayandığı bir Algı-Eylem Modeli önerdiler.
Eşleştirme. Bu model, dikkati, yani,
" Nesnenin durumunun katılımlı algılanması, öznenin duruma ilişkin temsillerini otomatik olarak harekete geçirir" (Preston ve de Waal 2002, s. 4; vurgu eklenmiştir). Otomatik olarak harekete geçen bu temsiller şunlardır:
empati temeli ve 4. Bölüm'de ("Nörobiyoloji") tartışacağımız gibi, ayna nöronları (sadece gözlem yaparken değil,
(bir başkasının eylemlerini değil, aynı eylemleri gerçekleştirirken de) empatinin nörobiyolojik bir alt yapısına işaret ediyor (Gallese 2001; Rizzolatti ve Craighero 2004).

Machine Translated by Google

Örtük ve açık zihinselleştirme arasındaki ayrımımıza paralel olarak
zihinselleştirmenin zihinsel işlemeyi gerektirdiği görüşümüzün yanı sıra (Lecours
ve Bouchard 1997), Preston ve de Waal (2002) bir hiyerarşi önerdi
empatik tepkilerin. Duygusal bulaşma (Hatfield ve ark. 1994),
Empatinin öncüsü, özne-nesne durum eşleşmesini içerir ancak eksiktir
Gerçek empati için gerekli olan özne-nesne farklılaşması. Empati
Uygun bir şekilde, öz farkındalığı diğer farkındalıkla birleştirmenin yanı sıra duygu
düzenlemeyi de içeren zihinselleştirmeyi gerektirir. Bu anlamda, empati örtük
(sezgisel ve otomatik) olabilir. Ancak Preston ve diğerleri
Waal'a göre bilişsel empati, açıkça zihinselleştirmeyi, yani paylaşılan deneyimin
yaratıcı temsilleriyle aktif olarak çalışmayı gerektirir.
Daha spesifik olarak, de Waal (2006), daha yüksek düzeydeki empatinin "nedenleri
anlama" anlamında bilişsel empati gerektirdiğini belirtmektedir.
diğerinin duyguları" ve zihinsel durum atıfı anlamında

"diğerinin bakış açısını tam olarak benimsemek" (s. 39). Daha önceki bir ifadeyi tekrarlamak gerekirse
Bu noktada, empatiye ilişkin bu görüş, dikkatin temel rollerini örneklemektedir
ve zihinselleştirmede hayal gücü.

Preston ve meslektaşları (2007) nörogörüntüleme bulgularını kullandılar
bilişsel empati sürecini doğrudan bir etkiye sahip olacak şekilde açıklığa kavuşturmak
psikoterapide zihinselleştirmenin zorluğu üzerine. Kapsamlı
önceki araştırmalar, birlikte aktive edilen beyin bölgelerinin aralığını
Duygusal hisler iyi bilinmektedir. Bu araştırmacılar, bu bölgelerdeki beyin aktivitesi
modellerini iki koşulda karşılaştırdılar: birincisi, katılımcılar kişisel bir duygusal
deneyimi canlı bir şekilde hayal ettiklerinde ve ilişkili duyguları (öfke veya korku)
yeniden canlandırdıklarında ve ikincisi,
kendilerini başka bir kişinin deneyimlediği bir durumda hayal ettiler ve benzer
şekilde güçlü duygular uyandırmaya çalıştılar. Bu nedenle çalışma
kişisel ve kişisel olmayan durumlara verilen yanıtlar karşılaştırıldı (ve kontrol olarak
duygusal olarak nötr durumlar dahil edildi). Dahası, bir deneysel koşulda
katılımcılardan kişisel olmayan bir yanıt seçmeleri istendi.
Katılımcıların en fazla ilişki kurabildikleri durum ; başka bir durumda ise katılımcılar
en az ilişki kurabildikleri kişisel olmayan bir durumu seçtiler .

Preston ve meslektaşlarının araştırmasına katılanlar hayal ederken
başka bir kişinin en çok ilişki kurabildiği duygusal durumu,
sadece duygularının yoğunluğu, hissettikleri duygu düzeyiyle eşleşiyordu
kendi kişisel duygusal deneyimlerini hayal ederken hissettikleri ama aynı zamanda
Beyin aktivasyonu desenlerinde neredeyse tam bir örtüşme vardı; dolayısıyla
kendi ve beyin arasındaki duygusal deneyim ve beyin aktivitesinin eşleştirilmesi
(hayal edilen) diğer. Kişisel olmayan bir durumu hayal ederken
en azından ilişki kurabildiler, ancak sadece duygusal deneyimleri değildi
daha az yoğun ama aynı zamanda desenlerde önemli farklılıklar vardı
beyin aktivasyonu; katılım sırasında ek beyin bölgeleri devreye alındı

Machine Translated by Google

Pantolonlar kendilerini çok farklı birinin yerine koymak zorundaydı.

Preston ve meslektaşları, başka bir kişinin farklı deneyimine empati duymayı hedeflemenin daha fazla bakış açısı gerektirdiğini öne sürdüler.
ve aktif hayal gücü (yani, yüksek düzeyde bilişsel empati).
duygusal durumların kendi temsillerimiz, onlarınkilerle yakından örtüşüyor
Bir hasta da dahil olmak üzere başka bir kişiyle nispeten tam olarak empati kurabiliriz
ve zahmetsizce; Goldman'ın (2006) modelini kullanarak, simülasyon artı projeksiyon
doğru bir empati sağlar. Yakından eşleşen bir veriye sahip olmadığımızda
Ancak kişisel temsil söz konusu olduğunda, kendi deneyimimizi "karantinaya alma"
ihtiyacı duyma olasılığımız daha yüksektir ve bu da öz bakış açısını engeller. Bu durumda,
Farklı bir bakış açısı benimsemek için gereken çabayı ve dikkatli çalışmayı göstermeliyiz.
Dahası, benzer deneyimlerden yoksun olduğumuzda, empatik duygularımız, ister iyi
ister kötü olsun, daha zayıf olma eğilimindedir.

Duygusal Zeka

Empatiyle (ve bu bölümün ilerleyen kısımlarında duyguyu zihinselleştirme başlığı
altında tartışacağımız şeyle) yakından ilişkili olan şey duygusal zekâdır.
Duygusal zekâ, tıpkı zeka gibi çok yönlüdür. Özellikle Mayer, Salovey ve meslektaşları
(Mayer 2001; Mayer ve ark.
2000) duygusal zekanın dört geniş alanını vurgular: duyguyu algılamak ve ifade etmek,
duyguya erişmek ve özümsemek
düşünce, duyguyu anlama ve analiz etme ve duyguyu düzenleme. Geleneksel
yöntemlere benzer şekilde iyi tasarlanmış önlemler geliştirmeleri
IQ testleri bir dizi araştırma çalışmasına yol açmıştır (Barrett ve Salovey 2002).
Empatinin aksine, duygusal zekâ, kişinin kendisi ve başkalarıyla ilgili duygusal
yeterliliğini içerir. Dolayısıyla duygusal zekâ, duygusal zihinsel durumlarla sınırlı
olmasına rağmen zihinselleştirmeye daha yakındır; oysa zihinselleştirme, tüm zihinsel
durum yelpazesini kapsar.
zihinsel durumlar. Elbette, duygusal zihinsel durumlar birincil zihinsel durumlardır.
Klinikçiler ve hastalar için ilgi çekicidir ve zihinselleştirmeyi teşvik etmek, ilişkileri ve
öz düzenlemeyi geliştirmek adına duygusal zekâyı artırmakla eşdeğerdir.

Psikolojik Zihinsellik ve İçgörü

Şimdiye kadar ele alınan tüm terimlerin aksine, psikolojik zihniyet başlangıçta olası
bir durumu değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır.
hastanın içgörü odaklı psikoterapiye yatkınlığı. Dolayısıyla psikolojik zihniyet dar
anlamda "dinamikleri tanımlama yeteneği" anlamına gelir
(intrapsişik) bileşenleri ve bunları bir kişinin zorluklarıyla ilişkilendirmek”
(McCallum ve Piper 1996, s. 52) ve biraz daha geniş anlamda

Machine Translated by Google

"Bir kişinin düşünceler, duygular ve olaylar arasındaki ilişkileri görme yeteneği"
"Eylemler, deneyimlerinin ve davranışlarının anlamlarını ve nedenlerini öğrenme amacıyla" (Appelbaum 1973, s. 36). Amaçlandığı gibi, psikolojik zihniyetin değerlendirmeleri, bazı ilişkiler göstermiştir
psikoterapiye üretken bir şekilde katılma kapasitesi (Conte ve ark. 1996).

İlk formülasyonunda psikolojik zihniyet, psikodinamik psikoterapi veya psikanalize katılmak için gerekli olan açık zihinselleştirme kapasitesi olarak yorumlanabilir. Bu nedenle, psikolojik
zihniyetlilik, benliğe ilişkin zihinselleştirmeyi vurgulayacaktır, ancak daha geniş tanım (Appelbaum 1973) aynı zamanda
başkalarının davranışlarını zihinselleştirmek. Ancak psikolojik zihniyet kavramı psikoterapötik bağlamın ötesine de genişletilmiştir.
başkalarını açıkça dahil edin: "Esasen, psikolojik zihniyet
özünde düşünme eğilimi olan bir özellik olarak kabul edilebilir
"Kişinin kendisinde ve başkalarında davranış, düşünce ve duyguların anlamı ve motivasyonu" (Farber 1985, s. 170). Dahası, bu genişletilmiş formülasyon yalnızca açık zihinselleştirmeyi değil, aynı zamanda daha örtük zihinselleştirmeyi de içerir zihinselleştirme, yani bireylerin "kişilerarası ve içsel ruhsal dinamiklere karşı sezgisel duyarlılığını" ve kendi duygularını anlayıp anlamak için kullanma kapasitesini içeren deneyimsel-duygusal bir mod
"Başkalarına yardım et" (Farber 1985, s. 174).

Geniş anlamda yorumlandığında (yani zihinselleştirme kapasitesine benzetildiğinde), psikolojik zihniyetin zihinsel sağlık ve uyumsal işlevsellikle ilişkili çok çeşitli olgularla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Beitel ve
Cecero 2003; Beitel ve diğerleri 2004, 2005). Genişletilmiş anlayış ise psikolojik zihniyetin zihinselleştirme alanının çoğunu kapladığı, psikolojik zihniyetin bir özellik veya geniş bir kavram olarak yorumlandığı
eğilim; aksine, zihinselleştirme psikolojik bir etkinliktir (yani, zihinsel eylem). Dolayısıyla psikolojik zihniyet şu şekilde yorumlanabilir:
özellikle psikoterapötik bağlamda zihinselleştirme eğilimi—
zihinselleştirme, psikolojik olarak bilinçli bireylerin eğilimli olduğu şeydir
Ayrıca , 3. Bölüm'de incelediğimiz gelişimsel süreçler
("Gelişim"), bireylerin nasıl daha fazla veya daha az psikolojik düşünceye sahip hale geldiklerini aydınlatır. Buna paralel olarak, psikoterapi,
psikolojik zihniyet.

Orijinal formülasyonlarında psikolojik zihniyet yakından
psikodinamik psikoterapide içgörü üretme kapasitesiyle bağlantılıdır . Kuşkusuz, becerikli zihinselleştirme, terapötik bağlamların içinde ve dışında içgörüler üretir. Ancak belirli içgörüler daha çok bir yan üründür.
birincil amacından ziyade zihinselleştirmeye odaklanıyoruz. Süreci vurguluyoruz içerikten daha fazlası: dikkati yönlendirerek ve hayal gücünü teşvik ederek, özellikle duygusal anların ortasında zihinselleştirme aktivitesini artırmayı hedefliyoruz

Machine Translated by Google

ulusal uyarılma. Psikolojik zihniyetin genişletilmiş tanımı
temelde zihinselleştirme kapasitesi veya anlayışımızla aynıdır
zihinselleştirme eğilimi.

Duyguyu Zihinselleştirmek

"Zihinselleştirme" kelimesi bilişsel ve entelektüel aktiviteyi çağrıştırır,
ve bu nedenle zihinselleştirmenin sürekli olarak kendimize hatırlatılması gerekir.
en büyük klinik ilgi duyguyla doludur. Mecazi olarak,
Zihinselleştirmeyi sadece zihni akılda tutmak olarak değil, aynı zamanda
kalp ve zihni kalp ve zihinde tutmak gibi. Dahası, zihinselleştirmek
Yoğun duygusal durumların ortasında ustalıkla hareket etmek en zor olanıdır. Bu nedenle,
Duyguları zihinselleştirmek—Fonagy ve meslektaşları (Fonagy ve ark.
2002a; Jurist 2005) zihinselleştirilmiş duygusallığı adlandırmıştır ; bu, kişinin kendi duygularına
karşı tarafsız, entelektüel bir duruş sergilemesi anlamına gelmez, daha ziyade şunları içerir:
Duygusal deneyim hakkında netlik kazanmak - psikoeğitim grubundaki bir
hastanın akıllıca ifade ettiği gibi, sadece net düşünmek değil, aynı zamanda
net bir şekilde hissediyorum.

Önemli ölçüde, geri kalanında zihinselleştirmeyi tartıştığımızda
Bu kitapta dolaylı olarak duyguyu zihinselleştirmeye değineceğiz.
Sahneyi hazırlıyoruz. İlk olarak, duygunun çok yönlü doğasını ele alıyoruz
ve duygunun farklı yönlerinin farklı derecelerde olabileceği
İkinci olarak, "duyguları" tanımlamaya yönelik dar bir odaklanmanın ötesine
geçip, karmaşık kasıtlı yapıyı takdir etmeyi savunuyoruz.
duygular, yani neyle ilgili oldukları . Üçüncü olarak, zihinselleştirmenin
duyguların uyarlanabilirliğindeki merkezi önemini ele alıyoruz. Dördüncü olarak,
Psikoterapötik çalışmalara doğru ilerlerken, duygusal durumların ortasında
zihinselleştirmenin önemini vurguluyoruz. Son olarak, duyguların kasıtlı
yapısıyla uyumlu olarak, eylemliliğin rolünün altını çiziyoruz.
Duyguları aktif stratejiler olarak sunarak duyguyu harekete geçirin.
bölümde filozof Robert Solomon'un (2007)
Duyguları anlamada muhteşem katkıları var, zira
Çalışma, zihinselleştirmeye olan ilgimizle çok yakından örtüşüyor.

Duygunun Bileşenleri

En temel (Freudyen) anlamıyla zihinselleştirme, zihinsel olmayan bir şeyi zihinsel
bir şeye dönüştürmeyi gerektirir. Duyguyu göz önünde bulundurarak
karmaşık bir bileşen paketinin ortaya çıkması için genel bir terim olarak
Zamanla (Keltner ve ark. 2003), bu dinamik paketin bir kısmı zihinselleştirilir .
Yani, farklı derecelerde, duygusal olaylar deneyimlenir ve
Bu şekilde tanınır. Duygu, özellikle bilişsel değerlendirmeleri içerir.

Machine Translated by Google

fizyolojik uyarılma, eylem eğilimleri ve motorik ifade (örneğin,
(duruş ve yüz) - bunların hepsi potansiyel olarak çeşitli türden öznel deneyimlerle birlikte
gelir. Genellikle deneyimsel yönüne atıfta bulunuruz
Duygu, his (veya etki) olarak . Klinik olarak, "his" kelimesini, duyumlar, dürtüler, duygusal
hisler ve çeşitli duygusal düşünceler de dahil olmak üzere duygusal deneyimin çeşitli
yönlerini ifade etmek için dolaylı olarak kullanırız.
Tüm bunlara eşlik eden ortak bir nakaratımız var: " Bu konuda ne hissediyorsun ?"
"Bu?" duygusal deneyimin bu çeşitli yönlerini zihinselleştirmeye yönelik bir davettir.

Dolayısıyla, duygu kelimesini,
duygusal deneyimin bütün bir kompleksine işaret eder.

Bir duyguyu hissetmenin kendi başına örtük olduğunu söyleyebiliriz
zihinselleştirme: somatik-motorik aktivasyon, yorumlarla birleştirildi
Dış olayların etkisiyle duygusal bir ruh haline dönüşmüştür.

Ancak, Lecours ve Bouchard'ın (1997) ifade ettiği gibi, zihinselleştirme şunları gerektirir:
zihinsel olmayanı zihinsel olana dönüştürmekten daha fazlası; bir duygu
duygu, uzun bir sürecin yalnızca başlangıcıdır: önemli ölçüde
derece, zihinselleştirme zihinsel ayrıntılandırmayı gerektirir, bu da özüdür
duyguyu zihinselleştirmek.

Duyguların Amaçlılığı

Niyetlilik, duyguyu bir tür duygu olarak anlamanın merkezinde yer alır
zihinselleştirme; duyguyu yalnızca sahip olmak olarak yorumlarsak fırsatı kaçırırız
izole edilmiş "duygular" (Solomon 2007). Sartre (1948) bizi doğrudan tekneye bindiriyor
tek bir cümleyle: "Duygu, bir şeyi kavramanın belirli bir yoludur"
dünya" (s. 52). Bilinçli zihinsel durumlar olarak duygusal deneyimler
Bir şey hakkında . Dolayısıyla biliş, duygunun özünde vardır. Duygunun bilişsel temeline
dair bu anlayış, antik çağlara dayanır.
Roma; Stoacı filozof Epiktetos şöyle demiştir: "İnsanları rahatsız eden şeyler değildir.
insanlar değil, şeyler hakkındaki yargılarıdır" (Long 2002, s. 213). Böylece
Duygular bir tür yargılama biçimi olarak kabul edilmiştir (Nussbaum 2001;
Solomon 2004) durumlara yönelik değerlendirici tepkiler anlamında
kişinin hedefleri ve projeleri açısından önem taşıyan yargılar. Tekrarlamak gerekirse, bu
yargılar kopuk bilişsel değerlendirmeler değildir; aksine, Süleyman'ın da dediği gibi
Şöyle ki, "Duygular yalnızca dünyayla ilgili değildir (veya dünyaya 'yöneltilmiş' değildir)
aynı zamanda aktif olarak dünyayla iç içedirler... duygular dünyadaki öznel etkileşimlerdir...
"dünyayla bilişsel olarak başa çıkmanın bir yolu " (Solomon 2004, s. 77).

Sartre (1948) ve Solomon (2007), bilişselliği duygudan ayırma eğilimine karşı
çıkıyorlar; örneğin, bilişsel bir değerlendirmenin, değerlendirmeden farklı bir duygusal
tepkiyi tetiklediğini iddia ettiğimizde yanıltıcı bir şekilde yapıyoruz. Bilişsel değerlendirmeler

duygunun ayrılmaz bileşenleri olarak daha iyi yorumlanırlar, çünkü

Machine Translated by Google

Duygular, duygunun ilgili olduğu durumun ve duygunun kendisinin sürekli olarak yeniden değerlendirildiği dinamik süreçlerdir.
(Ellsworth ve Scherer 2003). Dahası, "bilişsel" değerlendirme terimi
(veya yargı) bilinçli ve düşünceli bir sonucu ima ediyorsa yanıltıcı olabilir
süreç; ilk duygusal değerlendirmeler genellikle hızlı ve bilinçsizdir
değerlendirici yanıtlar. Ve "bilişin"
duygusal; William James'in iddia ettiği gibi, "Bir biliş meydana gelmez ama
"Duygu, yorum yapmak, onu daha değerli veya daha az değerli olarak damgalamak için oradadır"
(Richardson 2006, s. 183). Zihinselleştirmeyi, yalnızca uyandırılan durumun değil, aynı zamanda duygusal tepkilerin de sürekli duygusal yeniden değerlendirilmesinin dinamik süreci olarak yorumluyoruz. Zihinselleştirme, öznel duyguların sürdürülmesinde ve yaygınlaşmasında rol oynar ve
en önemlisi, anlamlarını, ne hakkında olduklarını açıklamaktır.
Dahası, duygularımıza karşı genellikle duygusal tepkiler veririz
(örneğin, öfkeden korkma hissi), duygusal yargılarımız da dahil olmak üzere
duygular (örneğin, korktuğunuz için suçluluk duymanız).

Solomon (2007) bilişi duyguya tamamen entegre etti
duyguların kasıtlı bir yapıya sahip olduğu şeklinde yorumlanması:

> her duygu türü, yani belirli bir örneği veya örnekleri değil, duygunun türü , resmi nesnesiyle tanımlanabilir . Bu
> Özetle, çeşitli duyguların kasıtlı yapısı. Böylece
> Korkunun resmi nesnesi tehlikeli bir şeydir, öfkenin resmi nesnesi saldırgan bir şey vb . Tehlikeli veya saldırgan olan nedir?
> Elbette, duruma, koşullara, psikolojik yapıya ve bireyin öznel durumuna bağlıdır. Ama nedir?
> Duygu kavramının özünde böyle bir yapının bulunması vardır, seçtiği şeylerin türleri açısından tanımlanan resmi bir nesne veya çevrede algılar. (s. 161, vurgular orijinalde).

Solomon'un ifade ettiği gibi, duyguların kasıtlı yapısı dar anlamda yorumlanan
"bilişsel değerlendirmelerden" daha fazlasını kapsar:
“Duyguların aynı zamanda gerçekliği belli bir şekilde oluşturma gücü de vardır .
Değer biçtikleri gibi, değer de verirler . ” Bu nedenle şunu ekler: “Nefret edilenler
Kişi nefret dolu görünür . Sevilen ise sevimli görünür” (s. 162, vurgular orijinalde).

Duyguların Zihinsel Olarak Uyarlanabilirliği

Özellikle ağrılı etkilerle mücadele eden birçok hasta,
dayanılmaz duygusal travmaların travma sonrası yeniden yaşanmasıyla boğuşmak
Devletler, anlaşılabilir bir şekilde duygularını önlemek veya en azından bastırmak isterler.
Duyguları zihinselleştirmeye yönelik vurgumuz bu kaçınmacı yaklaşıma aykırıdır.
tahıl. Duygunun potansiyel acı vericiliği göz önüne alındığında, travmayla çalışırken

Machine Translated by Google

Matize olmuş hastalarda, duyguları zihinselleştirmenin güçlü bir savunusu olmalıyız; bu da duyguların uyarlanabilir olduğu ve bu nedenle kaçınılması değil, geliştirilmesi ve rafine edilmesi gerektiği noktasına kadar uzanır (Allen 2005; Solomon 2007).

Bir asırdan fazla bir süre önce Darwin (1872), duyguların araçsal bir değere sahip olduğu tezini geliştirmeye başladı; bu tez, savaş ya da kaç tepkisindeki öfke ve korkunun uyarlanabilir değerinde belirginleşti (Cannon 1953). Damasio (1999), birçok başka kişiyle birlikte, bu tezi giderek daha incelikli yollarla geliştirmeye devam etti; örneğin, içgüdüsel hislerin davranışı nasıl uyarlanabilir bir şekilde yönlendirdiğini belgeledi. Buna göre, bir sezgi bilimi ortaya çıkıyor (Lieberman 2000). Ancak duyguyu zihinselleştirmenin önemine vurgu yapmamız, doğrudan araçsal değerinin ötesine geçiyor. Duygular, algılara dayalı uyarlanabilir tepkileri kolaylaştırmakla kalmaz; aynı zamanda kasıtlı yapıları sayesinde algıları ve yargıları da düzenlerler . Dahası, duyguların varoluşsal bir değeri vardır; Grayling (2002), Stoacıların dinginliği teşvik etmek adına duygusal yargıları yeniden düşünme amaçlarında nerede hata yaptıklarını açıklarken bu ruhu güzel bir şekilde ifade etmiştir:

> Bu [Stoacı] öğreti, insanların zorluklarla cesurca başa çıkmalarına yardımcı olmak için tasarlanmış olsa da ve ilham kaynağı olarak en hassas ve en düşünceli felsefelerden biri olsa da, çok önemli bir noktayı gözden kaçırıyor. Bu da şudur: Kişi duygularında tutumlu davranırsa – acılarından kaçınmak için sevgiyi kısıtlarsa, tatminlerinin bedelini ödemekten kaçınmak için iştahlarını ve arzularını bastırırsa – yalnızca bodur, boğuk, tatsız bir hayat yaşar. Varoluşun elektriksel karakterini – zevklerini, coşkularını, zenginliğini ve acılarıyla, sefaletiyle, felaketleriyle ve kederiyle eşleşen rengini – en aza indirmek için bu, neredeyse kısmi bir ölüme eşdeğerdir. Hayatı kucak dolusu almak, kucaklamak ve kabul etmek, enerji ve zevkle içine atlamak, elbette her türden bilindik belayı davet etmektir. Ancak beladan kaçınmanın bedeli korkunçtur: İnsanlığın bin aydan daha kısa bir süre boyunca gezegeni adımlamasının ve gerçekten yaşamamış olmasının bedelidir bu. (s. 167–168)

Ancak onun araçsal ve varoluşsal değerini vurgularken, duygunun uyum sağlayıcı işlevini idealize etmemeliyiz; açıkçası, bireysel farklılıklar çok önemlidir ve hepimiz için duygu yalnızca potansiyel olarak uyum sağlayıcıdır (Parrott 2002), bu da kısmen zihinselleştirme yoluyla ne ölçüde işlendiğine ve düzenlendiğine bağlıdır.

Duygusal hislerin kasıtlılığını ciddiye alan Goldie (2004a, 2004b), nesneleri veya durumları duyguya özgü özelliklere sahip olarak algıladığımızı öne sürer; örneğin, çürüyen bir et parçası iğrençtir veya bir kişinin kibirli davranışı rahatsız edicidir . Algılar veya yargılar (yani değerlendirmelere dayalı) olarak duygular, adalet duygusuyla ilişkilendirilir.

Machine Translated by Google

Bu tür yargılar uygun olduğu ölçüde, duygusal hisleri -niteliklerini ve yoğunluklarını- az ya da çok
makul. Sartre'ın (1948) felsefesi ve Damasio'nun felsefesiyle tutarlı
(1999) nörobiyolojik araştırma, Goldie (2004b) duyguların
epistemik bir rol oynamak:

> Duygusal eğilimlerimiz, tabiri caizse, bizi dünyaya uyumlu hale getirebilir . çevremizde olup bitenleri hızlı ve güvenilir bir şekilde görmemizi sağlayarak ve böylece gerektiği gibi tepki vermemizi sağlar. Kısacası, duygular bize işleri doğru yapın. (s. 255, vurgular orijinalde)

Goldie burada, duyguların uyarlanabilir sinyaller olduğu yönündeki psikanalitik görüşü yansıtıyor; Rapaport'un (1967) ifade ettiği gibi, "sinyaller olarak duygular, düşünceler kadar vazgeçilmez bir gerçeklik testi aracıdır. Aslında, bunlar "Başarılı bir şekilde entelektüelleştirme ve takıntılı karakterler dışında, gerçeklik testi için daha vazgeçilmezdir" (s. 508). Ancak, açıkça, ilişkili değerlendirmelerin geçerliliğine bağlı olarak, duygular
hem çarpıtmak hem de açıklamak. İyisiyle kötüsüyle, Goldie'nin (2004a) dediği gibi "Bir kişinin duygusal hisleri epistemik manzarayı çarpıtma eğilimindedir" diye yazıyor "Bunu duygusal deneyimle tutarlı hale getirin" (s. 99, vurgu orijinalde); depresyon kötü şöhretli bir örnektir (Beck ve ark. 1979).
Psikoterapinin çalışması -duyguları zihinselleştirme- duyguların dayandığı algıları ve bunların makul olup olmadıklarını ve potansiyel olarak ne olduklarını göz önünde bulundurarak onları haklı çıkaran nedenleri ele alır.
Yargılar üzerinde çarpık çarpık etkiler. Dolayısıyla rasyonellik,
Duygu, duyguya karşıt değil. Elbette, duygunun bir
rasyonel yapı her zaman iyi akıl yürüttüğümüz anlamına gelmez: "Duygular, akıllıca veya aptalca olabilen, haklı çıkarılabilen yargılar tarafından yapılandırılır"
veya haksız, uygun veya uygunsuz, doğru veya yanlış" (Sol-omon 2007, s. 181).
Hastalarımızın duygusal olarak "doğruyu bulmalarına" yardımcı olmak istediğimiz ana alan ilişkiler ve bağlanma alanıdır.
özellikle ilişkiler.

Duyguların Ortasında Zihinselleştirme

Duyguları zihinselleştirmenin duygusallıkla ilişkilendirilmemesi gerektiği görüşümüzün özü entelektüel kopuşla bu gerçekleşir: zihinselleştirilmiş duygusallık temellendirilir
" duygusal durum içinde kalırken" zihinselleştirme üzerine (Fonagy ve diğerleri)
(al. 2002a, s. 96, vurgular eklendi), örneğin, düşünürken hissetmek
Duygu hakkında. Dolayısıyla, duyguyu zihinselleştirmek, duygusal bir durumu sürdürmeyi veya yeniden etkinleştirmeyi gerektirebilir. Duygunun merkeziyetini vurgulamak için Bu süreçte zihinselleştirmeyi en iyi şekilde düşünme ve hissetme olarak yorumlayabiliriz düşünme ve hissetme hakkında.

Machine Translated by Google

Fonagy ve meslektaşları (2002a) zihinselleştirilmiş duygusallığın üç unsurunu ayırt etmiştir: duyguları tanımlama, düzenleme ve ifade etme, çekirdek
Özellikleri Tablo 2-5'te özetlenmiştir.

En basit düzeyde, duyguları tanımlamak , korku, öfke, üzüntü veya tiksinti gibi temel bir duyguyu sözlü olarak etiketlemeyi gerektirebilir (Ekman 2003). Bu tür tanımlamaları yapmak her zaman kolay değildir ve
Bunu yapmak nadir değildir. Çoğu zaman, en azından başlangıç dönemlerinde, duygular henüz oluşmamıştır; kişi sadece "duygusal", "üzgün" veya "sıkıntılı" hissedebilir (Ellsworth ve Scherer 2003), Jurist'in (2005) deneyimlediği şeyi deneyimleyebilir. aporetik duygular olarak adlandırılan , kişinin ne olduğunu bilmediği bir duygudur. hissediyor. Bu gibi durumlarda, tüm psikoterapistlerin ve hastaların bildiği gibi, Temel bir duyguya isim bulmak hiç de küçük bir başarı olmayabilir.

Ancak temel duygular ailelerde ortaya çıkar ve bunların rafine bir şekilde tanımlanması Duyguları kontrol altına almak, ailedeki doğru kişiyi yakalamayı gerektirir. "Öfkeli" hissettiğini inkar eden bir hasta, "hayal kırıklığına uğramış" hissettiğini kolayca kabul edebilir. "sinirlenmiş", "rahatsız olmuş", "sinirlenmiş", "sinirlenmiş", hatta "öfkelenmiş". Dahası, nadiren tek bir temel duygu, bir duruma, özellikle de yakın bir ilişkideki önemli bir olaya verilen tepkiyi kapsar. Örneğin, korku genellikle öfkenin, utanç ise öfkenin arka planındadır.
Öfkenin ardından gelir. Aporetik (yani belirsiz, biçimlenmemiş ve kafa karıştırıcı) duyguların bir nedeni, çatışan duyguların yaygın olarak görülmesidir. Örneğin, en temel düzeyde bile,
Hastaya annesine karşı aporetik duygularını netleştirmesi için yardım edildi Terapist, sevgi ve nefretin sıklıkla birbirine karıştığını vurguladığında

TABLO 2–5. DUYGUYU ZİHİNSELLEŞTİRMENİN ÜÇ ALANI

İhtisas	Özellikler
Duyguları tanımlama	Temel duyguları etiketlemek; duyguların tonlarını belirlemek; duygu katmanlarını, duygusal çatışmaları ve kararsızlıkları dile getirmek; duyguların anlamını şimdiki ve geçmiş ilişkiler açısından açıklamak.
Duyguları modüle etmek	Duygusal durumların yoğunluğunun aşağı veya yukarı yönde düzenlenmesi ve belirli bir duygusal uyarılma düzeyinin sürdürülmesi; duyguların sürekli bir yeniden değerlendirme süreciyle yeniden değerlendirilmesini gerektirir.
Duyguları ifade etmek	Duyguların tanımlanması ve düzenlenmesine (aşağı veya yukarı) dayalı olarak, duyguların ifade edilmesi yalnızca dışarıya doğru başkalarına değil aynı zamanda kişinin kendisine doğru da yapılabilir; bağlanma ilişkilerinde duyguların ifade edilmesi de duyguların daha fazla tanımlanmasında ve düzenlenmesinde önemli bir rol oynar.

Machine Translated by Google

karışmış ve nefretin varlığının gerçeğiyle çelişmediği
aşk—hiç aklına gelmeyen bir olasılık. Genellikle duygular
karmaşık bir yapıya ve katmana sahiptir ve duyguyu zihinselleştirmek şunları gerektirir:
birbirine karışmış duyguların tonlarını belirlemek.

Ancak, daha önce de belirttiğimiz gibi, duyguyu zihinselleştirmek çok daha öteye gider
duyguları tanımlamak; aynı zamanda onların kasıtlı yapısını, yani " kişinin
duygularının anlamına bağlanma kapasitesini" açıklamayı da gerektirir
(Fonagy ve diğerleri 2002a, s. 15, vurgular eklendi). Anlam bulmak,
Zihinsel geliştirmenin özü: Temel olarak, duyguyu zihinselleştirmek şunları gerektirir:
Duyguyu anlamlı kılmak. Bu süreç,
Mevcut deneyimdeki duyguların nedenlerini anlamak ve ayrıca belirli bir durumda
duygusal tepkilerin tarihsel gelişimini anlamak
ilişki ve önceki ilişkilerle bağlantılı olarak (yani en geniş anlamıyla aktarım). Çoğu
zaman, tarihsel olanı anlamak
Duygusal tepkilerin temeli, mantıksız derecede yoğun tepkilerin anlamını keşfetmede
faydalıdır, bu da genellikle birlikte gerçekleşir
travmayla (Allen 2005). Bu nedenle, en ayrıntılı haliyle duygusal anlam, karmaşık
otobiyografik anlatılara yerleşecektir.
(Holmes 1999).

Zihinselleştirilmiş duygulanımın ikinci unsuru olan duygulanımları düzenleme ,
duygusal durumda bir miktar değişiklik gerektirir. Çoğu zaman,
modülasyon, yıkıcı derecede yoğun duygusal tepkileri yumuşatarak gerçekleşir.
Aslında, bu anlamda modülasyon, zihinselleştirme açısından kritik olabilir.
duygu, çünkü aşırı yoğun duygu - öfke ve
terör ve savaş ya da kaç tepkisi - zihinselleştirmeye aykırıdır
(Mayes 2000). Buna göre, psikoterapistler ve hastalar, duyguyu yeterince aşağıya
doğru modüle etmeye yarayacak güvenli bağlanmanın karakteristik özelliği olan
güvenlik iklimini yaratma konusunda sürekli olarak zorlanmaktadır.
zihinselleştirmeyi mümkün kılmak için.

Ancak modüle etmek aynı zamanda bir sesin uzatılmasını veya hatta güçlendirilmesini de gerektirebilir.
duygusal durum - hastaların inandığımızda sıklıkla yaptıkları gibi yardım etmeye çalışıyoruz
duyguları en aza indirdiklerini, kaçındıklarını veya bastırdıklarını söylüyorlar.
Örneklerde, yukarı doğru modülasyon, hastanın zihinselleştirirken aynı zamanda
duyguyu zihinselleştirmesi için de önemlidir.
duygu. Yukarı doğru modülasyon aynı zamanda güvenli bağlanmaya da bağlıdır;
Duyguların başkası tarafından zihinselleştirilmesinin muhtemel olduğu durumlarda hissetmek güvenlidir.
Bu nedenle, bir yandan Pine'ın (1984) "Demir soğukken dövülmelidir" öğüdünde,
hasta aşırı yoğun bir stres altında olmadığında anlamaya çalışmak anlamında çok
fazla bilgelik vardır.
duygu. Ancak öte yandan, demir çok soğuk olduğunda, potansiyel
Anlamları (ve diğer duyguları) ayrıntılı olarak anlatmak kaybolabilir. Dahası, hastalar
nihayetinde zihinselleştirme kapasitesini geliştirmelidir.

Machine Translated by Google

İlişkilerdeki çatışmaları ortaya çıktıkça çözebilmek adına duyguya başvurmak. Demir tavında dövülürse,
örneğin, hala rahatsızlık hissederken rahatsızlığı ifade etmek,
başka bir kişiyi etkileme olasılığı, rahatsızlığı dile getirmekten daha fazladır
sonrasında tarafsız bir şekilde -veya daha kötüsü, kızgınlık yaratarak ve
sonunda öfkeden patladı.

Belirttiğimiz gibi duygular, durumlara verilen değerlendirici tepkilerdir
ve ilişkiler; daha önce de belirttiğimiz gibi, duygu düzenleme, sürekli bir yeniden
değerlendirme süreciyle duyguları yeniden değerlendirmeyi içerir:

> Bu, duygusal etkileşim sürecinde kritik bir andır, çünkü ortaya çıkarır
> Kişinin yeni duyguları benimsemesi, aynı duyguların anlamını yeniden yorumlaması
> kadar önemli değildir. Dolayısıyla, duyguları yeniden değerlendirerek kişi
> Kişinin duygusal deneyiminin karmaşıklığı hakkında daha büyük bir anlayışa sahip
> olur. (Fonagy ve diğerleri 2002a, s. 438)

En geniş anlamıyla, duyguları yeniden değerlendirme süreci zihinsel bir duruş
gerektirir; yani zihinsel durumlar ve bunların temelleri hakkında araştırmacı bir merak
ve sorgulama tavrı.
bunların benlik ve ilişkiler üzerindeki etkileri.

Zihinselleştirilmiş duygulanımın üçüncü unsuru duyguları ifade etmektir .
Açıkçası, duyguyu tanımlamak onu ifade etmenin ön koşuludur; hissetmek
Duyguları açıkça ifade etmek çok önemlidir. Benzer şekilde, duyguyu düzenlemek de
onu etkili bir şekilde ifade etmek için önemlidir. Açıkçası, aşağı doğru
Yoğun duyguların modülasyonu, bunların etkili bir şekilde ifade edilmesi için esastır;
öfke iyi karşılanmayacaktır. Ancak, duygulanımın yukarıya doğru modülasyonu da
etkili ifade için gerekli olabilir; engellenen öfke şu şekilde ifade edilir:
Hafif bir rahatsızlık, kişilerarası ihtiyaç duyulan güce sahip olmayacaktır
haklı öfkenin doğrudan ifadesini sağlamak.

Çoğu zaman, duyguların dışa vurulması istenmez veya mümkün değildir (örn.
(Patronunuzun acil talepleri karşısında moraliniz bozulduğunda)
Fonagy ve meslektaşları, duyguların ifade edilmesinin de mümkün olduğunu belirtiyorlar
içsel olarak, yani kendine, duyguyu zihinselleştirmeyi gerektirir
Duygusal uyarılma sırasında duygulanım üzerine düşünme duygusu:

> Etkiyi ifade etmek için, kişinin etkiyi yeniden hissetmesine izin vermek yeterli olabilir
> dünyada ortaya çıkmadan. Örneğin, bir hasta fark etti
> Karısının hamileliğinden dolayı onu suçlaması nedeniyle ona ne kadar kızgın
> olduğunu anlattı, ancak o zamanlar karısının bunu kendisinden duymayacak kadar
> savunmasız hissettiğine inanıyordu. Asıl mesele, bu durumun onun için faydalı olmasıydı.
> öfkesini daha önce olduğundan daha derin bir düzeyde deneyimledi, ama
> Etkisini doğrudan iletmeme seçimini onaylamak da aynı derecede önemlidir
> Karısına. Burada bu açıklamanın diğerlerinden nasıl farklı olduğunu vurgulamak istiyoruz.
> öfkesini entelektüel bir bakış açısıyla tanıyan kişi.

Machine Translated by Google

> talized duygusallık, bizi duygularımıza sahip çıkmaya itmede daha da ileri gider; olmak
> Duyguları içe doğru ifade edebilme yeteneği, dışa dönük ifadenin istenmediği
> durumlarda bir seçenek sunar. (Fonagy ve ark. 2002a, s. 339–340)

Zihinselleştirilmiş duygusallığın, tanımlama, düzenleme ve ifade etme gibi bir dizi adım içerdiğini düşünerek yanıltılmamalıyız.
etkilemek (örneğin, öfkeli olduğunuzu fark etmek, kendinizi sakinleştirmek)
(Bir şekilde ve sonra kendinizi buna göre ifade ederek). Aksine, bir ilişkideki duygusal bir bölüm -ister psikoterapötik bir ilişki, ister bir aşk ilişkisi, isterse bir arkadaşlık olsun- sürekli bir
Duyguların tanımlanması, düzenlenmesi ve ifade edilmesi arasında geçiş. İdeal olarak, örneğin, zihinselleştirmenin karşılıklı olarak gerçekleştiği güvenli bir bağlanma ilişkisi bağlamında, ifade etme
Duyguların daha da netleşmesine katkıda bulunması muhtemeldir, bu da muhtemeldir bunların aşağı veya yukarı doğru modüle edilmesine katkıda bulunmak için.
Duyguları ifade etme ve açıklığa kavuşturmada ek katmanlar ve dokular
Gün yüzüne çıkması muhtemel. Gerçekten de, duyguları ifade etmenin (en azından başkalarına değilse bile kendine) önemini yeterince vurgulayamayız.
Bunları daha da açıklığa kavuşturmak adına. Bu bölümün başlarında belirttiğimiz gibi, bu Duyguları karşılıklı olarak ifade etme ve netleştirme sürecinin tamamı kendi kendini oluşturur; duyguyu zihinselleştirmek ise kişinin kendi kararını vermesini gerektirir. Solomon, kendi kendini oluşturan olarak yorumlayabileceğimiz şeye güzel bir örnek sunar. sürekli bir duygu akışı içinde zihinselleştirme:

> Gergin bir durumda, aniden üzgün olduğumu fark ederim (yani tanırım).
> Heyecanlıyım, terliyorum, gerginim. Ama farkına varmadan önce öyleydim.
> ve duygusal rahatsızlığımın tam da o zaman başlamadığı açık
> Fark ettim. Şimdi üzüntümü fark ettiğime göre, neye üzüldüğümden emin değilim.
> Üzgünüm. Sonra ofisten çıkarken bir meslektaşımla yaşadığım kısa bir tartışmayı ve
> kapıyı nasıl çarptığımı hatırlıyorum ve
> Kızgın olduğumu fark ettim. Ama neye? Kızgın olabilirim de olmayabilirim de.
> kısalığı ve görünüşteki sıradanlığı göz önüne alındığında bunu kesin olarak belirleyebilmek mümkün
> belirli bir toplantı. Ama sonra daha önceki yüzleşmeleri hatırlıyorum, birkaçı
> ki bunlar tamamen saldırgandı. Şimdi öfkemin nedenini anlıyorum
> bu kısa toplantı açısından değil, bütün bir toplantı açısından
> Bu adamla bir geçmişim var. Ve daha önce de fark ettiğim gibi, bu kişinin
> tavrım yüzeysel olarak büyüklerimin davranışlarına benziyordu
> kardeş: küçümseyen, aşağılayan, üstün. (Solomon 2007, s. 229)

Süleyman bunu burada bırakmıyor; onun örneğinde duygular farklı yollardan akmaya devam ediyor, öfke duyguları artıyor
ve bu süreçte azalıyor. Öfkeli bir insan olmayı düşünüyor ve
Rahatlamakta zorlandığını belirtiyor. Tüm bölüm, öfkeli olmaktan dolayı öfkelenmekle sonuçlanıyor ve öfke, bu karmaşık olay örgüsü karşısındaki eğlenceyle bir nebze olsun azalıyor.

Machine Translated by Google

Duyguları Zihinselleştirmede Etki

Süleyman'ın, uyandırdığı bir dizi duygu üzerine düşünme örneği olarak
Yoğun bir durum buna örnektir, duyguyu zihinselleştirmek bir duygu gerektirir
Öznenin öznesi olmak - duyguya benliğin hayati bir yönü olarak sahip olmak. Duygu,
çoğu zaman "tutku"da olduğu gibi pasif bir tepki olarak görülür (Solomon 2007).
Kuşkusuz, duygular bazen hızlı ve tepkisel olabilir, tıpkı birinin
aniden korkar veya öfkelenir. Ancak, duygusal deneyim
İlk yoğun duygu patlamasından sonra aniden durması pek olası değil. En azından,
eylemlilik, ortaya çıkan süreçte belirginleşecektir.
duygularla çalışmak - anlamak, düzenlemek ve ifade etmek
Süleyman'ın örneği de bunu doğrular. Duyguları zihinselleştirmek, özellikle duygular yoğun ve istenmeyen olduğunda, çaba gerektiren bir zihinsel iştir.

Varoluşçuluk ruhuna uygun olarak, Süleyman duygularda inisiyatif kullanma yetkisini genişletiyor
Burada özetlediğimiz gibi onlarla çalışmanın ötesinde. Süleyman, duyguları stratejiler olarak görmemizi önerir. Bazen duygusal stratejiler bilinçli olarak tasarlanmış ve nispeten kasıtlı olabilir.
Bir kişi korkutma ve sindirme amacıyla öfke beslediğinde olduğu gibi
istediğini elde etmek için başkalarına zorbalık yapmak. Bazen strateji nispeten otomatik olarak, örneğin bir kişi aniden korkudan kaçtığında. Bazen strateji, küskün bir kocanın karısını cezalandırması gibi, kasıtsız da olabilir.
depresif şikayetler ve yoksunluk belirtileriyle. Daha önce bu noktaya değinmiştik
Duyguların potansiyel olarak uyarlanabilir olduğunu. Bu örneklerin de gösterdiği gibi,
Duygusal stratejilerin etkililiği büyük ölçüde değişir. Çoğu duygu,
zeka seviyelerine bağlı olarak etkinlikleri değişir
Örneğin öfke, haklı olarak haklı, mantıksız derecede önemsiz veya uygunsuz bir şekilde tehdit edici olabilir. Solomon şunu iddia ediyor:
Duygular arasında kıskançlık, her zaman etkisiz bir duygu olması bakımından alışılmadık bir durumdur strateji:

> "Yedi ölümcül" listesine dahil edilmesi bir hata değil. Kıskançlık
> Başkasının sahip olduğu şeyi istemek. Haksız yere ve genellikle hiçbir başvuru yolu olmadan başkasının sahip olduğu şeyi istemek . Bu, neredeyse
> her zaman kendini mutsuz, hatta acı, hayal kırıklığına uğramış hissettirmek için bir stratejidir,
> ve mutsuz. Kısacası, bu kötü bir stratejidir. (Solomon 2007, s. 183,
> vurgular orijinalde)

Duyguyu kasıtlı stratejiler olarak görmek, şu değerlerin altını çizer:
sadece duyguların neyle ilgili olduğu konusunda değil, aynı zamanda
amaçlarının ne olduğu, bu amaçların uygunluğu ve
Duygunun amaçlara göre etkinliği. Eylemlilik, sorumluluk anlamına gelir ve
zihinselleştirme sorumluluğu artırır. Solomon,

Machine Translated by Google

Psikoterapistlere tanıdık gelecek duygulara yönelik sezgisel sorgulamalar:
"Bunu ne için yapıyorum? Bundan ne elde edeceğim?" (s. 199).

Solomon'un (2007) duyguları, eylemlilik ve sorumluluk gösteren stratejiler olarak yorumlaması, duyguların etik boyutunu, yani iyi (veya kötü) yaşanmış bir yaşamdaki belirgin rollerini ortaya çıkarır. Bu
etik boyut, Darwinci anlamda "uyum"un ötesine geçer,
ve kasıtlı anlamda "doğruyu bulmanın" ötesinde. İşte geliyoruz
Duygunun varoluşsal değerine geri dönelim: "Duygularımızın amacı ve
Duygulara sahip olmamızın ilk sebebi hayatlarımızı zenginleştirmektir,
onları daha iyi hale getirmek, hayattan istediklerimizi elde etmemize yardımcı olmak" (s. 182).
Duyguların yaşamı zenginleştirici potansiyelinin zihinselleştirilmesi gerektiği açıktır.
Ve Süleyman, duygusal bütünlüğü savunarak bu etik duygu görüşünü tamamlar ve
bununla belirli bir birlik derecesine ulaşmayı ifade eder.
zengin ve karmaşık bir duygusal yaşam. Grayling'in (2002)
Süleyman çatışmasız bir yaşamı savunmuyor: "Ben çatışmasız bir yaşamı savunuyorum"
karışık, hatta çelişkili bir duygu, his ve deneyim repertuarına izin verin
memnuniyetsizlik, özeleştiri, hoşnutsuzluk gibi düşünceler de dahil olmak üzere
ve gerçek etik ikilemler, yani imkansız seçimler ve etkileşimler" (s. 267). Duygusal bütünlüğü
mutluluğun ayrılmaz bir parçası olarak yorumluyor, ancak mutluluğu mutlu hissetmekle
eş tutmuyor ;
Aksine, "Duygusal bütünlüğe sahip mutlu bir yaşam, duygusal bütünlük olmadan geçen bir yaşam değildir"
çatışma, ancak kişinin duygusal çatışmaları akıllıca yönettiği bir yaşamdır
kişinin en içten değerleriyle bir arada olması" (s. 268). Ve bunu ele almak için
Bir adım öteye gidersek, mutluluk bir tür meta-duygudur ve duygusal hayatımızın
bütününün değerlendirilmesini içerir: "Mutluluk, kişinin bir anlık bakış yakaladığı bu anlara
(ki bunlar bol veya seyrek olabilir) bağlıdır.
hayatımızın bir bütünü veya en azından hayatımızın önemli bir kısmı"
(s. 266). Yine de Süleyman'ın uyardığı gibi: "Bu, belki de diğerlerinden daha fazla
duygusal yargı, kendini aldatmaya yatkındır" (s. 266).

Süleyman'ın eserinden sadece desteklemek için değil, aynı zamanda cömertçe ödünç aldık.
zihinselleştirmenin duygusal bir süreç olduğu ve olması gerektiği yönündeki noktamız, ancak
Ayrıca duyguyu zihinselleştirmenin karmaşıklığını açıklamak için de. Duygusal bütünlük ve
Süleyman'ın yorumladığı şekliyle mutluluk, en büyük
Zihinselleştirme için zorluklar. Daha iyi hangi özlemlerimiz olabilir?
psikoterapi?

Özetleme

Zihinselleştirme, dünyadaki herkes dışında herkesin sahip olduğu temel bir insan kapasitesidir.
Otizm spektrumunda olanlar genellikle hafife alırlar: Zihinselleştirme bizim kapasitemizdir
Birbirimizle kişiler olarak, yani düşünceli varlıklar olarak ilişki kurmak. Her ne kadar temelde

Machine Translated by Google

zihinselleştirme, hiç de basit bir şey değildir. Zihinsel durumların çeşitliliği
Zihinselleştirme çok geniştir (güdüler, duygular, inançlar, niyetler, rüyalar,
halüsinasyonlar ve çok daha fazlası); yalnızca açık anlatılar oluşturarak bilinçli ve
kasıtlı olarak değil, aynı zamanda bilinçsizce ve
örtük uyum ve tepkiselliğimizde otomatik olarak; başkalarındaki ve kendimizdeki
zihin durumlarını zihinselleştiririz; ve anlam yükleriz
İlişkilerin tarihindeki daha geniş bağlamlarına dayanarak zihinsel durumlara.

Ayrıca, zihinselleştirme doğal olarak gerçekleşse de, hiçbir şekilde
her zaman kolay anlamına gelir. Ustaca zihinselleştirme, doğruluk, zenginlik ve
Zihinsel durumları ve anlamlarını algılama ve yorumlamada esneklik. Birçok açıdan
ve birçok açıdan ustaca zihinselleştirmede başarısız olabiliriz.
bağlamlar. Geçici olarak zihin körlüğü yaşadığımızda -zihinsel durumlara karşı
dikkatsiz veya duyarsız olduğumuzda- zihinselleştirme başarılı olmaz. Ve,
zihinselleştirmeyle meşgul olduğumuzda bile, zihinsel durumlara dikkat ettiğimizde,
çarpık algılara ve yorumlara yatkınız, çoğu zaman
yansıtmanın (örneğin, kendini eleştirmeyi başkalarına yansıtmak) veya savunmacılığın
(örneğin, saldırganlık korkusu nedeniyle öfkeyi fark edememek) bir sonucu.
İronik olarak, zengin hayal gücü (empati gibi) projeksiyon gerektirir,
Bu da savunmacı çarpıtmalara kapı açar. Her şeyden önce, yakın ilişkilerdeki güçlü
duygular zihinselleştirmeyi zorlaştırır.
Zihinselleştirmeye dikkat etmenin merkeziliğini vurguladık ve
büyük çaba gerektirdiği için çaba gerektiren dikkat vurgulandı
ve özellikle birden fazla şeyi tutmaya çalışırken zihinsel durumlar üzerinde düşünmek
Güçlü duyguların ortasında zihinde perspektifler.

Zihinselleştirme kapasitemiz çok eski olduğu için, zaten bir
Halk psikolojisinde zengin bir dil (Bruner 1990), en belirgin olarak bizim
Zihinsel durumlar için çok sayıda kelime. En yakın sıradan dilimiz
zihinselleştirmenin eş anlamlısı “empati”dir (Baron-Cohen 2003, 2005) ve
kendimize karşı empatiyi bir bütün olarak benimseme eğilimindeyiz
zihinselleştirme. Ama artık daha teknik terimlerden oluşan bir dizimiz var
Zihinselleştirme ile örtüşen, zihin teorisi, meta biliş gibi
farkındalık ve psikolojik farkındalık. Başka bir şeye daha ihtiyacımız var mı?
"zihinselleştirme" mi?

İnsanlığımız için en önemli zihinsel aktiviteyi kapsayan bir terim olarak
"zihinselleştirmeyi" savunuyoruz; bu terim, klinik çabalarımızı, istikrarlı bir şekilde
yaşamanın önündeki karmaşık ve çok yönlü engelleri düzeltmeye odaklıyor.
Bağlanma ilişkileri ve öz düzenleme. Herhangi bir birlik olabilir mi?
bu kadar çeşitli zihinsel durumları kapsayan, her şeyi kapsayan terim,
Bilinçli ve bilinç dışı süreçleri, kendimize ve başkalarına ilişkin olanları kapsar mı?
Birlik önemli olandır: karmaşıklığa rağmen, kişilerle ilişki kurarız—
Kendimizi başkaları arasında -az ya da çok birleşik bir benlik tarafından oluşturulmuş olarak- temsil ediyoruz.

Machine Translated by Google

Üstelik, bilinçli ve bilinçdışı süreçleri ayırmak yerine
ayrı olarak, örtük ve açık süreçlerin karşılıklı olarak güçlenmesiyle, örtük olanın giderek daha fazla erişilebilir hale gelmesiyle, onları birleştirmeyi hedefliyoruz.
açıklama ve açıklayıcılık giderek daha prosedürel hale gelir ve
otomatik.

Belki de zihinselleştirerek aştığımız en büyük uçurum, görünüşte
kendimiz ile öteki arasındaki uçurum. Ancak, bir sonraki bölümde de izleyeceğimiz gibi, bu kendi-diğer sınırı, verilmiş bir şey değil, gelişimsel bir başarıdır:
Benlik, zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş başkalarıyla (özellikle bağlanma figürleriyle) ilişkili olarak zihinselleştirme yoluyla yaratılır. Bu nedenle,
Zihinselleştirme kavramı, birleştiriciyi kapsamak için benzersiz bir şekilde uygundur sadece ilişkilerde benlik yaratmak için değil aynı zamanda ilişkileri sürdürmek ve zenginleştirmek için de gerekli olan zihinsel aktivite
Duygularla, hayal gücüyle ve anlamla.

Önemli Klinik Noktalar

- Zihinselleştirme, çok çeşitli zihinsel süreçleri kapsayan çok yönlü bir süreçtir. Kişinin kendi ve diğerlerindeki durumları, açık ve örtük süreçleri ve geçmişten bugüne ve geleceğe uzanan zaman çerçeveleri; müdahaleler, bireyin belirli bir zamanda en önemli zorluk alanı olarak deneyimlediği şeye göre uyarlanmalıdır.

- Zihinselleştirmenin iki genel başarısızlığı şunlardır: 1) Zihinsel durumlara dikkat etmemek, örneğin başkalarının zihinsel durumlarına karşı kayıtsız veya duyarsız olmak; ve 2) Paranoyak bir şekilde başkalarının güdülerini yorumlamak gibi çarpıtılmış ve çoğu zaman müdahaleci bir biçimde zihinselleştirme.
- Benmerkezcilik, zihinselleştirmenin varsayılan biçimidir ve empati kurmak, kişinin kendi bakış açısı ile başkalarının bakış açıları arasında ayrım yapmasını gerektiren zahmetli bir çalışmayı gerektirir.
- Zihinselleştirme genel olarak uyarlanabilir bir süreç olsa da acı verici (örneğin, acıya empati duymak) ve aşırı (örneğin, aşırı tetikte olmak) olabilir.
- Psikoterapinin büyük bir kısmı duyguların zihinselleştirilmesini geliştirir; Bu, 1) duygusal durumları ve bunların bağlamını ve nedenlerini belirlemeyi, 2) duyguları aşağı ve yukarı doğru düzenlemeyi ve 3) duyguyu ifade ederken aynı zamanda bunun yalnızca başkaları için değil, aynı zamanda kendisi için de anlamını düşünmeyi gerektirir. Psikoterapi, en iyi ihtimalle, duygusal durumda kalırken zihinselleştirmeyi teşvik eder.

Machine Translated by Google

Bu sayfa bilerek boş bırakıldı

Machine Translated by Google

Bölüm 3

Gelişim

Zihinselleştirmenin çok yönlü doğasını daha önce dile getirmiştik.
Bölümümüzü bitirdik ve tüm sıradanların önerdiği gibi,
dil ve klinik kavramları kavramak için zihinselleştirme benzersiz bir şekilde uygundur
Kendini ve başkalarını anlamanın temel birliği. Bu bölümde ayrıntılı olarak ele
aldığımız gibi, bu birliğin temeli gelişim sürecidir.
Başkalarına göre bir benlik haline gelme.

Elbette, bir klinisyen olarak, hastalarınızı zihinselleştirmeye dahil etmek için zihinselleştirmenin nasıl geliştiğini bilmenize gerek yok; bunu zaten her zaman yapıyorsunuz. Yine de, klinik uygulamada zihinselleştirmeye daha rafine bir dikkat gösterilmesini ve gelişimsel süreçlerin anlaşılmasını sağlamayı amaçlıyoruz. Zihinselleştirmeyi geliştiren ve engelleyen koşullar, bu gelişmeye önemli bir katkıda bulunur. Buna göre, güncel araştırmaları özetliyoruz.
Klinik pratikte zihinselleştirmenin nasıl kolaylaştırılacağını anlamak için önemli gördüğümüz zihinselleştirmenin gelişimi üzerine.

Zihinselleştirmenin gelişimini anlamak, sezgiye aykırı düşünmeyi gerektirir. Zihinselleştirme yeteneklerini uzun zaman önce edinmiş olmamıza rağmen, yetişkinler zengin ve özel bir iç dünyayı kendilerine saklamaya alışkındırlar

Machine Translated by Google

kabul edildi. Descartes'ın şu sözüne doğal olarak sempati duyuyoruz: Bence,
Öyleyse varım. Dahası, hayal gücü ve simülasyon yoluyla başkalarıyla empati kurmak
için iç dünyamızı rutin olarak kullanırız (Goldman
2006; Stueber 2006). Başkalarını anlamak için içsel deneyimin kullanılması
Zihinlerin birliği duygusunu yaratır ve içeriden dışarıya doğru akıl yürütmeyi
gerektirir: Başkaları da benim gibidir. Sezgisel olarak bu akıl yürütme çizgisini uygularız.
Gelişime: Çocuk bir şekilde bir zihne sahip olur ve sonra başkalarının da zihne sahip
olduğunu anlar.

Bu doğal Kartezyen düşünme biçimi Peter Hobson'ın neyi kastettiğini belirsizleştiriyor
(2002) iddia ediyor: "Açıkça söylemek gerekirse, bir bebek bu tür bir aktiviteye dahil olmasaydı,
diğer insanlar, o zaman düşünmeye gelmezdi" (s. xiv). Şöyle değerlendirdi: "Bir
kişinin zihnini diğerinin zihniyle birleştirebilen bağlantılar
başka biri -özellikle başlangıçta duygusal bağlar- çok önemlidir
"Bizi düşünceye çeken bağlantılar" (s. 2). Bu nedenle, muhteşem kitabına Düşüncenin
Beşiği adını verdi. Böylece Descartes, yetişkin adına doğru bir şekilde konuşuyordu;
gelişmekte olan çocuk adına da, şöyle diyebiliriz:
farklı: Annem benim olduğumu düşünüyor, öyleyse varım. Buna göre, sezgiye aykırı
bir şekilde, zihnin geliştiği yönündeki Vygotsky'nin (1978) görüşünü benimsiyoruz.
dışarıdan içeriye: "Kişilerarası bir süreç, kişilerarası bir sürece dönüşür. Çocuğun
kültürel gelişimindeki her işlev,
"İki kez: önce toplumsal düzeyde, sonra bireysel düzeyde; önce insanlar arasında
(interpsikolojik) ve sonra çocuğun içinde (intrapsikolojik)" (s. 57, vurgular orijinalde).

Bu bölümde öncelikle gelişimsel adımları açıklıyoruz
ilişkilerde ortaya çıkan zihinselleştirmeyi ve ardından bunu ayrıntılı olarak açıklıyoruz
Ebeveyn zihinselleştirmesi, bağlanma ve
Çocukta zihinselleştirmenin gelişimi. Ayrıca, ne olacağını da tanıtıyoruz.
Bu kitabın temel kaygılarından biri, bağlanmanın nasıl
Travma zihinselleştirmenin gelişimini baltalar ve böylece gelişimsel psikopatolojiye
katkıda bulunur.

Gelişimsel İlerleme

Zihinselleştirme kapasitesi çok aşamalı bir gelişimsel başarıdır
erken bebeklik döneminde belirginleşen bir dizi kapasitenin gelişmesiyle ortaya çıkan
sosyal katılımı teşvik etmek (Hobson 2002; Klin ve diğerleri 2000; Stern 1985).
Bu bölüme, gelişmekte olan ekonominin genel bir bakışını sunarak başlıyoruz.
Zihinsel durumların temsili doğasının takdir edilmesi, nihai benlik duygusunu
oluşturur (Fonagy ve ark. 2002a). Sonra biz
önemli rol oynayan dört gelişim sürecini ayrıntılı olarak açıklayın
benlik ve başkalarının temsili zihinlere sahip olma duygusu: duygu düzenleme

Machine Translated by Google

iletişim, ortak dikkat, dil ve pedagojik etkileşimler. Yardımcı olmak için
Okuyucunun bu gelişimsel karmaşıklığı akılda tutarak, Tablo 3-1'de bu temel katkılara genel bir bakış sunuyoruz. Tüm yönler
Gelişimin bu bölümün merkezi temasını örneklendirdiği: tesadüfi
Bakıcının duyarlı zihinselleştirmesi, çocukta zihinselleştirmenin gelişimini destekler. Bu bölümü, psikopatolojide gerilemeli olarak aktive olabilen üç zihinselleştirme öncesi işleyiş biçimini tartışarak sonlandırıyoruz: psişik eşdeğerlik, taklit
kip ve teleolojik kip.

Zihinsel Temsil

Zihinselleştirme kapasitelerinin ilerici gelişimi iç içe geçmiştir
özbenlik ve diğerleri duygusuyla iç içe geçmiş olan bir temsilcilik ile. Fonagy ve meslektaşları (2002a) bu gelişmeyi beş şekilde izlediler
Tablo 3-2'de özetlenen adımlar. Burada zihinsel bozuklukların ortaya çıkışına odaklanıyoruz.
1. Bölüm'de ("Giriş") zihinsel durumların temsili duygusu bağlamında tanıttığımız ve yeniden ele aldığımız temsil
Zihin kuramı bağlamında 2. Bölüm'de ("Zihinselleştirme") kısaca ele alınacaktır.

Tablo 3–2'de gösterildiği gibi, bebekler kısa sürede kendilerinin (ve başkalarının) fiziksel ve sosyal etkenlerdir; dış nesneleri ve diğer kişileri etkileme ve onlardan etkilenme yeteneğine sahiptirler. Daha sonra, yaklaşık dokuz
aylıkken teleolojik bir çerçeve benimseyerek, ajanların
eylemlerin rasyonel ve hedef odaklı olması (Csibra ve Gergely 1998;
Gergely ve Csibra 2003). Örneğin, dokuz aylıkken bebekler bunu alırlar.
bilgisayar animasyonlu bir ajanın düz bir çizgide ilerlemesi doğal bir durumdur
sanki başka biriyle temas kurmak ister gibi bir yol izler veya bir engelin üzerinden atlayarak
bu yüzden gerekirse; ancak bu bebekler bir ajan atladığında şaşkınlık yaşarlar
yolunda hiçbir engel olmadığında diğerine ulaşmak gereksizdir. Bununla birlikte, rasyonelliğe dair gelişen takdirlerine rağmen,
Dokuz aylık bebekler henüz etkenin zihinsel durumlara dayalı hedef odaklı eylemlerini kavrayamıyorlar; bunun yerine, beklentiler
Ajanların "rasyonel" eylemleri yalnızca gözlemlenebilir fiziksel gerçekliklere (örneğin, düz veya tıkalı bir yol) dayanmaktadır.

Ancak yaşamın ikinci yılında bebekler zihinselleştirmeye başlarlar
teleolojik duruş (Gergely ve ark. 1995); hedef odaklı faaliyete ilişkin zihinsel bir anlayış geliştirirler. Bebekler bir dizi alakalı
Bu dönemde bilişsel yeterlilikler, ilkel de olsa, gelişmiştir (Fonagy)
2006): kasıtlı etkenlerin eylemlerini arzulardan, isteklerden ve niyetlerden kaynaklandığı şeklinde yorumlarlar (Wellman ve Lagattuta 2000);
doğru ve yanlış inançların örtük anlaşılması (Onishi ve Baillargeon
2005); işbirliğini kolaylaştıran ortak yaratıcı oyunlara katılırlar.

Machine Translated by Google

TABLO 3–1. GELİŞTİRME SÜRECİNDEKİ TEMEL SÜREÇLERE GENEL BAKIŞ ZİHİNSELLEŞTİRME

İşlem	Tanım
Zihinsel temsilin anlaşılması	Hedef odaklı eylemlere dair zihinsel bir anlayış gelişir; bu anlayışta birden fazla zihinsel model veya bakış açısı karşılaştırılabilir (örneğin, gerçek ile olası, geçmiş ile şimdiki zaman veya gelecek) ve en sonunda meta-temsil mümkün hale gelir (örneğin, inançların doğruluğu ve düşünce ve hissin farkındalığı üzerine düşünme).
Duygu düzenleme	Duyguları anlamak, zihinselleştirmede biçimlendirici bir rol oynar ve bebeklerin duygusal ifadelerinin, bakıcının bebeğin duygusal durumunu temsil ettiğini bebeğe gösteren gösterişli ipuçlarıyla "işaretlenen" yüksek ancak kusurlu bir düzeyde bakıcı duyarlılığını ortaya çıkardığı bir yansıtma sürecinde Bakım verenin kendi duygusal durumunu ifade etmemesi; bu süreç bebeğin duygu düzenlemesini ve ifadesini destekleyen duygusal durumların kendi temsillerini geliştirmesini sağlar.
Ortak dikkat	Kendine yönelik dikkatin farkındalığı erken bebeklik döneminde belirgindir ve bu farkındalığı, bir başkasıyla birlikte üçüncü bir nesneye odaklanmanın farkındalığı ve başkalarının dikkatini bilerek nesnelere çekme takip eder. Ortak dikkat, nesneler hakkında örtük duygusal yorumları (sosyal referanslarda olduğu gibi) içerir ve bu bağlamda, diğerinin kendine olan dikkati, kişiler arasında bir kişi olarak özel bir öz farkındalık (ve öz bilinç) duygusunu beraberinde getirir.
Dil	Dil edinimi ve zihinselleştirme, dil ediniminin ortak dikkat ve iletişimsel bir niyetin takdirini gerektirmesi nedeniyle, bir önyükleme süreci içinde gelişir; buna karşılık, dilsel kapasiteler, zihinsel durumları ifade etmek ve bunlar hakkında akıl yürütmek için rafine edilmiş bir kavramsal çerçeveyle birlikte açık zihinselleştirmeye izin verir (yani, meta-te
Pedagoji	Bakıcının bebeğin duygusal durumlarına karşı gösterdiği koşullu tepki, örtük bir öğretim süreci olarak yorumlanabilir ve zihinselleştirmenin gelişimi, pedagojiye yönelik insana özgü bir adaptasyonun ayrılmaz bir parçasıdır; yani, zihinsel durumlar hakkındaki bilgi de dahil olmak üzere kültürel bilgileri öğretmek ve öğrenmek için etkili bir araçtır. Dil gibi, zihinselleştirme ve pedagojik öğrenme de kendiliğinden gelişen bir süreçtir.

Machine Translated by Google

TABLO 3–2. GELİŞTİRME VE GELİŞTİRME SEVİYELERİ
ZİHİNSELLEŞTİRME KAPASİTESİ

Seviye	Tanım
Fiziksel	Bebekler, fiziksel nesnelerden farklı olarak , kendi kendine hareket eden ve canlanan varlıklar olmaları temelinde, ilk önce fiziksel etkenler olarak benlik ve başkaları duygusunu geliştirirler ; fiziksel etkenlik, eylemlerin yaratıcısı (örneğin, kişinin uzuvlarını hareket ettirmesi) ve dış nesneler üzerinde etkisi olan (örneğin, topu hareket ettirmesi) benlik duygusuna katkıda bulunur ve böylece benlik-diğer farklılaşmasını kolaylaştırır.
Sosyal	Bebekler fiziksel eylemlilikle birlikte, sosyal eylemliler olarak kendileri ve başkaları hakkında bir duygu geliştirirler; sosyal eylemlilik, iletişimsel gösterimlerin diğer sosyal eylemliler üzerinde etki yarattığının farkındalığını kapsar (örneğin, gülümsemenin anneyi gülümsemeye teşvik etmesi).
Teleolojik	Yaşamın ilk yılının ikinci yarısında bebekler, eylemleri amaçlı ve hedef odaklı olan teleolojik etkenler olarak benlik ve başkaları duygusu geliştirirler; bu düzeyde bebekler eylemlerin rasyonel olmasını, yani dış gerçekliğin kısıtlamaları içinde hedefe ulaşmaya yönelik etkili bir şekilde yönlendirilmesini beklerler (örneğin, bir hedefe giden en düz yolu seçmek).
Zihinselleştirme	Yaşamın ikinci yılında bebekler, rasyonel, amaç odaklı eylemleri, kasıtlı zihinsel durumlar tarafından yönetiliyormuş gibi yorumlama anlamında teleolojik duruşu zihinselleştirmeye başlarlar ve en sonunda eylemleri yöneten zihinsel durumların gerçeklikle uyuşmayabileceği olasılığını (örneğin, yanlış inançlar) hesaba katarlar.
Otobiyografik	Yaşamın altıncı yılına gelindiğinde çocuklar, geçmişe ait anıları düzenlerler. Eylemlerini ve deneyimlerini, otobiyografik bir benliğin geliştirilmesine ve tutarlı otobiyografik anlatılar aracılığıyla benliğin ve başkalarının anlaşılmasına olanak tanıyan nedensel-zamansal bir çerçeveye oturtmak.

(Brown ve diğerleri, 1996) ve bir dili edinmeye başlarlar
iç durumları temsil eder (Repacholi ve Gopnik 1997). Bununla birlikte,
Bu erken aşamadaki bebekler zihinsel durumları tam olarak ayıramazlar
dış gerçeklik; iç ve dış arasındaki ayrım kalır
bulanık (Fonagy 2006).

2. Bölüm'de zihin kuramı araştırmasını tartışırken belirttiğimiz gibi
(“Zihinselleştirme”), üç ile dört yaşları arasında çocuklar gelişir
temsili zihinsel durumların tam teşekküllü ve açık bir şekilde anlaşılması,
dilsel ifade gerektiren yanlış inanç görevlerinin geçirilmesiyle örneklendiği gibi

Machine Translated by Google

(yani, bir çocuğun bir şeyi yanlışlıkla nerede olduğuna inandığına göre değil, nerede olduğuna göre arayacağını tahmin etmek)
Aslında , zihnin temsili bir şey olduğu konusunda açık bir anlayış geliştirmek, çocukların düşünmesini, zihnin temsili teorisine dayanan bilişsel bilimle uyumlu hale getirir (Fodor 2003). Perner (1991),

Bu değişimin anıtsal gelişimsel önemi:

> Temsil, zihnin diğer yönlerinden sadece biri değil, zihnin ne olduğunu açıklamanın temelini oluşturur. Başka bir deyişle, çocuk zihni bir temsil sistemi olarak kavramsallaştırarak, zihinsel durumların eylemi açıklamak için kavramlar olarak hizmet ettiği zihinsel davranış teorisinden, zihnin temsili teorisine , Zihinsel durumların temsili bir işleve hizmet ettiği anlaşılmaktadır. "Temsil" kavramının katalitik bir rol oynadığı düşünülebilir Çocukların zihnin ne olduğuna dair yeniden kavramsallaştırmalarındaki rolü. (s. 11; vurgular orijinalde)

Perner'in (1991) özetlediği gibi, temsil yeteneğinin gelişimi zihni gerçeklikten kurtarır. Algısal temsillerin ötesine geçerek, yaşamın ikinci yılında bebekler şunları inşa edebilir ve kullanabilir:
aynı durumun birden fazla modelini formüle etmelerine olanak tanır araç-amaç ilişkileri (örneğin, var olan bir durumu istenen bir durumla karşılaştırma) ve zamansal ilişkiler (yani, geçmiş, şimdi, ve gelecek). O zaman akılda bir şey olması mümkün hale gelir hem mevcut olmayan hem de farklı bir şekilde mevcut olan bir şeyi deneyimlemek yollar. Taklit oyun kapasitesi, bu ayrışmayı en iyi şekilde örneklendirir gerçeklikten zihinsel temsiller (Leslie 1987); bir nesne temsil edilir sanki başka bir şeymiş gibi, zihinsel bir varoluş kazanarak. Hob-son (2002), oğlunun bir kaşığın araba olduğunu iddia etmesini örnek olarak vermiştir: "Araba düşüncesi kaşık nesnesine uygulanabilir, böylece kaşık bir düşünce arabası oldu" (s. 77). Ancak zihnin tam çiçeklenmesi meta-temsil kapasitesi (yani, temsilleri temsil etme, "Düşünüyorum, öyleyse varım"da); o zaman zihin kendisinin farkına varır ve dünyadaki yeri. Bu meta-temsil düzeyine geçiş, meta biliş yoluyla bilişsel ve duygusal öz düzenlemeye izin verir.
Bölüm 2'de ("Zihinselleştirme") açıklanmıştır. Meta-temsili derinlemesine incelerken biraz karmaşık görünebiliriz, ancak bu düzeydeki anlayış klinik çalışmalarımız için kritik öneme sahiptir: depresif düşünceler, paranoyak yansıtmalar ve travma sonrası geri dönüşler yaşayan hastalar Zihinsel olarak zihinlerinin bir duygusunu, temsil duygusunu kaybetmişlerdir. Buna göre, zihinselleştirmek için, onların akıllarında tutmamız gereken yardıma ihtiyaçları var. zihinsel durumlar zihinlerinin eseridir.

Machine Translated by Google

Yetişkinlerde zihinselleştirmeyi geliştirmek amacıyla
işlevsel olarak, sağlam bir gelişimsel zemine dayanırız. Çocuklarda, meta-
temsil ile işaretlenmiş tam teşekküllü zihinselleştirme,
geniş bir yelpazede sosyal-gelişimsel kapasiteye sahip (Fonagy 2006):
empatik davranış (Zahn-Waxler ve diğerleri 1992) ve iyi ilişkiler
akranlarıyla (Dunn ve Cutting 1999); ayrıntılı rol yapma oyunu (Taylor
ve Carlson 1997); daha fazla konuşma akıcılığı (Slomkowski ve
Dunn 1996); ve daha fazla sosyal yeterlilik (Lalonde ve Chandler)
1995). Zihinselleştirmenin bir dezavantajı da vardır: anlamak
Yanlış inançlar aynı zamanda çocukların aldatmasına ve oyun oynamasına da olanak tanır.
şakalar (Sodian ve ark. 1992). Son olarak, meta-temsil, davranışın yalnızca
geçici değil, aynı zamanda
zihinsel durumlara değil aynı zamanda kalıcı kişilik eğilimlerine de bağlı olarak
ortaya çıkan bir öz-kavramın temeli (Flavell 1999). Belirtildiği gibi
Tablo 3–2'de, öz temsiller nihayetinde otobiyografik bir anlatıya dönüşür.
Buna bağlı olarak, zihinselleştirme, başkalarını otobiyografik bakış açılarına
dayanarak anlama kapasitesini içerir.
kendimiz—psikoterapi yaparken rutin olarak yaptığımız gibi. Ve,
Psikoterapi uygulamaları, kendimizi ve başkalarını giderek artan bir incelik
düzeyinde (doğruluk, zenginlik ve esneklik açısından) zihinselleştirmenin yaşam
boyu süren bir çaba olduğunu kanıtlıyor.

Koşullu Tepkisellik ve Duygu Düzenleme

Başlangıca dönelim: Hobson (2002), "Bir bebeğin, bir kişinin ne tür bir şey
olduğunu keşfetmesi duygusal bağ aracılığıyla gerçekleşir" demiştir.
(s. 59, vurgular orijinalde). Benzer şekilde, Gergely ve Watson (1996), temel
duyguların evrensel ve doğuştan geldiği gerekçesiyle,
"Duygular, bebeklerin zihinlerine atfettiği en erken zihinsel durumlar
arasındadır (hatta en erkenleri de olabilir)" (s. 1183). Bu son araştırmacılar,
duyguyu zihinselleştirmenin zeminini hazırlayan bir mekanizmayı, yani,
Davranışı tahmin etmek için duygusal sinyalleri kullanmanın davranışçı duruşu
Duyguları başkalarındaki ve kendimizdeki zihinsel durumlar olarak tanımak.
Bu gelişimsel ilerleme, dikkat tercihlerindeki bir değişimden kaynaklanır.
Yaşamın ilk birkaç ayında, bebekler tamamen koşullu tepki uyarıcı
koşullanmalarını tercih ederler (Bahrick ve Watson 1985), örneğin, uzuvlarını
hareket ettirirken onları izlemek gibi. Üç aylıkken, bebekler
her zaman ve mükemmel bir şekilde bir şeye bağlı olmayan herhangi bir şeyin
kendi eylemleri dış dünyaya aittir (örneğin, kolumu hareket ettiririm)
ve ulaşılamayan top yerinde kalır).

Gergely (2001), koşullu yanıt vermede bir değişim tespit etti
üç aylık yaşta, bebekler bu noktada bir tercihten diğerine geçiyor

Machine Translated by Google

mükemmel tesadüften yüksek ama kusurlu tesadüfe, yani biraz
senkronize olmayan, yeni ve öngörülemez. Bu değişimin psikososyal gelişim ve
gelişim açısından çok önemli sonuçları vardır.
özellikle zihin: bebekler dikkat etmekten tercihlerini değiştirirler
Kendi eylemlerinden duygusal olarak duyarlı sosyal çevreye dikkat etmeye kadar.
Annenin bebeğinin duygusal durumlarına verdiği yüz ifadeleri
yüksek ama kusurlu bir şekilde rastlantısal tepkilerin mükemmel bir örneğidir—
bebeğinin tercih ettiği şey tam olarak budur. Bebeklerin ilk odak noktası
Mükemmel olasılıklar onların bedensel benliklerini keşfetmelerini sağlar
fiziksel dünyada, onların daha sonra yüksek oranda ancak kusurlu bir şekilde
bağımlı sosyal tepkiselliğe odaklanmaları, onların zihinsel benliklerini keşfetmelerini sağlar
sosyal dünya. Bu gelişimsel adım, buna karşılık gelen bir değişime yol açar
anne-bebek ilişkisinde duygu düzenlemesinin doğası.
beklenmedik tercihlerdeki değişime, rahatlatıcı bir etki sağlanır
annenin doğrudan fiziksel müdahaleleri (örneğin, rahatlatıcı dokunuş); daha sonra,
rahatlatıcı duygusal iletişimler yoluyla sağlanabilir
Bebeklerde duygu temsillerinin gelişimini desteklemek.

Daha spesifik olarak, duygulanım temsilleri, bakım verenin ve bebeğin
uyarılmasını yatıştırmayı ve azaltmayı amaçlayan erken yansıtma etkileşimlerinden
kaynaklanır. Yansıtma - rezonansa girme, yansıtma,
ve bebeğin sergilediği içsel durumu ifade eden evrensel bir durumdur,
tüm yetişkinlerin biyolojik olarak hazırlanmış (içgüdüsel) tepkisi
(Meltzoff ve Moore 1997). Ancak, duygulanım yansıtmasının temsili bir çerçeveyi
desteklemesi için annenin, kendisinin böyle bir durumda olmadığını belirtmesi gerekir.
bebeğe kendi duygularını değil, daha çok kendi farkındalığını gösteriyor
Bebeğin durumu. Bu yansıtma biçimi, belirginlik (Fon-agy ve ark. 2002a; Gergely ve
Watson 1996) ile karakterize edilir, yani "işaretli"
satılık olarak işaretlenmiş veya etiketlenmiş olma hissi. Doğru bir şekilde birleştirerek
uyumsuz bir etkiyle yansıması veya gösterisini abartmasıyla
Etki, bakım verenin ifadeyi sanki veya taklit ediyormuş gibi işaretlemesidir.
Örneğin, bir anne bebeğinin sıkıntısını yüz ifadesinde ironiyle birleştirerek onu
başarıyla sakinleştirebilir veya endişe gösterirken bebeğin hayal kırıklığını taklit
edebilir. Daha genel olarak, belirgin duygunun tipik özellikleri arasında şunlar yer
alır:
Duygunun abartılı, yavaşlatılmış veya kısmi ifadesi; aynı anda veya sırayla
birleştirilmiş, karışık duyguların ifadeleri;
ve ifadeyi çerçeveleyen kalkık kaşlar gibi davranışsal ipuçları
bebeğin dikkatine yönelik olarak tasarlanmıştır (Gergely 2007).

Duyguları yansıtma süreci iki şekilde ters gidebilir:
Etkiyi işaretleyememek veya koşullu tepki vermemek. Yani,
bebeğin durumunu doğru bir şekilde yansıtan ancak belirginlikten yoksun ifadeler,
onu bunaltabilir. Örneğin, gelen mesajlara yanıt vermek yerine,

Machine Translated by Google

Annenin belirgin bir ifadeyle hayal kırıklığı yaşaması durumunda, anne öfkeli hissedebilir
ve öfkesini doğrudan bebeğe yöneltiyor. Bebek böyle hissediyor
duygusal ifadelerin ebeveynin kendi gerçek duygusu olması,
Bebeklerin deneyimleri bulaşıcı görünüyor, bu nedenle daha da fazla deneyimleniyor
tehlikeli, kontrol altına almaktan ziyade travmaya yol açma potansiyeline sahip
Öte yandan anne bebeğe belirgin ama
koşulsuz (yani yanlış) yansıma. Örneğin, anne
bebeğin göğsünü heyecanla ısırmasını saldırganlık olarak yansıtan
"Ah! Bugün öfkeli küçük bir canavarsın!" deyin.
içselleştirilmiş, uyumsuz yansıtma yabancı bir içsel deneyim yaratır
Bu durum parçalanmış bir benlik duygusuna katkıda bulunur (Fonagy ve ark. 2002a).

Özetlemek gerekirse, benliğin psikolojik (duygusal) bir etken olarak anlaşılmasındaki büyüme, bebeklerin birincil bağlanma ilişkileri aracılığıyla kendi etkilerini keşfetmeleriyle başlar. Bebeklerin tomurcuklanan benlikleri Duygularını hisler olarak deneyimleme kapasiteleri, bakım verenin koşullu olarak tepki veren belirgin duygusal ifadelerini içselleştirmeye dayanır. Bakım verenin bebeğin duygusal durumuna ilişkin zihinsel temsilleri durumlar davranışlarında örneklendirilir; sezgisel olarak bu ifadeleri bebeğe sunar . Buna karşılık, bebek zihinsel bir gelişim göstermeye başlar. kendi duygusal durumunun bir his olarak temsili - duygusal öz farkındalığın ortaya çıkan bir biçimi. Bu temsiller giderek
Duyguları zihinselleştirmenin ve dolayısıyla duygu düzenlemesinin temelini oluşturur ve dürtü kontrolü: duygular tanınabilir hale gelir; bunların olması gerekmez canlandırılabilir ve paylaşılabilir.

Ortak Dikkat

Dikkat, yalnızca zihinselleştirmenin devam eden faaliyetinde değil, aynı zamanda zihinselleştirme kapasitesinin gelişiminde de önemli bir rol oynar. Araştırma Bebeklikteki ortak dikkat üzerine, duygusal yansıtma üzerine olduğu gibi, örnek verir Vygotsky'nin benlik duygusunun dışarıdan içeriye doğru geliştiği bakış açısı (Vygotsky 1978). Gelişimsel araştırma (Eilan 2005; Franco
2005; Reddy 2005) Tablo 3–3'te sayılan ortak dikkat davranışlarının ilerlemesini açıklamıştır.

Reddy (2005), "bebeğin deneyimlediği başkalarının dikkatinin ilk hedefinin benlik olduğunu" (s. 106) ve "kendine olan dikkatin"
Kendilik, dikkatin en doğrudan ve güçlü deneyimi olabilir
"mümkün" (s. 86). Başkalarının kendine olan dikkatinin farkında olmak,
Bebekliğin ilk birkaç ayı. İlk olarak, iki ila dört aylık bebekler, başkalarının kendilerine bakışlarına çeşitli şekillerde tepki verirler . Bu,
Duygular dikkatle bağlantılıdır, bebekler aşağıdaki gibi tepkiler gösterir:
zevk ve ilgiden kararsızlığa, sıkıntıya ve kaçınmaya. İkincisi,

Machine Translated by Google

TABLO 3–3. ORTAK DİKKATİN GELİŞİMİNDEKİ KİLOMETRE TAŞLARI

- Başkalarının kendisine gösterdiği ilgiye duygusal olarak yanıt vermek
- Başkalarının dikkatini önce bir bütün olarak kendine, sonra da belirli yönlere yöneltmek ve eylemler
- Başkalarının bakışlarını nesnelere doğru takip etmek
- Başkalarının dikkatini eldeki nesnelere çekmek
- Uzaktaki nesnelere işaret ederek başkalarının dikkatini çekmek
- İşaret etmeden önce diğerlerinin dikkatinin çekildiğinden emin olun
- Başkalarının nesnelere veya durumlara karşı duygusal tepkilerini kontrol etmek (sosyal (referanslama)

Bebekler ayrıca başkalarının dikkatini kendilerine yönlendirirler , örneğin; yüz yüze etkileşimi sağlayacak ifadeler. Bu dönemde, bebekler Ayrıca, dikkat dağıldığında yeniden dikkat çekmeye çalışın. Daha sonra aylarda, bebeklerin başkalarının dikkatini yönlendirmesi daha da rafine hale gelir; Örneğin, yedi ila sekiz aylıkken, bebekler belirli yönlere dikkat çektiklerinde, kendilerine bir bütün olarak dikkat çekmenin ötesine geçerler kendi (örneğin, açıkta kalan bir karın) veya belirli eylemlerin (örneğin, gösteriş yapma) ve palyaçoluk). Daha sonra, bebekler başkalarının dikkatini ellerindeki nesnelere yönlendirir. (9-11 ay) ve ardından uzak nesnelere (örneğin, 10-14 ay arasında, işaret ederek). Reddy, dikkat nesnelerinin ve konularının , dikkat gerektiren etkileşimlere katılımın değil, zamanla daha karmaşık hale geldiğini savunuyor gelişim süreci.

Erken bebeklik döneminde karşılıklı ilgiye katılım, bebeğe Başkasının dikkatinin nesnesi olma deneyimiyle. Elbette, Erken bebeklerin dikkat temasına katılımı bir şey gerektirmez Dikkat kavramını içsel, gözlemlenemeyen bir zihin durumu olarak ele alan Gómez 2005); bebeğin kendini temsil etme kapasitesi çok daha azdır Diğerinin zihninde temsil edilmek . Reddy'nin (2005) belirttiği gibi, karşılıklı dikkatin nesneleri süreç boyunca giderek daha karmaşık hale gelir. Gelişimin erken döneminde karşılıklı dikkat ikili iken, Birinci yılın ikinci yarısında ortak dikkat, benliği, başka bir kişiyi ve üçüncü bir nesneyi içeren üçlü bir yapıya bürünür. Bu üçlü benlik-öteki dünya ilişkisi temeldir; herhangi birinin bilgisi, üçünün de bilgisini gerektirir (Davidson 2001). Buna göre, Tomasello (1999) ortak dikkatin gelişimini şu şekilde karakterize etti: "dokuz aylık sosyal-bilişsel devrim" (s. 11) olarak nesneleri ele alıyor. Hobson Zihinselleştirmenin özü olan çoklu zihinsel bakış açıları geliştirmek için bu üçgenlemenin önemini güzel bir şekilde dile getirdi:

Machine Translated by Google

> Üçgenlemenin verdiği şey, etrafında bir tür pivot olan sabit bir noktadır.
> Farklı şeyler bir araya getirilir. Pivot dünyadır. İki tutum, dünyadaki aynı şeye
> dayanır. Tek bir şeyin iki anlamı varmış gibi deneyimlenir. Bebeği kendi
> tutumunu diğerinin tutumundan ayırmaya iten şey budur. Mesele sadece
>
> anne tepki verir ve bebek yeni şeyler hisseder; aynı zamanda annenin
> ve bebek aynı nesneye tepki veriyor. Hem kendi hem de annesinin aynı
> nesneye karşı tutumlarını deneyimlemesi sayesinde
> Bebek, bir yandan nesneler hakkında bir şeyler öğrenirken, diğer yandan da
> tutumlar hakkında bir şeyler öğrenir. Annesinin bir oyuncağa verdiği tepkiyi okurken, bebek
> oyuncak hakkında bir şeyler öğrenir; ama aynı zamanda oyuncak ona bir şeyler söyler
> Annesi hakkında bir şey. Ona anlattığı şey, annesinin kendisinden belirli bir
> şekilde farklı olduğu. Annesinin,
> Oyuncağa karşı kendi tutumundan farklı bir tutum
> oyuncak. (Hobson 2002, s. 109)

Ortak dikkatteki üçgenleme karmaşık bir gelişimsel durumu yansıtır
süreç (Eilan ve ark. 2005). Ortak dikkat, öncelikle bebeğin
Başka birinin bir nesneye yönelttiği dikkat (örneğin, bakmak)
(annenin baktığı yer) ve sonrasında bebeğin bir başkasını yönlendirmesi
bir nesneye dikkat (örneğin, annenin bebeğin nereye baktığını söylemesi)
(görünüşler). Ortak dikkat yalnızca bakışları takip etmede değil, aynı zamanda
başkalarına işaret etme ve jest yapma, başkalarına göstermek için nesneleri tutma,
başkalarını bir nesneyi görmeleri için belirli yerlere götürmek ve nesneler sunmak
başkalarına uzatarak. Dolayısıyla, Hobson'ın (2002) tanımladığı gibi,
ortak dikkat yoluyla, bebekte başlangıç seviyesinde bir paylaşma duygusu gelişir
ve deneyimi başka bir kişiyle karşılaştırmak.

İki işaret etme biçimi arasındaki ayrım, bebeğin
Davranışçı bir duruştan daha zihinsel bir duruşa doğru başlangıç aşamasında bir
geçiş. Bebekler ilk önce işaret etmenin, başka bir kişiyi bir şey yapmaya teşvik etme
gibi etkili bir etkiye sahip olduğunu öğrenirler (örneğin, fincana işaret ederek bebek,
(Anneyi onu getirmeye ikna edin). Daha sonra, yönlendirmek için işaret etmeyi öğrenirler.
Başka birinin dikkatini bir şeye çekmek (örneğin, annenin kediyi görmesini istemek)—
yani, bir miktar ilgi yaratma anlamında dikkati paylaşmak adına
nesneye ilişkin ortak duygusal katılım (Liszkowski ve diğerleri).
2004). Ortak dikkatin gelişiminde önemli bir dönüm noktası, yaklaşık 18 ayda
ortaya çıkan, diğerinin dikkatinin kontrol edilmesidir.
işaret etmeden önce devreye girer - Franco'nun (2005) "tohum" olarak adlandırdığı şey
"zihinselleştirme" (s. 142). Pedagojik doğasını tartışacağız
bu tür etkileşimler kısaca; burada ortak dikkati işaret ettiğimizi belirtiyoruz
ayrıca bir soru işlevi de görebilir, yani ilgili bir istek olarak
Dikkat nesnesi hakkında bilgi (Fonagy ve ark. 2007).

Ortak dikkat, bebeğin dünyayı öğrenmesini sağlamada önemli bir epistemik
işleve sahiptir. Ortak dikkatle yakından ilişkili olan bir diğer şey ise sosyal dikkattir.

Machine Translated by Google

referanslama, ancak iki olgunun göreceli gelişim zamanlaması belirsizdir (Reddy 2005). Sosyal referanslamada, bebek kontrol eder
Örneğin, annenin gürültülü mekanik bir oyuncak gibi yeni bir nesneye karşı duygusal tepkisi, bebeğin ona nasıl bakması gerektiğini belirlemek için kullanılır;
ilginç veya tehlikeli olarak (Moses ve diğerleri, 2001). Daha genel olarak, ortak dikkat, karşılıklı ilgi nesnelerine ilişkin örtük duygusal yorumları içerir ve Eilan (2005), bu tür duygu ifadelerinin
ilkel tahminler olarak yorumlanmıştır: "Karşılıklı gülümsemeler, dünyaya dair karşılıklı yorumlardır" (s. 28). Duyguları zihinselleştirmenin uyarlanabilir yönlerini 2. Bölüm'de ("Zihinselleştirme") ele aldık; büyük ölçüde, dünyaya dair duygusal bilgiye güveniriz ve
Sosyal referanslama yoluyla bu duygusal bilgiyi edinmeye başlayın:

> Duygusal tepkilerin bu şekilde kullanılmasının, bazı açılardan doğruyu bulma duygusunu da beraberinde getirdiği bir anlam olmalı . İşler korkutucu ya da değil, komik ya da değil. Öneri şu ki, bu ilkel hak duygusu ve yanlış, sosyal referanslar devreye girdiğinde kendini göstermeye başlar, tepkinin uygunluğu veya uygunsuzluğu tam olarak çocuğun kendi düşüncesidir Bu konuda güvence arayışı. Bunu ifade etmenin bir yolu, duygu düzenlemesinin bu aşamada dünyaya verilen tepkinin uygunluğunun düzenlenmesi haline gelmesidir. (Eilan 2005, s. 28, vurgular eklenmiştir)

Şimdiye kadar, ortak dikkati, üçlü biçiminde, bebeğin ve annenin üçüncü bir nesneye olan dikkatini içeren bir şey olarak tanımladık. Ancak Toma-sello (1999) da, bu üçlü bağlamda, dikkatin,
benlik yeni bir önem kazanır; yeni bir karmaşıklık düzeyinde öz farkındalık ortaya çıkar:

> Bebekler dokuz ila on iki aylıkken dışarıdaki varlıkları takip etmeye ve başkalarının dikkatini bu varlıklara yöneltmeye başladıklarında, bazen şöyle durumlar yaşanır: Dikkatini bir bebeğin izlediği diğer kişi, bebeğin odaklandığı şeye odaklanır Bebek daha sonra o kişinin kendisine olan ilgisini izler .
> Daha önce, yani dokuz aylık sosyal-bilişsel devrimden önce mümkün olmayan bir şekilde. Bu noktadan itibaren, bebeğin başkalarıyla yüz yüze etkileşimleri -ki yüzeysel olarak erken bebeklik dönemindeki yüz yüze etkileşimleriyle sürekli gibi görünür- kökten değişir. Artık onu algılayan ve ona yönelik niyetlerde bulunan başka bir kasıtlı özneyle etkileşimde olduğunu bilir.
>
> bebek başkalarının şeyleri algıladığını ve amaçladığını anlamadı dış dünyayı nasıl algıladıkları ve
> Bana yönelik niyet ettiğim şeyler ... bu yaştaki bebekler ayrıca şunları da yapabilir hale gelirler: yetişkinlerin kendilerine yönelik duygusal tutumlarını da izlerler; bu, başkalarının
>
> kendilerine yönelik tutumlarına dair bir tür sosyal referanstır. Bu yeni anlayış
> Başkalarının benim hakkımda nasıl hissettiğine dair düşüncelerim , utangaçlık, öz-bilinç ve öz saygı duygusunun gelişmesi olasılığını açar. (s. 89–90 (vurgular orijinalde)

Machine Translated by Google

Tomasello bu pasajda, duygunun doğuşunu yakalamıştır
Benlik, özel bir nesne türü olarak: kişiler arasında bir kişi. Birlik vardır
Burada, diğeri tarafından zihinselleştirilerek diğerine benzeme duygusu.
Tekrar ediyorum, bu aşamada, öz-farkındalık (başkalarının farkındalığının
farkındalığı olarak) bebek tarafından açıkça zihinselleştirilmekten uzaktır;
Ancak duygusal yansıtmanın yanı sıra, temelin bir parçasıdır
hangi zihinselleştirme gelişir.

Dil

Zihinselleştirme ve dil, kendi kendine gelişen bir şekilde gelişir: başlangıç
Ortak dikkatte görülen zihinselleştirme kapasiteleri dil edinimi için gereklidir;
ancak giderek daha da rafine edilmiş dilsel kapasiteler
tam teşekküllü bir temsili teorinin geliştirilmesi için gerekli
aklın:

> küçük çocukların olasılıklar dünyasına girişi kritik bir yoldur
> Diğer zihinlere. Dahası, bu, ancak dil yetenekleri geliştikçe açılan bir yoldur... dil,
> deneyimlerimizi yönlendirir
> dünya—olayları yeniden sunmak için nasıl kullanılabileceği, böylece
> İletişimin dünyada olanla (veya geçmişte olanla) uyuşması gerekmez. Çocuklar dili
> edindikçe, olası,
> yeniden sunulan senaryolar ve diğerlerinin neler yapabileceğini hayal edebilme yeteneğine sahip olurlar
> İnsanlar ne düşünebilir, ne isteyebilir veya ne hissedebilir? Onlar için yeni bir dünya açılıyor.
> İnsanların zihinlerinin birbirinden özel ve gerçek dünyadan ayrı olduğunu fark
> ederler. (Astington ve Filippova 2005, s. 210, vurgular orijinalde)

Burada bu önyüklemeli gelişim sürecini özetliyoruz ve
Daha sonra, otizm spektrum bozukluklarında açıkça görüldüğü gibi, zihinselleştirme
kapasitelerinin bozulmasının dil kullanımının bozulmasına yol açtığına dikkat edin.

Tomasello (1999), dilsel referansın anlaşılabileceğini savunuyor
yalnızca "sosyal" olarak tanımladığı ortak dikkat sahneleri bağlamında
çocuğun ve yetişkinin birlikte ilgilendiği etkileşimler
üçüncü bir şeye ve birbirimizin dikkatini o üçüncü şeye çekmek için
makul ölçüde uzun bir süre" (s. 97). Dahası, bunlar
Ortak dikkat sahneleri kasıtlı olarak tanımlanır: "Bunlar kimliklerini ve
tutarlılıklarını çocuğun ve yetişkinin anlamalarından alırlar"
Hedef odaklı faaliyetler açısından 'ne yaptığımızı'
"meşguldürler" (s. 98). Ayrıca, çocuklar rol yapma becerisine sahip olmalıdır.
bu ortak dikkat sahneleri içinde tersine dönme : onlarla konuşulur ve
konuşuyorlar. Dil ediniminin bağımlılığa uygun olarak
ortak dikkat, anneleri varsa çocukların geniş bir kelime dağarcığı geliştirmesi
onların dikkatini çekmede usta (yani, onların dikkatini çeken nesneler hakkında konuşma)

Machine Translated by Google

(zaten dikkat ettikleri) ve anneleriyle birlikte ortak dikkat etkinliklerine daha fazla zaman ayıran çocuklar daha sonra daha geniş bir kelime dağarcığı geliştirirler.

Diğer zihinler yalnızca dile giden yol değildir, aynı zamanda Astington ve Filippova'nın (2005) iddia ettiği gibi dil "diğer zihinlere giden bir yoldur" "zihinler" çünkü "iki amaca hizmet eder: iletişim ve temsil" (s. 211). Daha spesifik olarak, "insan dili hem bir iletişim aracı olarak hem de bir temsil aracı olarak kullanılır" bireyler arası bir temsil sistemi ve bireyler arası bir iletişim sistemi olarak" (s. 212). İletişim ve temsil arasındaki bağlantı, dil ve iletişim arasındaki ilişkilerde deneysel olarak belirgindir.

Zihinselleştirme: Çocuklar zihinsel durumlar için kelimeler kullanmayı öğrendiklerinde açıkça zihinselleştirme kapasitesini geliştirmeye başlarlar ve zihinsel durumlara atıfta bulunma eğilimlerinde çocuklar arasındaki bireysel farklılıklar var durumlar (örneğin kardeşler ve arkadaşlarla yapılan konuşmalarda) şunları öngörür: zihin teorisi görevlerindeki sonraki performansları (Brown ve diğerleri). 1996; Hughes ve Dunn 1998).

Dilsel yeterliliğin hem anlamsal hem de sözdizimsel yönleri yanlış inançları açıkça anlamakla suçlanmıştır (Astington ve Filippova 2005; de Villers 2000). Çocuklar, ayırt etmeyi öğrenmelidir "şeylerin dünyadaki halleri ile şeylerin zihinde temsil ediliş biçimleri" (Tager-Flusberg 2000, s. 131) arasında bir denge kurmaları gerekir; bunu yapmak için, Eylemlerini yorumladıkları kişinin tutumunu anlayabilirler. "Düşünmek", "bilmek", "tahmin etmek" ve "unutmak" gibi zihinsel durum fiilleri, yorumlanan kişinin tutumunu nitelemeye yarar (örneğin, bilir (örneğin, çerezler) belirli bir önermeye ilişkin olarak (dolapta). Böylece dilin semantiği ve sözdizimi kolaylaşır Zihinsel durumlar hakkında böyle bir akıl yürütme ve ikisi çatıştığında zihinsel durumlar ve gerçeklik hakkındaki bilgiyi dengeleme yeteneği, yanlış inanç görevlerindedir (Astington ve Filippova 2005).

Dilin tam yetkin kullanımı zihinselleştirme kapasitesini gerektirir ve dil için bir miktar kapasite geliştirmiş otizmli kişiler bu bağlantıyı örneklendirin (Hobson 2002). Tager-Flusberg (2000) Otizm spektrumunun tamamında pragmatik dil kullanımında belirgin bozukluklar gözlemlenmiştir. Karakteristik bozukluklara örnek olarak zamir-isim ters çevirmeleri (örneğin, "ben" ve "sen"), iletişim becerilerine dikkat edememe ve sohbette yeni bilgiler, devam eden bir iletişimi sürdürmede zorluk söylem konusu, mecazi konuşmayı yorumlamada zorluk ve başarısızlık şakaları veya alaycılığı takdir etmek. Otizmli kişiler ayrıca anlatı söylemiyle, olayların sırasını organize edememek motivasyonlar, inançlar ve duygular açısından tutarlı olan karakterler. Tager-Flusberg'in (2000) özetlediği gibi:

Machine Translated by Google

> Otizmdeki pragmatik bozukluklar farklı söylemlerde bulunur
> bağlamlar. Bu bozukluklar şunları içerir: daha dar bir işlev yelpazesi
> dil tarafından hizmet verilen; iletişimin anlaşılmasında sorunlar
> yüzeysel anlam yerine amaçlanan anlam hakkında; konuşmaları bilişsel ortamı
> değiştirmenin ve genişletmenin bir aracı olarak görmedeki başarısızlık
> bir konuşma partnerinin; ve anlatıları bir araç olarak görmedeki başarısızlık
> hem olaylar hem de psikolojik durumlar hakkında iletişim kurmak.
> İletişimdeki bu bozukluklar hakkında çarpıcı olan şey, bunların ortaya çıkmasıdır
> otistik bozukluğun tüm yelpazesinde bir dereceye kadar. Tümünde
> yaş, yetenek düzeyi ve dil düzeyine bağlı olarak bazı veya tüm eksiklikler bulunur
> pragmatik ve iletişimin bu yönlerinin. Hatta daha geniş bir otizm fenotipinin bir
> bileşeni olarak kabul edilirler.
> Otizmli birinci derece akrabaların bir kısmı arasında. (s. 127)

Ancak dilsel iletişimde zihinselleştirmeyle ilgili eksiklikler
Hiçbir şekilde otizmle sınırlı değil. Her ne sebeple olursa olsun, zihinselleştirmede başarısızlık -örneğin, diğer kişinin zihnini zihinde tutmak, böylece gerekli bağlamsal bilgileri sağlamak - muhtemelen bununla ilişkilendirilecektir dilin bu tür pragmatik bozuklukları (Sperber ve Wilson 2002).
Klinik olarak, zihinselleştirmenin dil ile kapsamlı bir şekilde iç içe geçmesi aleksitimi (Krystal 1988; Taylor ve Bagby 2004) durumunda açıkça görülür—kelimenin tam anlamıyla, Duyguları ifade edecek kelimelerin olmaması:

> Duygusal öz tanımlama için sığ veya yetersiz bir kelime dağarcığının sığ bir
> duygusal yaşama yol açtığını; ve tersine, daha zengin kavramsal kaynakların da
> buna bağlı olarak zenginleştirilmiş duygusal tepki olasılıkları yarattığını inkar
> etmek zordur. Kavramsal
> Duyguların evreni, hissetmenin iki olasılığıyla sınırlıdır
> iyi ve pek de iyi hissetmemek kesinlikle (ve değil) tabi tutulmayacaktır
> (sadece fark edememek) başka bir kişi için mümkün olan yanıt yelpazesini
> Henry James'in duygusal kelime dağarcığıyla. (Moran 2001, s. 40–41)

Henry James, biz terapistler değiliz; ancak en iyi çalışmalarımızdan bazıları Hastalarımızın duygularına uygun doğru kelimeleri bulmalarına yardımcı olmak ve bu süreçte duygularını zenginleştirmek.

Pedagojik Etkileşimler

Bebeğin gelişimi açısından bakıldığında, şunu yorumlayabiliriz:
Bakım verenin, bebeğin zihin durumu ve duygusal durumlarıyla ilgili örtük bir öğretim olarak koşullu tepkisel zihinselleştirmesi
Özellikle bu öğretme ve öğrenme süreci, öznel benlik duygusunun ve duygu düzenlemesinin gelişimi için çok önemlidir (Fonagy
ve diğerleri (2007). Daha spesifik olarak, Gergely ve meslektaşları (Csibra ve Gergely 2005; Gergely 2007; Gergely ve Csibra 2005) açıklamıştır

Machine Translated by Google

Zihinselleştirmenin, karşılıklı etkileşimin iletişimsel bir sistemi olan 'pedagoji' için daha geniş bir "insan-özgü adaptasyonun" bir yönü olarak gelişimi yeni ve ilgili bilgilerin hızlı ve etkili bir şekilde aktarılması için özel tasarım kültürel bilgi, bilgili olanlardan cahil olanlara kadar uzanan bir yelpazedir" (Gergely ve Csibra 2005, s. 463). Zihinler hakkında bilgi büyük bir öneme sahiptir. kültürel bilginin bir bileşenidir ve kaygılarımızın merkezinde yer alan pedagojik etkileşimler, zihinler de dahil olmak üzere zihinler hakkında öğretmeyi içerir öğrencinin.

Kültürel bilgiyi öğretme ve öğrenme konusunda bu benzersiz insan kapasitesi, deneme-yanılma veya gözlemsel öğrenme. Gözlemsel öğrenme, aşağıdakiler için nispeten verimlidir: doğal amaçlar için; örneğin, bebek bir nesneyi almayı öğrenebilir Bir kutunun kapağını açarak, önce başka birinin yaptığını gözlemleyerek (diğer kişinin talimat vermeyi amaçlamadığı durumlarda) öğrenme. Ancak pedagojik öğrenme, keyfi bilgi edinmek için gereklidir. kültürel bilgi (örneğin, kaşık gibi bir aletin nasıl kullanılacağını öğrenmek) (Kullanılmış ve kritik öneme sahip, keyfi sembollerden oluşan bir dil öğrenmek). Az önce eklemlerin ilişkisine ilişkin yaptığımız noktaya paralel olarak dikkat ve zihinselleştirme, dil edinimine, ilişki kurma kapasitesine pedagojik duruş temelinde dil ve tam teşekküllü zihinselleştirmeyi sağlar ve aslında gelişimlerini kolaylaştırır. Yine de, Başka bir önyükleme sürecinde, bir kez edinildiğinde dil ve zihinselleştirme, pedagojik öğrenme kapasitesini artırır.

Bebeğin pedagojik duruşu benimseme kapasitesi ortaya çıkmıyor de novo değil, daha çok doğuştan gelen bir dizi eğilime bağlıdır, buna bir de Göz teması tercihi ve bebek odaklı konuşmanın karakteristik tonlaması ("anne dili"). Bu doğuştan gelen davranış eğilimleri, bebeği, işaret eden gösterişli iletişim ipuçlarına açık olmaya hazırlar. Öğretmenin bebeğe bilgi aktarma amacı; bu tür ipuçları göz teması kurmayı, kaşları kaldırmayı, gözleri açmayı içerir. Başı öne eğmek ve bebeğe ismiyle hitap etmek. Gösterme amaçlı ipuçları, bebekte alıcı, dikkat çekici ve yorumlayıcı bir tutumu, yani pedagojik duruşu tetikler (Gergely 2007) - sanki bebek "Anladım; bana bir şey öğretmek istiyorsun. Tamam, hazırım," demekti. devam etmek!"

Pedagojik duruş belirlendikten sonra iletişimin sağlanması gerekir. iletilecek bilginin referansını belirtin (örneğin, bir nesne) (bebek için yeni olan) ve bilginin alakalılığı bebek (yani, bebek için yeni bilgi içerdiği için). Böylece, Öğretmen, pedagojinin zihinselleştirmeyi (bebeğin ne düşündüğünü bilmeyi) gerektirdiğini (bilir) ve özellikle meta biliş (kendini temsil etme kapasitesi) (Bebeğin erişebileceği bir biçimde kendi bilgisini) Eş zamanlı olarak,

Machine Translated by Google

pedagojik duruş, eğitimcinin iyi niyetli olmasını gerektirir
Öğretmen, doğru ve faydalı bilgileri aktarmaya yönelik faydalı bir niyete
sahiptir. Gergely'nin gözlemlediği gibi, bu pedagojik çaba öğretmen için maliyetlidir.
Gerekli dikkat kaynaklarını ve bilişsel çabayı harekete geçirmesi gereken,
ve bağlanma motivasyonu. Kısacası, pedagoji iyiliksever,
bebek zihniyetli bakıcı (Gergely 2007) - güvenli bir bağlanma ilişkisini
karakterize eden özellikler. Güvenli bağlanma sürecinde, bebekler
Gergely ve meslektaşlarının epistemik güven olarak nitelendirdiği öğretime
karşı bir duyarlılık geliştirmek , yani bakıcıya güvenilir bir kişi olarak güvenmek
bilgi kaynağı. Güvensiz bağlanma ise, aksine, risk taşır
Yetersiz veya yanıltıcı pedagojik etkileşimlerin yanı sıra hatalı
Öğrenme—kişinin kendi zihin durumu hakkında hatalı öğrenmeyi de içerir (Fon-agy
ve ark. 2007). Daha sonra epistemik güvensizliğin gelişmesi muhtemeldir.

Gergely'nin (2007) görüşüne göre, sahip olduğumuz tüm etkileşimli olgular
Zihinselleştirmenin temelleri olarak tartışılan pedagojik örneklerin sunulması
ortak dikkat, işaret etme amacıyla iletişim
diğerinin dikkatini bir nesneye çekmek, taklit yoluyla öğrenme ve—değil
en azından dil. Mevcut amaçlar için hayati önem taşıyan duygusal yansıtma
Pedagojinin tüm özelliklerini örneklendirir: Duygusal olarak uyumlu bakıcılar,
bebeklerin öznel duygusal durumları hakkında sezgisel olarak bebeklere öğretir
Devletler. Bebeklere kendi dünyaları hakkında bilgi vermenin bu pedagojik süreci
Duygusal durumlar, sezgisel de olsa, son derece karmaşıktır. Düşünün,
Örneğin, bir annenin küçük oğluyla etkileşimi. Anne,
bebeğinin dikkatini çekmek için gösterişli ipuçlarını kullanırken,
Bebeğine, iletişiminin referansının kendisi olduğunu açıkça gösterir.
Annenin ifadesinin "belirginliği", daha önce tartıştığımız gibi
Bu bölüm, onun duygusal ifadesinin neye atıfta bulunduğuna dair önemli bir ipucudur
Ona değil, ona. Bebek, daha sonra, kendisi hakkında bilgi elde etmek için
iletişimini kullanır; bu, onun zihinselleştirilmiş bir temsilidir.
kendini temsil etme hizmetinde kullanabileceği duygusal durum
ve kendi içsel (örneğin somatik) ipuçlarıyla bütünleşebilir. Böylece o
bedensel ve kassal bağlantılarını kullanarak duygusal durumunu zihinselleştirir
annesinin zihinsel temsilinden türetilen duyumlar
belirgin duygusal tepki. Bu başlangıç gelişim süreci
Duyguyu zihinselleştirmek, zihinselleştirmeyi içsel durumları da kapsayacak şekilde genişletir
Benlik; aslında bebek, kendine ve iç dünyasına dikkat etmesi için
sosyalleştirilmektedir. Eş zamanlı olarak, bebek giderek daha sağlam bir öznel
benlik duygusu ve duygu düzenleme kapasitesi geliştirir (Fonagy ve ark. 2007).

Gergely ve meslektaşları (2007) da pedagojik açıklamalarını, daha önce
tartıştığımız sosyal referanslama olgusuna uyguladılar.
Ortak dikkat bağlamı. Bebekler sosyal referans kullanırlar, örneğin

Machine Translated by Google

örneğin, yabancı nesnelere karşı tavır almak (örneğin, kontrol etmek)
Yeni bir oyuncağın güvenli bir şekilde oynanıp oynanamayacağını görmek için annelerinin duygusal ifadelerini kullanırlar
(ile). Gergely ve meslektaşları deneysel kanıtlar sundular
İletişimcinin (örneğin annenin) gösterici ipuçları, bebeğin etkileşimi bir öğretim
olayı olarak yorumlamasını sağlar, böylece bilgilendirilirler
Öğretmenin zihinsel durumu değil , nesnenin niteliği önemlidir . Bu
sosyal referanslamada zihinselleştirme etkinliğinin minimalist bir anlatımı
bebeğin annenin zihinsel durumunu tam olarak kavramasına gerek olmadığı duygusu
ama daha ziyade nesnenin doğası hakkında bilgi toplamalıdır.
böyle bir pedagojik öğrenme, öğretmenlerin varsayılan bir varsayımını gerektirir
hakkında doğru ve evrensel olarak paylaşılan bilgiyi aktarıyorlar
Zihinselleştirme, çocuklar bunu öğrendiklerinde devreye girer
diğerlerinin hepsi doğru veya güvenilir bilgi taşıyıcısı değildir; bu
Ders, diğerlerinin tamamen aynı fikirde olmadıklarını, aksine farklı zihinsel
içeriklere sahip ayrı zihinlere sahip olduklarını anlamayı gerektirir
(örneğin, bilgi). Bu nedenle, Fonagy ve meslektaşlarının (2007) belirttiği gibi,
zihinselleştirmeye gelen çocuklar yalnızca başkalarının zihinlerinin olduğunu değil, aynı zamanda
ama aynı zamanda ayrı zihinlere sahip oldukları da .

Zihin Öncesi Modlar

Zihinselleştirmenin gelişimine daha fazla ışık tutan Fonagy ve
Hedef (Fonagy 1995, 2006; Target ve Fonagy 1996) iki
nihayetinde zihinselleştirme moduna entegre olan deneyim biçimleri, yani
psişik eşdeğerlik ve taklit. Zihinselleştirme sırasında
Çöküşler, bireylerin bu zihinselleştirme öncesi duruma geri dönmelerine neden olabilir
teleolojik modu da içeren modlar.
Bu kitap boyunca bu dört deneyim moduna değineceğiz ve bunları Tablo 3-4'te özetliyoruz.

Psişik eşdeğerlik modunda, çok küçük bir çocuk iç dünyayı dış dünyayla
eşitler: dünya, zihnin onu nasıl temsil ettiğidir ; alternatif bakış açıları üretilemez.
Görünüm ve gerçekliği eşitleyen dört yaşın altındaki çocuklar, bir

Kayaya benzeyen bir sünger, kayaya benzemesine rağmen süngerdir (Flavell
ve diğerleri (1987). Buna göre, çok küçük çocuklar potansiyel olarak şu sorunlarla karşı karşıyadır:
hayal güçleriyle ilişkili korkular: bir canavar olduğunu düşünürlerse
Dolapta bir canavar varsa, dolapta bir canavar vardır (dünya=zihin). Düşünme,
bilme, hayal etme ve rüya görme gibi zihinsel olguların beyin ve zihin tarafından
üretildiğini anlayamıyorlar (Estes ve ark.
1989). İkinci yazarımız, oğlunun sıkıntısına dair bir örnek veriyor
psişik eşdeğerlik modu:

Machine Translated by Google

TABLO 3–4. DENEYİM MODLARI

Mod	Tanım
Ruhsal eşdeğerlik	Dünya=zihin; zihinsel temsiller temsil ettikleri dış gerçeklikten ayırt edilemez, böylece zihinsel durumlar rüyalarda, geri dönüşlerde ve paranoyak sanrılarda olduğu gibi gerçekmiş gibi deneyimlenir.
Numara yapmak	Zihinsel durumlar gerçeklikten kopuktur ancak gerçekliğe bağlı olmadıkları veya orada sabitlenmedikleri için gerçek dışılık duygusunu korurlar.
Teleolojik	İhtiyaçlar ve duygular gibi zihinsel durumlar eylemle ifade edilir; yalnızca eylemler ve bunların elle tutulur etkileri önemlidir; kelimeler değil.
Zihinselleştirilmiş	Eylemler zihinsel durumlarla birlikte anlaşılır (teleolojik kipin aksine) ve zihinsel durumlar ne abartılı bir gerçeklik ne de gerçek dışılık duygusuna sahiptir, daha ziyade gerçeklik üzerine çoklu bakış açılarını temsil ettikleri şeklinde takdir edilirler (psişik eşdeğerlik ve yapmacık kiplerin aksine).

Birkaç yıl önce, yaklaşık dört yaşındayken, ikinci yazarın oğlu ondan şunu istedi:
Yurt dışı gezilerinden birinden bir Batman kostümü getirin.
Yazar, oğlunun elinden geleni yaptı ve büyük çabalarla tiyatro kostümleri satan
bir dükkanda bir Batman kostümü buldu. Oğlu, döndüğünde...
üzerine çıktı, aynaya baktı, ağladı ve bunun giyilmesini istedi
Hemen çıkarılıp kaldırılmalıydı. Eski bir tane giymeye başladı
Annesinin eteğini omuzlarına atmış, neşeyle etrafta koşup Batman taklidi
yapıyordu. Pahalı kostümüyle Batman gibi görünüyordu ve dolayısıyla
Batman'dı . İşte psişik eşdeğerlik budur.

Taklit modu, çocukları ruhsal eşdeğerlikten kurtarır (Fon-agy 2006): oyunda, iç ve dış gerçekliğin birbirinden ayrılmasıyla
(Leslie 1987), çocuklar deneyimlerinin gerçek olmadığının farkındalığını korurlar dış dünyayı yansıtır (Dias ve Harris 1990). Ancak iç ve dış
ayrı tutulmalıdır:

İkinci yazarın iki buçuk yaşındaki oğlu, bir oyun oynuyordu.
Ters çevrilmiş sandalyenin bir tank olduğunu ve bacaklarının mühimmat
attığını gördü. Kendisine "Bu bir sandalye mi yoksa tank mı?" diye soruldu.
Hemen oynamayı bıraktı, sandalyeyi doğru şekilde yerleştirdi ve uzaklaştı.
nesne bir tank değil, bir sandalyeydi. Yine de, rol yapma modunda,
Dış gerçekliğin oyunla temas etmesi hayal gücünü zayıflatır.

Machine Translated by Google

Ne taklit modu ne de psişik eşdeğerlik modu, zıt olsa da, zihnin dış gerçeklikle en iyi ilişkisini yaratamaz.
nedenleri: psişik eşdeğerlik çok gerçektir, oysa taklit etmek çok gerçek dışıdır.
Normal gelişimde çocuk bu iki modu gelecek yaşamda bütünleştirir.
Zihinselleştirmek: Zihinsel durumlar gerçekliği temsil eder (iddianın aksine) ancak gerçeklikle eşdeğerdir (psişik eşdeğerliğin aksine). Özü
Temsili zihin , çoklu bakış açılarını benimseme yeteneğine sahip olmalıdır aynı kişilerarası durumda, böylece birbirine bağlıyor ancak bağlayıcı değil
Zihin gerçekliğe. Perner'in (1991) açıkladığı gibi, zihin gerçekliği temsil eder belirli bir şekilde davranmak ; babanın dikkatsiz araba kullandığı veya acele veya hayal kırıklığı olarak algılanabilir. Dahası, zihinselleştirme becerilerinin tam gelişimi, zihnin bu temsili ilişkisinin farkında olmayı da içerir.
gerçeğe—başka bakış açıları da mümkündür. Temsili
Zihin ve dünya, zihinselleştirme, başkalarının eylemlerinin zihinsel durumları göz önüne alındığında anlaşılabilir olduğunun örtük veya açık bir şekilde tanınmasını sağlar. Yani, bir duruma ilişkin kendi özel bakış açılarını ifade eder. Aynı zamanda, zihinselleştirme, başkalarının kişinin kendisini bu şekilde yorumladığının -örtülü veya açık- farkında olmayı gerektirir. Bu eşzamanlı farkındalık, kişinin bir varlık olarak varlığını doğrula Tomasello'nun (1999) ortak dikkatteki nesne olarak benliğin öznel deneyiminin tam çiçeklenmesini temsil eden zihinsel etken
Dokuz aylık sosyal-bilişsel devrimde tespit edildi.

Bu bölümün ilerleyen kısımlarında bağlanma travmasıyla bağlantılı olarak tartışacağımız gibi, zihinselleştirme modunda psişik eşdeğerliği ve taklit etmeyi bütünleştirmek onları gereksiz kılmaz; daha büyük çocuklar ve yetişkinler
Bu iki moda gerileme yeteneğine sahibiz. Dahası, hepimiz geriliyoruz günlük olarak psişik eşdeğerlik moduna—dünya=zihin—geçiyoruz
Rüya gördüğümüzde. Dahası, teleolojik mod her zaman bir
Üçüncü zihinsel durumların olduğu zihinsel öncesi gerileme olasılığı arzular ve etkiler eylemde ifade edilmelidir (Fonagy 2006):
Duygularını zihinselleştiren, borderline kişilik bozukluğu olan hasta Kendini keser ve kanayan kollarını göstererek eylemde bulunduğunu ifade eder kelimelerle ifade edilemez.

Klinik Sonuçlar

Açıkça söylemek gerekirse: psikoterapi, kesinlikle pedagojik bir çabadır ve bu bölümde özetlediğimiz gelişimsel süreçleri potansiyel olarak kopyalayarak hastaların daha tutarlı bir şekilde işlev görmelerine yardımcı olur.
Zihinselleştirme modu. Psikoterapistlerin empatisi, son derece ama kusurlu bir şekilde koşullu, belirgin duygusal tepkiler gerektirir. Psikoterapi
süreç, psikoterapistin yoğun ve işaretlenmemiş (gerçek) duyguları ifade etmesi, bulaşmayı desteklemesi veya ifade etmesi durumunda ters gidebilir

Machine Translated by Google

Hastanın duygularıyla uyuşmayan duygular, yabancı deneyimin
içselleştirilmesine yardımcı olur. Bu duygusal etkileşimler,
ortak dikkat bağlamında, hasta terapistin dikkatinin nesnesidir (ve tersi);
örtük ve açık duygusal
Yorum, ideal olarak, ilişkide benliğin duygusal olarak bilinmesini teşvik eder.
Ancak, bir değişim aracı olarak etkili olabilmek için, bu etkileşimin
Zihinselleştirme modunda gerçekleşmelidir: çok yoğun bir şekilde gerçek olmadan
(psişik eşdeğerlik) veya çok kopuk olmadan esnek bir şekilde gerçeğe bağlı olmalıdır
(psikolojik jargon kullanmak veya entelektüelleştirmek anlamında taklit etmek).

Tekrar vurgulayacağımız gibi, psikoterapi en iyi şekilde şu şekilde yorumlanabilir:
Gelişimsel yardım sağlamak (Hurry 1998). Dahası, yüksek ama kusurlu
koşulluluğa vurgu yapmamızın da ima ettiği gibi, psikoterapistin müdahaleleri
hastanın müdahaleleriyle yalnızca biraz uyumsuz olmalıdır.
deneyim. Çocuk eğitimi bağlamında, Vygotsky (1978)
deneyim-yakın müdahaleler için bir model, onun bölge kavramında
Yakınsal gelişim, yani "bağımsız problem çözme yoluyla belirlenen gerçek
gelişim düzeyi ile yetişkin rehberliğinde problem çözme yoluyla belirlenen
potansiyel gelişim düzeyi arasındaki mesafe"
veya daha yetenekli akranlarla işbirliği içinde" (s. 86; vurgular orijinalde).
Hastaları ileriye taşımak için, onlardan biraz önde olmalıyız, kendi
zihinselleştirmelerimizle gerekli iskeleyi sağlamalıyız.

Bağlanma ve Zihinselleştirme

Zihinselleştirme kapasitesi ilişkiler yoluyla gelişirse, kalite de artar.
Bu ilişkiler çok önemli olacak. Bu bölüm şu şekilde devam ediyor:
Öncelikle, ebeveyn zihinselleştirmesi ile çocuk yetiştirme arasındaki karmaşık etkileşimi tanımlıyoruz.
Çocukta güvenli bağlanma ve çocuğun zihinselleştirme kapasitesi.
Daha sonra zihinselleştirme ve bağlanma arasındaki ilişkileri inceliyoruz.
Nesiller arası aktarım süreçlerinin bağlamını ele alıyoruz. Ardından,
bağlanma travmasının zihinselleştirme kapasitesi üzerindeki etkisini ele alıyoruz ve
Ayrıca genel tezimize ilişkin bazı nitelikleri de ekleyin
güvenli bağlanmanın olduğu hayırsever bir ilişki iklimi en uygunudur
zihinselleştirme. Bölümü, konuyla ilgili yorumlarla sonlandırıyoruz.
Tüm bu bulguların klinik etkileri.

Güvenli Bağlantı

Araştırma, karmaşık bir gelişimsel etkileşimin olduğunu göstermiştir.
Ebeveynin bebek ve çocuğa ilişkin zihinselleştirmesi, çocuğun zihinselleştirme kapasitesi,
ve bebeklik ve çocukluk döneminde bağlanma güvenliği. Kapsamlı araştırma
güvenli bağlanmanın çocukların zihinselleştirme becerilerine katkıda bulunduğunu ileri sürmektedir.

Machine Translated by Google

Bağlanma ilişkisinde esneklikler, ancak koşullu olarak duyarlı ebeveyn zihinselleştirmesi, çocuğun zihinselleştirmesini kolaylaştırmada anahtar rol oynar.

Meins ve meslektaşlarının uzunlamasına çalışmaları, bağlanma ilişkileri bağlamında zihinselleştirmenin gelişimsel yörüngelerini anlamamıza önemli ölçüde katkıda bulunmuştur ve onun araştırma programı, daha geniş literatür incelememizin temelini oluşturacaktır.

(1997) anne zihninin zihniyetine atıfta bulunmak için anne zihninin zihniyetine ilişkin kavramı önerdi
annenin "çocuğunun zihinsel bir etken olduğunu kabul etmesi ve eğilimi"
"Konuşmasında zihinsel durum terimleri kullanmak" (s. 127). Meins ve
meslektaşları (2001), annelerin etkileşimlerinde zihinsel farkındalığı ölçtüler
altı aylık bebekleriyle bir oyun ortamında, bir endeks kullanarak
doğrudan açık zihinselleştirmeyi yansıtan: bebeğin o anki davranışına uygun
olan bebeğin aktivitelerine ilişkin zihinle ilgili yorumlar
an (yani, koşullu olarak duyarlı); örnekler arasında, "Bunu tanıyor musun?"
"Düşünüyor musun?" "Beni sadece kızdırıyorsun!" yer alır. Bu tür zihinle ilgili
yorumlar "annenin dili kullanma eğilimini" yansıtır
etkileşimi zihinsel bir bağlamda çerçeveleyin" (s. 641) ve böylece belirtin
annenin kendi temeline dayanarak bebekle ilişki kurma eğilimi

Bebeğin zihinsel durumlarının zihinsel temsilleri. Bu çığır açan çalışmada,
anne zihninin zihinselliğinin değerlendirilmesi
Altı aylıkken yapılan etkileşim, bebeğin bağlanma güvenliğini tahmin etti
12 ayda daha sonra ölçüldü. Bu bulgu, sezgisel
Anlamı: Güvenli bağlanma, bebeğin güvenli bağlanmaya ne kadar yatkın olduğuyla ölçülür.
Bir süre sonra anneye güvenerek teselli bulmaya çalışır
bir laboratuvar ayırma-yeniden birleşme paradigmasında ayırma (Ainsworth ve diğerleri)
(al. 1978); sıkıntıya düştüğünde, bir bebek, teselli bulmak için aklı başında
bir bakıcıya ulaşmaya daha yatkındır.

Lundy (2003), Meins ve meslektaşlarının bulgularını değerlendirerek genişletti
anne ve babaların etkileşimle ilgili zihin odaklı yorumları

Eşzamanlı ebeveyn-bebek etkileşimleri karşılıklı ve birbirini izleyen güvenlik
olarak kavramsallaştırılır.
karşılıklı olarak ödüllendiriciydi ve değişimler eşzamanlı olarak kabul edildi
Bu çalışmada, ebeveynler ve bebekler arasında en az üç olası adım varsa,
Lundy
hem anne hem de baba zihniyetinin öngörüldüğünü buldu
bağlanma güvenliği; ayrıca, zihin odaklılığın
her iki ebeveyn için etkileşimsel senkronizasyonla ilişkiliydi ve
senkronizasyonun zihin-zihinsellik ile arasındaki ilişkiyi aracılık ettiği
sonraki ek.

Daha önceki araştırmalarda Meins ve arkadaşları (Meins 1997; Meins ve ark. 1998) 12 aylık bağlanma güvenliğinin, daha sonra bir dizi görevde zihin teorisi performansını öngördüğünü bulmuştu.

Machine Translated by Google

Örneğin, daha önce güvenli bağlanma deneyimi olan çocukların %83'ü dört yaşında yanlış inanç testinden geçerken, güvensiz bağlanma deneyimi olan çocukların yalnızca %33'ü bunu başarmıştır. Ancak daha sonraki uzunlamasına bir çalışma (Meins vd. 2002), bu önceki bulguyu tekrarlayamamış ve bunun yerine, altı aylıkken annenin zihin odaklılığının, ancak bir yaşındaki bağlanma güvenliğinin tek başına dört yaşındaki zihin kuramı performansını öngörmediğini göstermiştir . Yazarlar, "bağlanma ve zihin kuramı [ZK] arasındaki ilişkinin en iyi, annelerin zihin odaklılığındaki bireysel farklılıklar açısından açıklanabileceği" sonucuna varmışlardır (s. 1723).

Bu araştırma programının bir uzantısı (Meins vd. 2003), altı aylıkken anne zihin odaklılığının, çocukların 55 aylıkken bir bilinç akışı görevindeki performansını da öngördüğünü gösterdi. Bu görev, çocukların çeşitli aktivite durumlarında (yani sessizce oturup beklemek, duvardaki posterlere bakmak ve bulmaca çözmek) bir deneyciye aktif düşünce süreçleri atfetme eğilimlerini değerlendirdi. Çocuklara şu soru soruldu: "Şu anda zihninde ne var? Bazı düşünceler veya fikirler mi var, yoksa zihni düşüncelerden veya fikirlerden boş mu?" Dolayısıyla, altı aylıkken zihin odaklı annelere sahip olan çocuklar,

55 aylıkken başka birine düşünme. Özellikle, bu araştırmacılar annelerden çocuklarını tanımlamalarını isteyerek ve tanımlamalarının çocuğun zihinsel yaşamının yönlerine ne ölçüde atıfta bulunduğunu belirleyerek (yani davranışsal, fiziksel veya çok genel tanımlamaların aksine) annelerin 48 aylık çocuğundaki zihinselleştirmelerini de değerlendirdiler. Annelerin etkileşimler hakkındaki altı aylık zihin-zihniyetleri, 48 aylıkken zihinsel tanımlamalarıyla güçlü bir şekilde ilişkiliydi ve anne zihinselleştirmesinde süreklilik gösteriyordu. Ancak yalnızca altı aylık ölçüm ve daha eşzamanlı olan 48 aylık ölçüm değil, çocukların zihin teorisi ve bilinç akışı görevlerindeki performansıyla ilgiliydi; bu da çocuğun genel tanımlamalarının, koşullu tepki veren zihinselleştirme etkileşimlerinden çocuğun gelişimini daha az öngördüğünü gösteriyordu .

Meins ve meslektaşları (2003), "annelerin bebeklerinin zihinsel durumları hakkında uygun yorumlarının, bebeklerin zihinsel durumların davranışları nasıl belirlediğini anlamaya başlayabilecekleri dilsel ve kavramsal bir yapı sağlayabileceği" sonucuna varmıştır (s. 1208). Açıkçası, bu etkileşimler bebek dil kullanma becerisini, hatta zihinselleştirme becerisini geliştirmeden önce gerçekleşmektedir; dolayısıyla bulgular, annelerin zihinselleştirme ve bebeği rastlantısal etkileşimlere çekme eğilimlerinin, zihinselleştirmenin daha sonraki gelişimi için etkileşimli bir temel sağladığını göstermektedir:

6. ayda uygun zihinle ilgili yorumlar, annelerin ve bebeklerin zihne ortak dikkatlerinin başlangıcını indeksler, bu da annelerin uyumunun

Machine Translated by Google

> Bebeklerinin mevcut zihinsel durumlarının uygun şekilde etiketlenmesi,
> bebeklerin dikkatini varlığına (ve belki de işlevsel önemine) çekmeye yardımcı olur.
> zihinsel durumlar ve süreçler. Zamanı gelince ve belki de biraz
> Gelişimin sonraki aşamasında, bu tür etkileşim bebeklere şu sorunları sunar:
> Zihinsel durumlarına ilişkin öznel bilgileri bütünleştirme fırsatları
> davranışın sonucu olan dışsal bir dilsel yorumla
> bu eyaletler. (Meins ve ark. 2003, s. 1208)

Meins ve meslektaşlarının araştırmasının da kanıtladığı gibi, sihirli bir şey yok
Güvenli bağlanma ile zihinselleştirme arasındaki ilişki hakkında: güvenli
bağlanma, zihinselleştirmeye elverişli bir ilişki iklimi oluşturur
etkileşimler; tersine, bu bölümün başlarında açıklandığı gibi, koşullu
Zihinsel tepki verme yeteneğinin, Meins ve meslektaşlarının (2001) bulgularının da
önerdiği gibi, güvenli duygusal bağı güçlendiren düzenlemeyi etkilemeye elverişli
olduğu ortaya çıktı.

Ek araştırmalar, aralığı kısmen göstermek açısından dikkate değerdir
güvenli bağlanmaya elverişli ebeveyn zihinselleştirmesinin değerlendirilmesi
ve çocuk zihinselleştirmesi. Oppenheim ve meslektaşları (Koren-Karie ve ark.
Örneğin, Oppenheim ve Koren-Karie 2002), ebeveynlerin ve çocukların çeşitli
bağlamlarda etkileşimde bulunduklarını videoya kaydetti ve ardından röportaj yaptı
Ebeveynlerin çocuklarının düşüncelerine ilişkin algıları ve
hem kendi duygularını hem de duygularını değerlendirir. Bu değerlendirme bebekler için de yapılabilir.
(örneğin, serbest oyunda) ve okul öncesi çocuklar için (örneğin, inşa ederken)
(birlikte bir ev) Bu araştırmacılar annelik anlayışına odaklandı
Çocuklarının etkileşimdeki davranışlarının altında yatan güdüler hakkında bilgi
sahibi olmak. İçgörü, çocuğun davranışlarının anlaşılmasını ve kabul edilmesini kapsar.
çocuğun güdüleri; duygusal olarak karmaşık ve çarpıtılmamış bir bakış açısı
Çocuğun olumlu ve olumsuz özellikleri de dahil olmak üzere; ve çocuğun bakış
açısını sürekli olarak güncellemesine yol açan beklenmedik davranışlara açık olması
Bu araştırma, çocuklarıyla etkileşimleri konusunda olumlu bir anlayışa sahip olarak
sınıflandırılan annelerin en
güvenli bir şekilde bağlanmış çocuklara sahip olma olasılığı yüksektir. Özellikle, anlayışlılık
annelik dışında ve ötesinde bağlanmadaki değişkenliği hesaba kattı
duyarlılık, yani çocuğa uygun tepki verme
etkileşim (Koren-Karie ve ark. 2002).

Belirttiğimiz gibi, ebeveynlik ve çocuk yetiştirme arasında karmaşık bir etkileşim vardır.
çocuğun zihinselleştirilmesi, güvenli bağlanma ve çocuğun sonraki
zihinselleştirme kapasitesinin gelişimi. Meins ve meslektaşlarının
Araştırmalar, bağlanma güvenliği ile çocuğun zihinselleştirme kapasiteleri arasında
tutarsız ilişkiler olduğunu gösterirken, Fonagy ve meslektaşları (1997a, 1997b),
bağlanma güvenliği ile zihinselleştirme kapasiteleri arasında hem eşzamanlı hem
de öngörücü ilişkiler buldular.
araştırma programı üç ila altı yıllık bağlanma güvenliğini değerlendirdi

Machine Translated by Google

çeşitli ayrılıkları tasvir eden projektif test uyaranlarına sahip yaşlı çocuklar
çocukların belirli durumlara yanıt olarak hikayeler anlattıkları senaryolar
Çocuklara ayrıca bir inanç-istek akıl yürütme testi uygulandı
yanlış inançların ve hayal kırıklıklarının takdir edilmesini gerektiren bir görev.
yalnızca projektif olarak ölçülen eşzamanlı bağlanma güvenliği
test, inanç-istek akıl yürütme görevinde başarılı performansla ilişkilidir ancak aynı
zamanda bu başarılı çocuk zihinselleştirmesi tarafından tahmin edilmiştir
anne-bebek ve baba-bebek bağlanma güvenliği.

Sharp, Fonagy ve meslektaşları, ebeveyn-çocuk iletişiminin
zihinselleştirilmesindeki çalışmasını ileriki çocukluğa taşıdılar
(Sharp ve ark. 2006). Belirttikleri gibi, yaşlıları incelemek avantajlıdır.
Çocuklar, akıllarından geçenleri konuşabildikleri ölçüde. 7 ila 11 yaş arası çocukları
kapsayan çalışmada, rahatsız edici akranlarla ilgili senaryolar içeren çizgi film
senaryoları kullanıldı (örneğin, tek başına oturan bir çocuk)
(bir oyun alanı) Çocuklardan, ne olduğunu hayal ederek zihinselleştirmeleri istendi.
Karikatür konusunun arkadaşları düşünüyordu ve annelerine soruldu
Çocuklarının tepkilerini tahmin ederek zihinselleştirmek - onların tepkilerini zihinselleştirmek
çocuğun zihinselleştirilmesi. Yanlış anne zihinselleştirmesi ile ilişkilendirildi
Çocuklarda yanlış zihinselleştirmeyle, yani çocukların diğer çocukların ne
düşünebileceğine dair gerçekçi olmayan olumlu görüşleriyle, akran ilişkilerindeki
bozukluklarla ilişkili olduğu gösterilen bir atıf önyargısıyla
ilişkiler (Sharp ve ark. 2007). Dahası, yanlış anne zihinselleştirmesi çocuklarda
yüksek düzeyde psikopatoloji ile ilişkilendirilmiştir.
kendi beyanı ve ebeveyn beyanı ile ölçüldüğü gibi.

Gottman ve meslektaşları (1996), büyük çocukların ebeveynlerinde duyguların
en iyi şekilde zihinselleştirilmesi olarak adlandırdığımız şeyi incelediler. Özellikle,
Ebeveynlerin "meta-duygu felsefesi" adını verdikleri şeyi incelediler ve
çocuğun işlevselliğiyle ilişkisi. Meta-duygu derken tutumları kastediyorlar
duyguya doğru - zihinselleştirme duruşu olarak adlandırdığımız şey
duygular. Özellikle, meta-duygu felsefesi "ebeveynlerin"
kendi ve çocuklarının duyguları hakkındaki duygu ve düşünceleri,
çocuklarının duygularına verdikleri tepkiler ve bu duygular hakkındaki akıl yürütmeleri
bu tepkiler" (s. 245). Ebeveyn meta-duygularını araştırırken,
Bazı ebeveynlerin duygu koçluğu stratejisini benimsediğini gözlemledik
beş bileşen:

> (a) ebeveynler kendilerinde ve çocuklarında düşük yoğunluklu duyguların
> farkında olduklarını söylediler; (b) çocuğun olumsuz duygusunu
> yakınlık veya öğretim fırsatı; (c) çocuğunun duygularını doğruladı; (d)
> çocuğun duygularını sözlü olarak etiketlemesine yardımcı oldu; ve
> (e) Çocukla birlikte sorun çözülmeli, davranışsal sınırlar belirlenmeli ve
> olumsuz duyguya yol açan durumla başa çıkmak için hedefler ve
> stratejiler tartışılmalıdır. (s. 244)

Machine Translated by Google

Bizim yorumlayacağımız gibi, duygu koçluğu felsefesine sahip ebeveynler, kendilerinde ve çocuklarında duyguyu zihinselleştiriyorlar. çocuklarında zihinselleştirme duygusunu aktif olarak teşvik etseler de, Araştırmacılar, çocukların zihinselleştirmesini özel olarak değerlendirmediler. Beş yaşında başlayıp sekiz yaşında sona eren çocuklarla yapılan uzunlamasına bir çalışmada, Gottman ve meslektaşları (1996) ebeveyn meta-duygusunun ve Duygu koçluğunun çocukların fizyolojik seviyelerinin düşmesiyle ilişkili olduğu uyarılma ve daha büyük duygu düzenleme kapasitelerinin yanı sıra daha iyi akademik başarı ve akran ilişkileriyle ölçülen işlevsel sonuçlar. Dahası, daha sonraki bir çalışma (Katz ve Gottman 1997) Ebeveynlerin meta-duygu felsefesinin çocuklarının dirençliliğine katkıda bulunduğu özellikle çocuklar, çocukları olumsuzluklara karşı koruyan faktörlerden biri olarak evlilik uyumsuzluğunun, ayrılığın ve boşanmanın olumsuz etkileri.

Ebeveyn-çocuk etkileşimleri üzerine yapılan araştırmaları ayrıntılı olarak inceledik çünkü bu araştırma klinik müdahaleler için basit bir model sunuyor. Ancak bu bölümü kapatırken bazı ek bilgilerden de bahsedeceğiz: Bağlanma ve zihinselleştirme arasındaki ilişkiye dair ampirik desteğin genişliğini vurgulamak için yapılan çalışmalar. Erken zihinselleştirme Zihin teorisi görev performansına yansıyan çocukluk, daha düşünceli ebeveynlik uygulamalarıyla ilişkilendirilmiştir (Ruffman ve diğerleri, 1999), ebeveyn kontrolünün kalitesi (Cutting ve Dunn 1999; Vinden 2001), Ebeveynlerin duygular hakkındaki söylemi (Denham ve ark. 1994; Meins ve ark. 2002), ebeveyn tartışmalarının etkiyi içeren derinliği (Dunn ve ark. 1991) ve ebeveynlerin ebeveynlik hakkındaki inançları (Baumrind 1991; Vinden 2001). Bu tür etkili ebeveynliğin, Çocuğun davranışları zihinsel terimlerle anlaması için tutarlı bir kavramsal düzenek edinmesi. Örneğin, şaşırtıcı değildir. Disiplin stratejileri zihinsel durumlara odaklanan ebeveynlerin (örneğin, bir (mağdurun duyguları veya ihlallerin kasıtlı olmayan doğası) Zihinsel gelişimin önemini hızla kavrayan çocuklar (Sabbagh ve Callanan 1998) ifade eder. Dahası, olumsuz etkilere karşı toleransın güvenli bağlanmanın bir özelliği olmasını bekleriz ve, eş zamanlı olarak, zihinselleştirmeyi kolaylaştıran bir aile ortamı. Buna göre, aile genelinde olumsuz duygular hakkında konuşmalar, genellikle Çocuğun kendi duygularıyla, daha sonraki başarıyı tahmin ettiği gösterilmiştir duygu anlayışı testleri (Dunn ve Brown 2001); bu bulgu Yoğun duygular üzerinde düşünmeden düşünmenin gerçeğiyle tutarlı Bunalmışlık, güvenli bağlanmanın bir göstergesidir (Sroufe 1996). Benzer şekilde, düşüncelere ve inançlara yapılan atıfların sayısı ve ilişki Çocukların gerçek hayattaki olumsuz duygu anlatımlarının özgüllüğü, erken gelişmiş zihinselleştirme (Hughes ve Dunn 2002).

Machine Translated by Google

Bağlanmanın Nesiller Arası Aktarımı

Bir adım geriye gidelim: Ebeveyn zihniyetinin kökenleri nelerdir?
Fonagy ve meslektaşlarının bağlanma güvenliğinin zihinselleştirme yoluyla nasıl sağlandığı konusundaki araştırma programı (Fonagy ve diğerleri 1991a, 1991b, 1994; Steele ve ark. 1996) kuşaklar arası bağlanma aktarımının araştırılmasında üretken bir çizgiyi genişletti (Fraiberg ve ark. 1975; Main 1991; Main ve ark. 1985). Bebeklerine hamileyken İlk çocuk sahibi olan annelere Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Main ve Goldwyn 1994) ile kendi bağlanma geçmişleri hakkında sorular soruldu.
Fonagy ve meslektaşlarının 96 anne-bebek çifti üzerinde yaptığı ilk çalışma ortaya koydu Annenin, bebeğinin doğumundan önce ebeveynlerine karşı bağlanma güvenliğinin , bebeğinin 12 aylıkken kendisine bağlanma güvenliğini öngördüğü (Fonagy ve ark. 1991a). Fonagy ve meslektaşları daha sonra baba-bebek çiftleri için de aynı örüntüyü buldular.
(Steele ve diğerleri, 1996) ve bu bulgular tutarlı bir şekilde tekrarlanmıştır diğer araştırma ekipleri tarafından (Benoit ve Parker 1994; van IJzendoorn 1995; Ward ve Carlson 1995).

Fonagy ve meslektaşları, bağlanma güvenliğinin kısmen güvenli bir şekilde bağlanan ebeveynin zihinselleştirme kapasitesiyle aktarıldığını öne sürmüşlerdir:

> Bebeğin ebeveyne bağlanma kalitesinin, doğumdan önce hem mevcut hem de ölçülebilir iki faktöre içsel olarak bağlı olduğunu varsayıyoruz. çocuğun doğumu: (1) ebeveynin içsel çalışma modeli; ve (2) Ebeveynin çocuğun mevcut zihinsel durumu üzerinde düşünme kapasitesi ve Çocuğuna karşı davranışlarını etkileyen ilişkilere dair beklentilerini yansıtmak ve bunlar üzerinde kontrol sahibi olmak...
> Ebeveynin içsel modelinin etkisi altında çocuğun güvenli bir şekilde bağlanması muhtemeldir. ilişkilerin iyi huylu olması, olumlu deneyimlerle domine edilmesi veya... Ebeveynin yansıtıcı işlevi [zihinselleştirme], çocuk ve bakıcı arasındaki ilişkinin mevcut durumuna uygun olmayan olumsuz deneyimlere dayalı çalışma modellerinin etkinleştirilmesini önleyecek yeterli kalitededir. (Fonagy ve diğerleri, 1995, s. 258)

Slade ve meslektaşları (Slade 2005; Slade ve diğerleri 2005) daha da doğruladı Fonagy ve meslektaşlarının (1995) kuşaklar arası aktarım modeli sadece annelerin bağlanma güvenliğini değerlendirerek ve zihinselleştirerek kendi bağlanma geçmişlerine ilişkin kapasiteleri ama aynı zamanda annelerin bebekleriyle ilgili zihinselleştirme yetenekleri (10 aylıkken); onlar da Bebeklerin sonraki bağlanma güvenliğini (14. ayda) değerlendirdi.
Bu araştırmacılar, annelerin bebeklerini zihinselleştirmelerini değerlendirdi 90 dakikalık Ebeveyn Gelişim Görüşmesi. Görüşme şunları kapsar:
Annenin bebeğine ilişkin algısı ve bebeğin duyguları; bebeğinden ayrılmaya ilişkin düşünceleri ve duyguları; ve

Machine Translated by Google

kendine bir ebeveyn olarak bakış açısı ve kendi ebeveynleriyle yaşadığı deneyimlerin ebeveynliğini nasıl etkilediğine dair bakış açısı. Zihinselleştirme Annenin zihinsel durumların farkındalığı, zihinsel durumların gelişimsel yönlerini tanıması ve farkındalığı temelinde değerlendirildi
Görüşmeyi yapan kişiye ilişkin zihinsel durumların incelenmesi.

Önceki araştırmalarda olduğu gibi, Slade ve meslektaşlarının çalışması da annenin bağlanma güvenliği ile bu bağlanmaya ilişkin zihinselleştirme kapasitesi arasında güçlü bir ilişki olduğunu doğruladı. Ayrıca, annenin ebeveynleriyle olan bağlanma güvenliği de...
Çocuğuyla ilgili zihinselleştirme becerisini tahmin etti. Dahası, annenin çocuğuyla ilgili zihinselleştirme kapasitesi,
Çocuğun bağlanma güvenliği. Son olarak, araştırmacılar,
Annenin hamilelikte ölçülen yetişkin bağlanma güvenliği ile bebeğinin hamilelikteki bağlanma güvenliği arasındaki bağlantıya dair kanıt
14 ay, annenin zihinselleştirme kapasitesi tarafından aracılık edildi.
Slade (2005), "ebeveynin aracı, yansıtıcı ve
"Çocuğun zihninin tercümanı ve moderatörü" ifadesinin önemi yeterince vurgulanamaz (s. 273). Daha spesifik olarak:

> Bir annenin kendi zihninde kendi temsilini tutma kapasitesi
> Çocuğun duyguları, arzuları ve niyetleri olması, çocuğun kendi içsel deneyimini annesinin temsili aracılığıyla keşfetmesine olanak tanır;
> Bu yeniden sunum, farklı aşamalarda farklı şekillerde gerçekleşir.
> çocuğun gelişimi ve anne-çocuk etkileşiminin
> annenin çocuğunun anlık değişimlerine ilişkin gözlemleri
> zihinsel durumu ve bunların jest ve eylemdeki temsili,
> ve daha sonra kelimeler ve oyun yoluyla, hassas bakımın kalbinde yer alan,
> ve çocuğun nihayetinde zihinselleştirme kapasitesini geliştirmesi için çok önemlidir
> kendi. (s. 271)

Önemlisi, Slade ve meslektaşlarının araştırması şunu göstermiştir ki;
Annenin bebeğine karşı baskın zihinselleştirme tutumu, kendi bağlanma ilişkisine ilişkin zihinselleştirme yeteneğiyle tutarlıdır
Tarih, bebeğinde bağlanma güvenliğini destekledi. Ancak bağlanma, bebekle davranışsal etkileşimlerle bağlantılı olarak gelişir. Bu nedenle
Arnott ve Meins (2007) bu araştırma hattını bir adım daha ileri götürdü.
Diğerlerinin yaptığı gibi, anne ve babanın kendi ebeveynlerine ilişkin bağlanma güvenliğini (doğum öncesi) değerlendirdiler.
erken bağlanma deneyimleri hakkında zihinselleştirme kapasiteleri
Ek olarak, Meins ve meslektaşlarının önceki araştırmalarında yaptıkları gibi,
her ebeveynin zihinsel yorumlarını bağımsız olarak değerlendirdiler
altı aylık bebeklerini serbest oyun ortamında oynattılar ve sonra bir
12 aylık bebeklerinin bağlanma güvenliğinin takip değerlendirmesi

Machine Translated by Google

her birine bir anlam yüklediler. Böylece, tüm bileşenleri bir araya getirebildiler. Gelişimsel yolu birlikte takip ediyoruz.

Anneler ve babalar arasında bazı farklılıklar olsa da, Her iki ebeveyn için de geçerli olan genel model şudur: ebeveyn güvenliği (ebeveynlerine) bağlanma, (bu bağlanmalarla ilgili) zihinselleştirme kapasitesiyle pozitif olarak ilişkiliydi; hem bağlanma güvenliği hem de Zihinselleştirme kapasitesi, altı aylıkken bebeğe yapılan zihin odaklı yorumlarla ilişkiliydi ve zihin odaklı yorumlar, 12 aylıkken bebeğin bağlanma güvenliği. Her iki ebeveyn için de iki genel gelişim yolu belirlendi: Ebeveynin güvenli bağlanması, ebeveynin yüksek düzeydeki güvenli bağlanması yoluyla bebeğin güvenli bağlanmasıyla ilişkilendirildi. Zihin odaklılık ve ebeveyn güvensiz bağlanması, düşük ebeveyn zihin odaklılığı yoluyla bebeklerde güvensiz bağlanma ile bağlantılıydı. Böylece ebeveyn güvenli bağlanma ve zihin odaklılığın birleşimi her iki ebeveyn için de bebek bağlanmasının güçlü bir öngörücüsüydü.

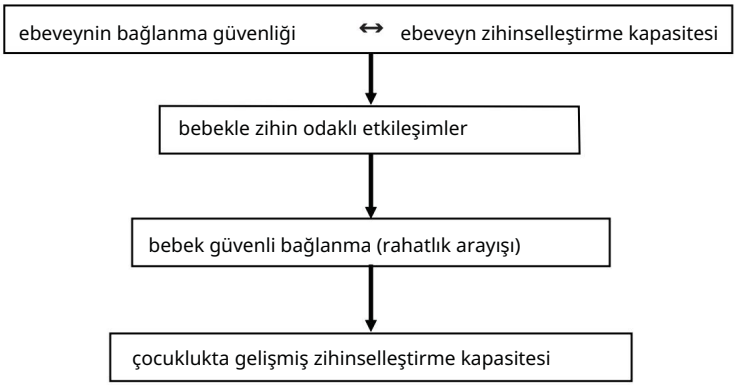
İncelediğimiz bu araştırma hattını özetlemek gerekirse, Bağlanma ilişkisinde zihinselleştirme, güvenli bağlanmanın ayrılmaz bir parçasıdır. Slade ve meslektaşlarının çalışmalarının da gösterdiği gibi, kendi çocukluk bağlanmalarıyla ilgili zihinselleştirme kapasitesi gösteren ebeveynler, Bu nedenle, bebeklerinin zengin, doğru ve esnek zihinsel temsillerini geliştirme olasılıkları daha yüksektir; Meins ve meslektaşlarının çalışmalarının gösterdiği gibi, bu Zihinselleştirme kapasitesi, bebekleriyle zihin odaklı, koşullu tepkisel etkileşimlerde kendini gösterir. Buna karşılık, ebeveynlerine paralel olarak, bebekler de güvenli bağlanma ve zihinselleştirme kapasiteleri geliştirirler. Bu Geniş kuşaklar arası yörünge Şekil 3-1'de özetlenmiştir. Fonagy (2006) bu gelişim sürecinin önemini şöyle dile getirmiştir:

> Şu anda formüle ettiğimiz şekliyle, annenin güvenli bağlanma geçmişi Kendi zihnini keşfetme kapasitesini sağlar ve geliştirir ve sosyal dünyasına yeni katılan yeni insanın zihinsel durumuna karşı benzer bir sorgulayıcı duruş geliştirir. Bu açık ve saygılı keşif duruşu, kendi zihinsel durumuna ilişkin farkındalığından yararlanır. bebeğini anlamak için - ama onun anlayışının yetmediği bir noktaya kadar çocuğunun özerk bir birey olarak gerçek farkındalığını gölgeleyecektir Bebeğin farkındalığı da, buna karşılık, bebeğin doğal gelişimini baltalayacak davranışlar diyalektik yoluyla kendi zihinsel benlik duygusunu geliştirmeye doğru anneyle etkileşimler. (s. 70)

Bağlanma Travması

Tıpkı güvenli bağlanma ilişkilerinin en iyi zihinselleştirme için bir pota olması gibi, bağlanma ilişkilerindeki travma da zihinselleştirmeye düşmandır (Fonagy ve ark. 2007). Bağlanma travması iki anlama gelir;

Machine Translated by Google



ŞEKİL 3–1. GÜVENLİ BAĞLANMA VE ZİHİNSELLEŞTİRMENİN KUŞAKLAR ARASI AKTARIMI.

bağlanma ilişkisinde yaşanan travmaya ve aynı zamanda
güvenli bağlanma kapasitesinin eş zamanlı olarak zayıflaması (Allen
2001). İstismarcı ve duygusal olarak ihmalkar davranış açıkça bir
bakıcıda empati eksikliği; travmaya neden olmak buna örnektir
Zihin körlüğü (Allen 2007). Sonuç olarak, ebeveynlerin zihinselleştirmesi güvenli
bağlanmaya elverişliyken, çocuklukta kötü muamele en derin bağlanma
güvensizliği biçimini, yani düzensiz bağlanmayı doğurur (Main ve Solomon 1990;
van IJzendoorn ve diğerleri 1999).
Dağınık bebek tutarlı bir strateji geliştiremez
Bağlanma figürüyle ilişki kurmak için; buna göre Main (1999) dağınık bağlanmayı
çözümü olmayan korku olarak nitelendirmiştir .

Fonagy ve Target'ın (1997a, 2002) öne sürdüğü gibi, çocuklukta kötü muamele
zihinselleştirme kapasitesinin gelişimini baltalar ve
Bu da ikili bir sorumluluk doğurur: Kötü muamele sıkıntıya yol açar ve aynı
zamanda duygu düzenleme kapasitelerinin gelişimini baltalar. Daha spesifik
olarak, bağlanma travması savunmacı bir tutumu teşvik eder.
zihinsel dünyadan çekilme - en kötü ihtimalle, fobik bir kaçınma
zihinselleştirme (Fonagy ve ark. 2007). Tacizcinin zihninin farkında olmak
çocuk için korkutucudur, çünkü "kendisine karşı tutumlarla karşı karşıya kalacaktır"
kendisine karşı, fark edilmesi son derece acı verici olan nefret, zulüm,
"kayıtsızlık" (Fonagy ve Target 1997a, s. 693). Zihinsel dünyadan bu kendini koruma
amaçlı geri çekilme, çocuğun düşünme kapasitesini zayıflatır,
örneğin, zihin teorisi görevlerindeki düşük performansın gösterdiği gibi,
Rol yapma becerisinin azalması ve içsel durumlara atıfta bulunan dilin göreceli
yokluğu. Zihinselleştirmenin bozulması ise, kısır bir döngü içinde istismarcı bir
ilişkiyle başa çıkmayı zorlaştırır:

Machine Translated by Google

> Kötü muameleyle ilişkili zihinsel durumların yeterince anlaşılamaması, sıkıntıyı daha da derinleştirir ve bağlanma sistemini harekete geçirir. Yakınlık ihtiyacı devam eder ve hatta sıkıntının bir sonucu olarak artabilir.
> istismardan kaynaklanır. Zihinsel yakınlık dayanılmaz derecede acı verici hale gelir ve
> Yakınlık ihtiyacı fiziksel düzeyde ifade edilir. Bu nedenle çocuk
> paradoksal olarak istismarcıya fiziksel olarak daha da yakınlaştırılabilir. Çocuğun
> Failin davranışına uyum sağlama, onu değiştirme veya ondan kaçınma yeteneği muhtemeldir
> sınırlı zihinselleştirme becerileri ve daha fazlasına maruz kalma ile kısıtlanmak
> istismarın meydana gelme olasılığı yüksektir. Fiziksel yakınlık arayışının paradoksu
> İstismara uğramış çocuklarda sürekli görülen dağınık bağlanmanın kökeninde, psikolojik
> kaçınma ile eş zamanlı düzeyde bir şiddet yatar. (Fonagy ve diğerleri)
> (al. 2000, s. 111)

Main ve Hesse (1990), ebeveynin korkutucu veya ürkmüş davranışının, dağınık bağlanmaya temel katkıda bulunan etken olduğunu ileri sürmüştür; bu tür davranışlar, çocuğun çevresine yaklaşmayı veya onu istila etmeyi içerebilir. uzay, korkutucu oyunlar oynama, çekingenlik veya ebeveyn ayrışması eyaletler. Lyons-Ruth ve meslektaşı (Lyons-Ruth ve Jacobvitz 1999) bağlanma bozukluğuyla ilişkili iki annelik davranışı modeli tanımladı: düşmanca müdahalecilik ve çaresiz geri çekilme, her ikisi de
Bunlardan biri çocuğun bağlanmasına uyumsuzluk ve isteksizliği yansıtıyor
çocuğa empati kuramamanın yanı sıra davranışta da bir başarısızlık
Bağlanma ile ilgili etkileşimler bağlamında zihinselleştirmek.

Lyons-Ruth'un yaklaşımına dayanarak, Slade ve meslektaşlarının (Grien-enberger ve diğerleri 2005; Slade 2005; Slade ve diğerleri 2005) araştırma programı da
Bağlanmanın olumsuz tarafını göz önünde bulundurdular. Bu araştırmacılar
özellikle "bir annenin çocuğunun duygularını düzenleme kapasitesi" ile ilgileniyor
"Yoğun uyarılma zamanlarında" ve "çocuğun bağlanmasını belirlemede en
önemli etkenin, sıkıntı ve olumsuz etki zamanlarında (genel duyarlılıktan ziyade)
sergilediği davranış olacağı" hipotezini ortaya attılar.
güvenlik" (Grienenberger ve ark. 2005, s. 300).Zihinselleştirmeyen anne
Davranışlar arasında duygusal iletişim hataları (örneğin, gülme) yer alıyordu
Bebek ağlıyor), rol veya sınır karışıklıkları (örneğin, bir
(sevgi gösterisi), korkulu davranış (örneğin, tiz bir seste görüldüğü gibi),
müdahaleci davranış (örneğin, bebeği bileğinden çekmek) ve geri çekilme
(örneğin, ayrıldıktan sonra bebeği fark etmemek). Araştırma, bu zihinsel olmayan etkileşimlerin
Özellikle düzensiz bağlanmada kendini gösteren yüksek düzeyde bebek
güvensizliğiyle. Güvenli bağlanmaya paralel olarak, düzensiz bağlanma için de
kuşaklar arası bir aktarım süreci gösterilmiştir. Ebeveynlerin düzensiz bağlanması,

atipik anne davranışı ve düzensiz bebek bağlanmasıyla (Goldberg ve ark. 2003) birliktedir. Dahası, bağlanma organizasyonundaki değişim kapasitesinin gelişimsel olarak azaldığına dair ön kanıtlar vardır.

Machine Translated by Google

Bu, kalıcı travmanın uzun vadede bağlanmanın düzensizleşmesine ve buna bağlı olarak zayıf gelişime yol açacağı tehlikesini vurgulamaktadır.
sosyal biliş ve psikopatoloji risklerinin önemli ölçüde artması
(Kobak ve ark. 2006).

Slade ve meslektaşlarının araştırmaları travma ile zihinselleştirme bozukluğu arasındaki kavramsal bağları desteklemektedir (Fonagy ve Target 1997a).
Öte yandan, bu araştırmacıların önerdiği gibi, "anneler
çocuklarının etkisi ve niyetleri üzerinde açıkça düşünebilmeleri mümkün olacaktır
"Kendi bütünleşmemiş korkuları veya düşmanlıkları tarafından bunalmadan bebeklerin kırılganlığıyla başa çıkmak için daha donanımlı hale gelirler." Öte yandan,
"RF'den [yansıtıcı işlev] yoksun olan ebeveynler, bebeklerinin sıkıntısı nedeniyle kolayca düzensizleşebilir veya organize olmayabilirler çünkü
"Kendi duygularıyla çocuklarının duyguları arasında ayrım yapmak"
(Grienenberger ve diğerleri 2005, s. 308). Benmerkezciliği ele alırsak - atfetmeyi kişinin kendi zihinsel durumlarını başkalarına yansıtması - varsayılan zihinsel olmayan durum olması (Decety 2005) modunda, bağlanma travmasının nasıl örneklendirildiğini görebiliriz
En kötü örnekler. Ebeveynler, kendi travma geçmişleri nedeniyle, sıkıntılı çocuklarıyla, aslında, ruhsal eşdeğerlikte ilişki kurma eğilimindedirler.
mod. Slade'in (2005) özetlediği gibi:

> Rahatsız edici ve istismarcı ebeveynler çocuklarının deneyimlerini yok eder kendi öfkeleri, nefretleri, korkuları ve kötü niyetleriyle. Çocuk (ve onun (zihinsel durumlar) kim olduğu açısından değil, ebeveynlerin yansıtmaları ve çarpıtmaları ışığında görülür. Bebek daha sonra ebeveynin nefretini ve saldırganlık, saldırganla özdeşleşmenin ilkel bir biçimi. (s. 273)

Önceki incelemeyle tutarlı olarak, çok sayıda araştırma, kötü muameleyi zihinsel gelişim bozukluğuyla ilişkili olduğunu öngördüğümüz gelişimsel eksikliklerle ilişkilendirmektedir. Kötü muameleye maruz kalan çocukların anlatıları
ebeveyn temsillerinde ve öz temsillerinde bozukluklar gösterir (Macfie ve ark. 2001).
Özellikle, istismara uğramış çocukların kapasitesi
Çatışmanın yoğun olduğu ortamlarda ebeveynin karmaşık temsillerini üretme yeteneği gelişmeyle birlikte azalır; benzer şekilde, kendi temsilleri de
giderek basitleştirilip abartılıyor (Toth ve ark. 2000). Kötü muamele gören çocuklar, zihin teorisi görevleri gibi zihinselleştirmenin yalnızca bilişsel yönlerinde değil (Cicchetti ve ark. 2003; Pears ve Fishler
2005) ama aynı zamanda duygu odaklı zihinselleştirmede de (Pears ve Fishler 2005; Rogosch ve ark. 1995; Smith ve Walden 1999). Örneğin, Fonagy
ve meslektaşlarının (2007) araştırma incelemesi, kötü muameleye maruz kalan çocukların diğer çocukların sıkıntılarına empatik bir şekilde yanıt verme olasılıkları daha düşüktür; daha fazla duygusal olarak düzensiz davranış gösterirler; içsel
ve duygusal durumları daha az sıklıkla; ve anlamakta zorluk çekiyorlar

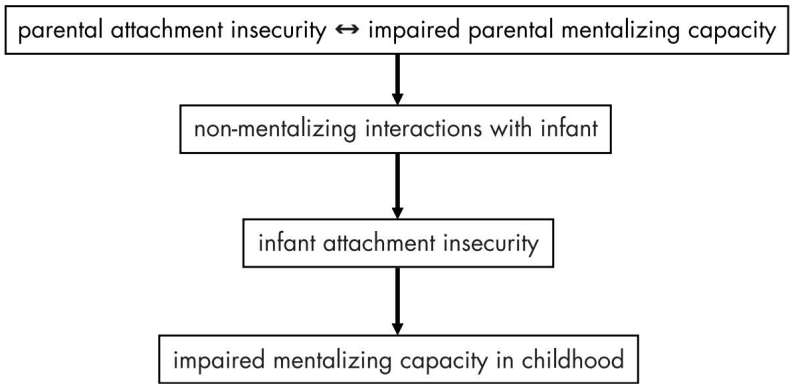
Machine Translated by Google

duygusal ifadeler. Dolayısıyla, duygusal olarak modüle edilmiş ifadeleri yorumlarken Fonagy ve meslektaşları, zihinselleştirmenin kraliyet yolu olarak konuşmaları Kötü muamelenin etkilerini duyusal etkilere benzetmek eksiklikler: öğrenme ortamı sadece korkutucu değil aynı zamanda yoksuldur, zihinsel durumlar hakkında zihinselleştirmeyi en çok besleyen açık ve yansıtıcı iletişimden yoksundur.

Özetle, kötü muamelenin zihinselleştirmenin gelişimi üzerindeki olumsuz etkileri hakkında şu anda bildiğimiz her şey göz önüne alındığında, güvenli bağlanmayı zihinselleştirmeye bağlayan kapsamlı deneysel kanıtlara şu şekilde bakabiliriz: iki bakış açısı : güvenli bağlanma yalnızca varlığını gerektirmez zihinselleştirmeyi teşvik eden davranışlar (örneğin, zihin odaklılık) ama aynı zamanda Zihinselleştirmeyi baltalayan davranışların yokluğu (örneğin, düşmanca müdahalecilik ve ihmal). Kısacası, zihinselleştirme zihinselleştirmeyi doğurur ve tersine, zihinselleştirmeme zihinselleştirmememeyi doğurur. Dolayısıyla, güvenli bağlanma için kuşaklar arası aktarım süreci (aşağıda gösterildiği gibi) Şekil 3–1) olumsuz nesiller arası aktarımla yansıtılmaktadır Şekil 3–2'de gösterildiği gibi güvensiz bağlanma süreci.

Nitelikler

Önceki incelemede, iyi araştırılmış küresel bir doğru zihinselleştirme ile güvenli bağlanma arasındaki uyum, bir yandan başarısızlıkları ve güvensiz bağlanmayı zihinselleştirerek, Öte yandan. Zihinselleştirmenin, belirli bir bağlanma ilişkisi içinde, o anki etkileşimin niteliğine bağlı olarak dalgalanmalar göstererek, büyük ölçüde bağlama bağlı olduğunu da belirttik.



ŞEKİL 3–2. GÜVENSİZ BAĞLANMANIN VE BOZULMUŞ ZİHİNSELLEŞMENİN KUŞAKLAR ARASI AKTARIMI.

Machine Translated by Google

Bölüm 4'te ("Nörobiyoloji") daha fazla tartışmaya devam edin, son nörogörüntüleme
Bulgular, bağlanma ile zihinselleştirme arasındaki ilişkiye dair anlayışımızda bazı
iyileştirmelere yol açtı. Açıkçası, güvenli bağlanma ilişkisinin duygusal kalitesindeki
dinamik dalgalanmalar
herhangi bir anda zihinselleştirmenin ne ölçüde aktif olduğunu belirleyecektir
zaman noktası (Fonagy 2006; Fonagy ve ark. 2007). Güvenli bir bağlanma ilişkisinin
genel bağlamında zihinselleştirmenin engelleneceği veya etkisiz hale geleceği üç
koşul vardır. İlk olarak, sevgi dolu
duygular, ister bir annenin bebeğine olan duyguları olsun, ister romantik bir ilişkideki duygular olsun
ilişki, bazen zihinselleştirmeyi engeller - ki bu şaşırtıcı olmayacaktır
tutkuları zaman zaman yargılarının önüne geçen okuyuculara
romantik partnerler. İkincisi, bağlanmanın tehdit ile ilişkili aktivasyonu, örneğin
Ayrılık zamanlarında ortaya çıkabileceği gibi, zihinselleştirmeyi zayıflatabilir
Genel olarak ilişkinin karakteristiği olmayan yoğun bir etki uyandırma erdemi.
Üçüncüsü, istikrarlı ve güvenli bir bağlanma ilişkisi
örneğin, zihinselleştirmeye gerek kalmadığı sürece, zihinselleştirmeye gerek kalmaz
tehdit edici veya stresli etkileşimlerle başa çıkmak veya güvenilirlik konusunda yargılarda
bulunmak.

Öte yandan, güvenli bağlanmanın zihinselleştirmeye elverişli olmasının üç genel nedeni vardır. İlk olarak, ilişkideki kaçınılmaz zorluklar, çatışmalar ve korkular zihinselleştirmeyi tetikler ve
ilişkinin sağladığı duygusal sınırlama, ilişkiyi düzenleyecektir
duygusal uyarılmanın zihinselleştirmeye elverişli bir düzeye ulaşması. İkincisi,
Zihinselleştirmeyi gerektirmeyen güvenli bir bağlanma ilişkisi, zihinselleştirmeye
yönelik ilgiye elverişli olumlu duygusal uyarılmayı teşvik eder. Üçüncüsü ve en
önemlisi: Daha önce vurguladığımız gibi, güvenli bir ilişkide
Bağlanma ilişkisinde bağlanma figürü sıklıkla zihinselleştirilmektedir
çocuğu ve zihinselleştirme, daha fazla zihinselleştirmeye elverişlidir. Aslında,
"pedagojik duruş"un ima ettiği gibi, güvenli bağlanma ilişkisi
Zihinselleştirme için ideal bir uygulama alanıdır.

Zihinselleştirmeyi genellikle iyilikseverlikle ilişkilendirirken,
Güvenli bağlanma ile zihinselleştirme arasındaki bağlantı bununla tutarlıdır
Dernekleşmede önemli istisnalar da mevcuttur. Az önce de belirttiğimiz gibi,
Zihinselleştirmenin bir nedeni sosyal tehdittir: İlişkiler potansiyel olarak sömürücü
veya zararlı olduğunda, zihinselleştirme yalnızca tespit etmeye hizmet etmez
tehdit oluşturmamakla birlikte, aynı zamanda kendini korumaya yönelik etkileşimleri ve müzakereleri kolaylaştırmak için de kullanılır.
Böylece rekabetçi-tehdit altındaki bir modda zihinselleştirmeyi öğreniyoruz ve
güvenli bir şekilde bağlı, keşfedici bir modda. Dolayısıyla güvensiz bağlanma
olumsuz duyguların zihinselleştirilmesini teşvik edebilir (Harris 1999). Elbette,
Rekabetçi tehdit modunda zihinselleştirme tehlikeye girebilir
Etki arttığında; o zaman tam bir paranoyak modda zihinselleştirmenin karakteristik
çarpıtmalarını görürüz. Böylece iki ucu keskin bir

Machine Translated by Google

Kılıç: Zihinselleştirme kapasitelerinin ve ilişkili beyin yapılarının evrimini muhtemelen besleyen sosyal rekabet ve tehdit (bkz. Bölüm 4, "Nörobiyoloji"), zihinselleştirmeyi ya güçlendirebilir ya da zayıflatabilir. Öte yandan, kısmen rekabet baskılarını hafifleterek, güvenli bağlanma zihinselleştirme kapasitelerinin en üst düzeyde gelişmesini sağlayabilir (Fonagy ve ark. 2007).

Rekabetçi-tehdit altındaki-paranoyak ilişki paradigmasının diğer yüzü de dikkat çekicidir: Zihinselleştirme becerileri başkalarını tehdit etmek, sömürmek veya onlara zarar vermek için kullanılabilir (Fonagy 2006; Fonagy ve ark. 2007; Sharp 2006). Dolayısıyla, gelişimsel olarak zihinselleştirme becerileri kötü niyetli alay etme, zorbalık, aldatma ve ilişkisel saldırganlıkla ilişkilendirilebilir (örneğin, yakınlık ve ifşayı teşvik eden ve ardından sırları ifşa etmekle tehdit ederek ilişkiyi manipüle eden kızlarda). Bilindiği gibi, psikopati, manipülatif, sömürücü ve kötü niyetli amaçlar için kullanılan olağanüstü zihin okuma becerisiyle ilişkilendirilebilir.

Tüm bu düşmanca sosyal davranış örnekleri, becerikli ama kısmi zihinselleştirmeyi yansıtır; eksik olan bir şey vardır: empati (Sharp 2006). Örneğin, Baron-Cohen'in (2003, 2005) terimleriyle, psikopati empati olmadan zihin okumayı, yani doğru bir şekilde zihinselleştirilen zihinsel durumlara uygun bir duygusal tepki vermeden zihinselleştirmeyi içerir (bkz. Bölüm 4, "Nörobiyoloji"). Empati olmadan zihin okumayı, duygusal bilme (veya duygu yoluyla bilme) başarısızlığı anlamında yoksullaşmış zihinselleştirme olarak değerlendiriyoruz . Dolayısıyla, uygun duygusal tepki eksikliği, aksi takdirde sağlam olan zihinselleştirmedeki son derece önemli bir boşluğu yansıtır.

Son olarak, zihinselleştirmenin güvenli bağlanmanın gelişimsel kaynağı olduğunu ve bunun tersinin de geçerli olduğunu savunurken, zihinselleştirme yaşam boyunca kişilerarası ilişkilerin tümünde kullanılır, uygulanır ve geliştirilir. Dunn'ın (1996) araştırmasının da kanıtladığı gibi, zihinselleştirme pratiği, bakıcılarla ilişkilerin ötesinde çocuklukta kardeşler ve akranlarla etkileşimlerde başlar. Bununla birlikte, güvenli bağlanma ile benzerlikler dikkat çekicidir:

> Burada çocuk-çocuk ilişkisinin niteliği önemliydi: Çocukların zihinsel süreçleri tartıştıkları yerler oyunlu, işbirlikçi etkileşimlerdi ve arkadaşlıklarının uzunluğu ve etkileşimlerinin sıklığı, zihinsel süreçlere açıkça atıfta bulunmalarıyla olumlu bir şekilde ilişkiliydi. (Dunn 1996, s. 512; vurgular eklendi)

Özellikle annelerin çocuklarıyla zihinsel durum dilini sıklıkla kullanmalarına rağmen, dört yaşındaki çocuklar zihinsel durum terimlerini anneleriyle olduğundan daha sık kardeşleri ve arkadaşlarıyla konuşurken kullanırlar; çoğunlukla da rol yapma oyunu bağlamında (Brown ve diğerleri, 1996). Dahası, çocukla

Machine Translated by Google

dren'in zihin teorisi görevleri ve duygu anlayışındaki performansı, zihinsel konular hakkındaki konuşmalarının kapsamıyla ilişkilidir
ikili oyundaki durumlar (Hughes ve Dunn 1998). Bu nedenle, bu konudaki söylem duygusal durumlar zihinselleştirmenin gelişiminde merkezi bir rol oynar kapasiteler (Harris 1999) ve bu tür söylemler çok çeşitli alanlarda ortaya çıkar ilişkiler. Şunu çıkarsama yaparken sağduyumuzu pek zorlamıyoruz: nedir? Çocukluğun özelliği yaşam boyunca devam eder, yani olumlu
her türlü ilişki zihinselleştirmeyi teşvik eder ve bunun tersi de geçerlidir. Elbette, düşmanca, rekabetçi ve güvensiz ilişkiler de buna yol açabilir
aşırı derecede tehdit edici olmadıklarında zihinselleştirme.

Klinik Sonuçlar

Bölüm 1'de ("Giriş") açıkladığımız gibi, Bowlby (1988), güvenli bağlanma temelinin yalnızca keşfi teşvik etmekle kalmayıp, aynı zamanda
dış dünyanın keşfini mümkün kılarken aynı zamanda dış dünyanın keşfini de mümkün kılar Bu bölümde incelenen araştırma, araçları netleştirmeye başlamıştır psikoterapistlerin çok ihtiyaç duyulan bu güvenli temeli sağlaması.

İdeal olarak, zihin odaklı terapistler zihinle ilgili bir yorumda bulunurlar hastanın mevcut durumuna uygun (Meins ve ark. 2001),
koşullu olarak tepki veren zihinsel etkileşimler. İdeal olarak, terapistler Hastaların motivasyonlarını anlama ve kabul etme anlamında anlayışlı , olumlu ve olumsuz özellikleri kapsayan, hastalara ilişkin duygusal olarak karmaşık bir bakış açısı geliştiren, ancak yeni bilgilere dayanarak görüşlerini sürekli olarak güncellemeye açık olan,
önyargılara dayalı çarpıtmaların tanıtılması (Oppenheim ve Koren-Karie 2002). Benzer şekilde terapistler, ağırlıklı olarak hastalarıyla etkileşimlerini yansıtan otobiyografik anlatılar oluştururlar.
hastalarının kasıtlı doğası (Slade ve ark. 2005). Tersine, düşmanca Terapistlerin müdahaleci ve çaresizce geri çekilmesi, hastalarının zihinselleştirme kapasitelerini zayıflatacaktır (Lyons-Ruth ve Jacob-vitz 1999). Ancak psikoterapide zihinselleştirmeyi en iyi şekilde teşvik edecek olanın sürekli sıcak ve yardımsever bir iklim olduğunu söylememeliyiz.
çocukluk gelişiminde yapacağından daha fazlasını yapıyor. Gelişmekte olan Bağlanma güvenliğine yönelik zorluklar ve tehditler bağlamında zihinselleştirme yeteneğinin artması, bu duygusal durumların uyandırılmasını gerektirir ve zihinselleştirilmiş—psikoterapi sürecinde.

Bu klinik çıkarımların iki yönü vurgulanmaya değer. İlk olarak Geçmiş zihinsel durumları araştırmak yerine, öncelikle hastanın mevcut zihinsel durumuna odaklanıyoruz. Şimdiki zamana böyle bir odaklanma, Hastalar "nasıl" olduklarını düşündüklerinde koşulsuz olun "nasıl olduklarından" ziyade zihinsel terapist akıcı bir şekilde hareket eder

Machine Translated by Google

Bu eyaletler arasında, mevcut keşif motivasyonunu göz önünde bulundurarak geçmişin yanı sıra geçmiş durumları keşfetmenin güncel üzerindeki etkisi zihinsel durum. İkincisi, zihinselleştirmeyi teşvik eden "anlayışlı" terapist nedensel açıklamalar aramıyor (yani, geçmişi temel alarak bugünü açıklamıyor) ama tutarlı bir yaklaşımı teşvik etmek için sürekli çabalıyor ve hem hasta hem de terapist için duygusal olarak anlamlı bir anlatı . Üstelik, az önce belirttiğimiz gibi, bu anlatı en iyi şekilde şu anda geliştirilmiştir: Duygusal durumların, olumlu ve olumsuz.

Doğal olarak, bir terapistin bu ideallere bağlı kalma yeteneği değişecektir. hastadan hastaya ve zaman zaman herhangi bir hastayla (Diamond ve ark. 2003) - tıpkı annelik, babalık veya başka herhangi bir şeyde olduğu gibi ilişki. Dahası, nispeten yalnızca şuna odaklandık: Bağlanma figürünün zihinselleştirmesinin çocuğun zihinselleştirmesi üzerindeki etkisi, tıpkı psikoterapistin zihinselleştirmesinin hastanın zihinselleştirmesi üzerindeki etkisini vurguladığımız gibi. Ancak şunu aklımızda tutmalıyız ki Zihinselleştirme her zaman iki yönlü bir süreçtir. Fonagy ve meslektaşları (2007) Genellikle göz ardı edilen çocuk-ebeveyn ilişkisine atıfta bulunalım; örneğin, çocuklarda zihinsel olmayan davranışın ebeveynlerde kontrolcü davranışa yol açabileceği gibi. Aynı şey hasta-terapist ilişkisi için de geçerlidir. Elbette, İdeal ebeveynin yapması gerekeni, biz psikoterapistler zihinselleştirmeyi hedeflemeliyiz Zihinsel olmayan davranışlar karşısında.

Özetleme

Bu bölüme, kavramların aksine, şunu önererek başladık: Empati, farkındalık, üst biliş, psikolojik düşüncelilik ve benzerleri gibi zihinselleştirme, gelişimsel olarak benzersiz bir temele sahiptir Araştırma. Tüm klinisyenlerin zorunlu olarak zihinselleştirme yaptığını ve psikoterapötik çalışmalarında zihinselleştirmeyi teşvik etmeyi amaçladıklarını kabul ediyoruz. ya da bu kelimeyi duymuş olsunlar ya da olmasınlar ve buna vakıf olsunlar ya da olmasınlar zihinselleştirmenin gelişimsel temelleri ve yörüngesi. Ama biz Bu gelişimsel temele dayanarak, bilginin Zihinselleştirme, klinik çalışmalarımızı iyileştirmeyi vaat ediyor: Gelişimi anlamak, zihinselleştirmeyi destekleyen ve zayıflatan ilişki koşullarını açıklığa kavuşturuyor ve ihtiyaç duyulan gelişimsel desteği sağlamamızı mümkün kılıyor. Yardım—ideal olarak, er ya da geç.

Bu bölümde ele aldığımız kapsamlı gelişim alanını hatırlayın Bölüm. Benliğin gelişimini şu şekilde nitelendirdik: giderek daha karmaşık bir kurum: bebekler hayata fiziksel ve sosyal olarak başlıyor bedenleri, fiziksel nesneler ve diğerleri üzerinde etki uygulayan ajanlar kişiler; algıladıklarında teleolojik anlayış geliştirirler

Machine Translated by Google

ajanlar rasyonel hedef odaklı eylemlerde bulunuyorlar.
Yaşamın ikinci yılında, bebekler teleolojik düşünceyi zihinselleştirmeye başlarlar
duruşları sayesinde, hedef odaklı eylemleri,
arzular ve niyetler gibi zihinsel durumlar. Üçüncü dönemlerinin sonuna doğru
Yaşam yılı, yanlış inanç görevlerini geçme turnusol testini geçmiş,
çocuklar modern bilişsel bilim insanlarıyla aynı çizgide yer alıyor
Temsili zihin teorisi. Benliğin temsili görüşü
Yaşam boyunca zengin bir iç dünyaya doğru gelişmeye devam eder
giderek karmaşıklaşan bir otobiyografik anlatı ile, ideal olarak diğer kişilere
ilişkin zengin bir anlayışın eşlik etmesi.
İddia ettiğimiz gibi, tüm bu zihinsel gelişim dışarıdan içeriye doğru ilerler:
bakıcıların koşullu olarak tepki veren zihinselleştirmeleri,
duygusal yansıtma, ortak dikkat ve pedagojik etkileşimler, benliğin bu gelişimini
başlatır ve destekler. Ancak zihinselleştirme modu
işlevselliğin, bir kez başarıldığında, tutarlı bir şekilde sürdürülmemesi; örneğin,
bağlanma travmasıyla ilişkili psikopatoloji, zihinselleştirme öncesi modlara
gerilemeyi gerektirir: psişik eşdeğerlik, taklit ve
eylem odaklı teleolojik mod.

Bowlby'nin ayak izlerini takip ederek, en önemli mesajı ilettik
Mesaj: Zihinselleştirmeyi teşvik etmek için psikoterapi, güvenli bir bağlanma
ortamı yaratarak en iyi gelişimi tekrarlamalıdır.
Bu mesaj, tanımladığımız tüm gelişimsel araştırmalar olmadan nispeten
öğretici olmazdı. Onlarca yıl önce, Bowlby'nin işbirlikçisi,
Mary Ainsworth (Ainsworth ve diğerleri, 1978), güvenli bağlanmayı hassas tepki
vermeyle doğru bir şekilde ilişkilendirmiştir. Ancak o zamandan beri, bağlanmanın özünün
Hassas ve duyarlı bakım verme zihinselleştiricidir ve özellikle de duyguları
zihinselleştirir. Hobson bu süreçteki farklılıkları iyi tanımlamıştır:

> Diyelim ki bir bebek belirli bir ruh halinde ve bir bakıcıdan uygun bir tepkiye
> ihtiyaç duyuyor. Heyecanlı ve neşeli olabilir,
> derinden üzgün veya öfkeyle çığlık atan. Yetişkin bir insanla karşılaştırıldığında,
> Bebeğin durumunu kavrayıp duyarlı olabilecek zihinsel alana sahip olan,
> böylece bebek, karşılık verildiğini ve bir şekilde kapsandığını hisseder
> yetişkinin dikkatli bakımı ve bunu algılayamayan veya algılayamayan bir yetişkin
> Bebeğin hissettiklerini kavrayamazlar. (Hobson 2002, s. 125)

Kapsamlı klinik gözlemler ve araştırmalar sayesinde artık biliyoruz ki;
Zihinselleştirmenin gelişiminin nasıl geliştiği hakkında çok daha fazlası
ve ne yazık ki, bağlanma travması üzerine yapılan araştırmalarla, bunun nasıl olduğunu da biliyoruz
Kurucularımız. Bu nedenle, giderek daha güçlü bir konumdayız.
Ancak gecikmeli de olsa, daha güçlü bir öz-eylem duygusu, duygu düzenlemesi
için daha büyük kapasiteler ve
dürtü kontrolü ve başkalarıyla gelişmiş bir bağlantı duygusu.

Machine Translated by Google

Bowlby (1982), güvenli bağlanmanın yaşam için gerekli olduğunu savundu.
yaşamımız boyunca hepimize -"beşikten mezara" (s. 208)- yardımcı olur. Birçoğumuz
Hastalarımız güvenli bağlanma ilişkileri kurmakta veya sürdürmekte
zorlanıyorlar ve psikoterapinin önemli bir işlevi onlara yardımcı olmaktır.
Bu bölümde incelenen araştırmanın da kanıtladığı gibi, biz psikoterapistler,
çocuk odaklı ebeveynlerin yaptığı gibi onlara yardımcı oluyoruz:
Zihinselleştirme ve zihinselleştirmeyi hayırsever ancak zorlu bir ilişkide teşvik
ederek. Dikkat ve hayal gücünü kullanarak,
Doğru ve zengin zihinsel temsiller geliştirmek, her zaman yeniliğe açık olmak
önyargıları göz önünde bulundurarak ayrıntılı açıklamalar yapın ve
karşı aktarım çarpıtmaları. Psikoterapi aslında pedagojik bir yöntemdir.
ilişki, koşullu olarak duyarlı olmasıyla karakterize edildiği ölçüde,
hastalarımızın dahil olabileceği örtük ve açık zihinsel etkileşimler
Temsil kapasitemizi kendi benlik duygusunu geliştirmek için kullanabiliriz;
Bu süreçte, süreçten kaynaklanan gelişmiş bir temsilcilik vardır
Kendini tanıma ve kendini tanıtma.

Machine Translated by Google

Önemli Klinik Noktalar

- Zihinselleştirmeyi teşvik eden ve baltalayan koşullar: Bağlanma araştırmaları, zihinselleştirmenin gelişimini teşvik eden ve baltalayan ilişki koşullarını aydınlatmaktadır. Koşullu, zihin odaklı tepki verme, psikoterapide ve gelişimde zihinselleştirmeyi teşvik eder; zihin odaklı anne bir modeldir. Tersine, zihinselleştirmeyen etkileşimler (örneğin, müdahaleci olma ve geri çekilme), gelişime olduğu kadar psikoterapiye de düşmandır.

- Koşullu duygusal tepkinin rolü:
  Gelişim sürecinde, psikoterapide rastlantısal duygusal tepki verme, duygusal durumların dışsal bir temsilini sağlar; bu süreç iki şekilde ters gidebilir. İlk olarak, terapistin duygusal tepkileri çok yoğun bir şekilde gerçekse (işaretlenmemişse), hastanın duygusal durumu tırmanır. İkinci olarak, terapistin tepkileri hastanın duygularıyla senkronize değilse (rastlantısal olmayan), bir dizi durum meydana gelebilir: en iyi ihtimalle, yanlış anlamayı düzeltemeyen hastalar müdahaleyi görmezden gelir; en kötü ihtimalle, terapistin yanlış temsilini içselleştirirler. Sürekli olarak rastlantısal olmayan tepkiler karşısında, hastalar terapiste deneyimlerini doğru bir şekilde yeniden sunabilen biri olarak bakmayı bırakabilirler.

- Zihinselleştirme öncesi modlar: Zihinselleştirme kaybolduğunda, üç ön-Zihinselleştirme öznellik biçimleri ön plana çıkabilir: psişik eşdeğerlik (somut düşünmede olduğu gibi gerçekliği mevcut zihinsel durumla eşleştirme), yapmacıklık (ayrışmada olduğu gibi zihinsel durumları gerçeklikle ilişkilendirmeme) ve teleolojik (zihinsel durumları eylem veya bedensel tepkilerle ifade etme). Terapide zihinselleştirme öncesi işlev biçimlerine dair kanıtlar, terapistin birincil görevinin hastanın üretimlerini keşfetmek, ayrıntılandırmak, açıklamak veya düzeltmek değil, daha ziyade zihinselleştirmeyi iyileştirmek için hastayla birlikte çalışmak olduğunun bir gösterges

Machine Translated by Google

Bölüm 4

Nörobiyoloji

Eğer zihinselleştirme, bunun nörobilişsel temelini anlamayı gerektiriyordu
aktivite olsaydı, hiçbirimiz bunu yapmayı öğrenemezdik. Yine de biz klinisyenler
Zihinselleştirme üzerine nörobiyolojik araştırmaların genel yönüne aşina olmak için
yeterli sebep var. İlk olarak, sinirbilim bazı
Geçtiğimiz bölümde incelediğimiz gelişimsel araştırmanın bilimsel temelinde çelik
takviyenin rolü. İkinci olarak, her ikisini de özetledik
Zihinselleştirme kavramındaki heterojenlik ve birlik ve nörobiyolojik araştırmalar
kavramsallaştırmamızı teste tabi tutuyor; beyin,
Nörogörüntüleme problarımıza verdiği yanıtlar aracılığıyla, yollarımızı bilgilendirebilir
Üçüncüsü, nörobiyolojik eksikliklerin zihinselleştirme bozukluğuna nasıl katkıda
bulunduğunu anlamak, dikkatimizi zihinselleştirme stratejilerine yönlendirebilir.
Klinik müdahale. Son olarak, nörobilişsel bakış açısı, psikososyal müdahalelerle birlikte
psikofarmakolojik tedavinin potansiyel terapötik değerinin altını çizer.

Bowlby'nin (1982) öncülüğünü alarak bu bölüme şu konuyu ele alarak başlıyoruz:
bağlanmanın evriminde zihinselleştirmenin önemli bir rolü vardır. Daha sonra, güvenmek
Bölümün büyük kısmını son nörogörüntüleme araştırmalarına ayırıyoruz.

Machine Translated by Google

beynin çeşitli bileşenlerine katkıda bulunan bölgelerini belirlemek için
Zihinselleştirme. Beyinden çok zihinle ilgilenen bu bakış açısını, zihinselleştirme
anlayışımızı güçlendirmek için duygusal, bilişsel ve kişilerarası süreçler etrafında
düzenliyoruz. Konuya yabancı olanlar için bir uyarı: Nörogörüntülemenin ortaya
çıkışıyla birlikte, ilgili araştırma literatürü
Zihinselleştirmeye yönelik eğilimler hızla artıyor; bulguların karmaşıklığı şaşırtıcı ve
biz yalnızca bazı genel eğilimleri vurgulamayı amaçlıyoruz. Son olarak,
Bölümü iki nörogelişimsel faktörün değerlendirilmesiyle sonlandırın
Genetik temelli zihinsel bozukluklar: otizm ve psikopati.
Bozukluklar, zihinselleştirmeye katkıda bulunan beyin bölgelerindeki işlev
bozukluğuyla ilişkili zihinselleştirme başarısızlıklarını örneklendirir.

Evrim

Daha önce de belirttiğimiz gibi, Premack ve Woodruff (1978)
Şempanze sosyal davranışları üzerine yaptıkları çalışmada "zihin teorisi"ni literatüre dahil ettiler
zeka. Bireylerin zihin teorisine sahip oldukları yorumlandı.
Gözlemlenemeyen zihinsel durumları türdeşlerine atfederek davranışları tahmin
etme yeteneğine sahiptiler. Premack ve Wood-ruff, bir şempanzenin çeşitli
problemleri çözmekle meşgul bir aktöre gözlemlenemeyen niyetler atfettiğine dair
kanıtlar sunmuş olsalar da,
sonraki araştırmacıların atfetme eğilimleri farklıydı
zihinselleştirme insan olmayan primatlara yöneliktir; bu nedenle araştırmacılar
arasında bazıları zihinselleştirmeye diğerlerinden daha isteklidir
şempanzelere ve diğer hayvanlara zihinselleştirme (Macedo ve Ober)
2006). Tomasello ve Call (1997), primatların gelişmiş sosyal becerilerine dair kanıtları
inceledi: Tanıdık bireyleri tanıyabilirler ve
Birbirleriyle ilişkilerini geliştirmek; başkalarının eylemlerini tahmin edebilmek için
davranışsal ipuçlarını yorumlamak; başkalarının eylemlerini etkilemek için sosyal
stratejiler formüle etmek ve iletişim kurmak; ve başkalarının davranışlarını gözlemleyerek öğrenme
Ancak Tomasello ve Call, Premack ve Woodruff'un ilk sonuçlarının daha ileri
incelemelere dayanmadığını ileri sürerek "hiçbir kanıt olmadığı" sonucuna vardılar.
İnsan olmayan primatların kasıtlılığı anladıklarına dair sağlam kanıtlar
veya başkalarının zihinsel durumları" (s. 340), yeteneklerine rağmen
karmaşık davranışsal tahminler yapmak.

Primatların bu konuda kanıt eksikliği konusunda aynı fikirde olmasak da
gizli zihinsel durumları atfetmek, Gómez (2004) daha geniş ve
zihin teorisinin daha çoğulcu bir anlayışını kapsayacak
açık zihinsel durumlar, yani davranışta gözlemlenebilen zihinsel durumlar, örneğin
duyguyu ifade etmek, bir şeye dikkat etmek veya bir şey yapmayı amaçlamak
bir şey—örneğin "kimin kime ne yapmaya çalıştığı ve

Machine Translated by Google

"hangi nihai hedefle" (s. 236). Gómez, "Şempanzelerin
ve diğer primatlar bu temel özelliklerin ilkel bir versiyonuna sahip olabilir
"toplumsal dünyayı anlamlandırmak için zihinsel şemalar" (s. 236) ve,
ayrıca, "primatlar diğer primatların davranışlarını kasıtlı olarak algılarlar, yani
birbirlerini birbirleriyle bağlantılı olarak görebilirler"
"Belirli hedeflere belirli yollarla" (s. 236-237). Özellikle, karşılaştırmalı literatür
burada gelişimsel literatüre paralellik göstermektedir: araştırmacılar
birbirlerinden yalnızca kavramlarının genişliği bakımından değil,
zihinselleştirme eğiliminde olmaları, aynı zamanda zihinselleştirmeye eğilimli olmaları,
yani bebeklerin ve küçük çocukların davranışlarını zihinsel olarak yorumlama eğiliminde
olmaları (Hobson 2002).

Saçmalamadan, insan olmayan primatların
başlangıç aşamasındaki zihinselleştirmeyi ve biz insanların bunu başardığını gösteriyor
Zihinle ilgili tam temsili bir teori geliştirme kapasitemizde kuantum sıçraması,
hem gizli hem de açık olanı yüklememize olanak tanır
zihinsel durumları ve bunlar hakkında karmaşık yollarla akıl yürütmeyi, yalnızca
başkalarına ilişkin olarak değil, aynı zamanda kendimize ilişkin olarak da. Buna
göre, pratik problem çözmenin (yiyecek arama ve alet yapma) neokorteksin
evrimini yönlendirdiği yönündeki geleneksel görüş, yerini
Evrim sürecinde sosyal zekâya olan talebin arttığı görüşü
bilişsel bir silahlanma yarışına (Bogdan 1997; Humphrey 1988) eşdeğer bir
durum yarattı. Örneğin Alexander, üstün zekamızın doğanın düşman güçleriyle
başa çıkmak için değil, evrimleştiğini öne sürdü.
ama daha ziyade birbirimizle rekabet etmek uğruna; biz olduk
"doğanın başlıca düşman kuvvetleri" (Alexander 1989, s. 469).

Böylece halk fiziği ve halk biyolojisini de öğrenirken (Carey
1985), halk psikolojisinin (Godfrey-Smith) muazzam bilişsel karmaşıklığı
2004) neokortikal gelişime en büyük ivmeyi kazandırmıştır.
Grup (ve gruplar arası) yaşam, son derece karmaşık sosyal beceriler gerektirir.
sadece rekabet amacıyla (örneğin kaynaklar veya eşler için) değil aynı zamanda
işbirliği için; aslında, çoğu zaman rekabet amacıyla işbirliği yaparız ;
Örneğin, rekabet avantajını güçlendirmek için ittifaklar kurmak gibi.
Kendi ve başkalarının ittifaklarını ve bu ittifakların içinde yer aldığı toplumsal hiyerarşileri
takip etmek için özel bir beyin aygıtına ihtiyacımız var.

gömülü (Byrne ve Whiten 1988; de Waal 1989). Bu tür sosyal biliş
benzersiz bir şekilde giderek daha karmaşık problem çözme becerileri gerektiriyordu
Bogdan (1997) bu ilişkileri beceriler açısından nitelendirdi
yorumlama kapasitesi -zihinselleştirme için kullanılan bir başka terim-
"primatların davranışsal eğilimleri açısından birbirlerini kendiliğinden ve etkili
bir şekilde anlamalarını sağlayan bir yeterlilik" olarak tanımlanmaktadır
ve karakter özellikleri, duygular, hisler gibi psikolojik özellikler,
ve tutumlar" (s. 1).

Machine Translated by Google

Tomasello (1999), zihinselleştirme kapasitemizin bir sorunu çözdüğünü öne sürdü.
Aksi halde açıklanamayan evrimsel bulmaca: Şempanzeler ve insanlar arasındaki
genetik yapının neredeyse tamamen örtüşmesi göz önüne alındığında, yalnızca altı
genetik hatların ayrılmasından bu yana geçen milyon yıl yetersiz bir zamandır
evrimi açıklamak için genetik çeşitlilik ve doğal seçilim
Teknolojimizde, iletişimimizde ve sosyal organizasyonlarımızda görülen çeşitli
bilişsel becerilerden biri. Homo cinsi, yalnızca iki
milyonlarca yıl önce ve türlere özgü bilişsel beceriler yalnızca bir milyon yıl önce ortaya çıktı
Homo sapiens ile çeyrek milyon yıl önce . Tomasello (1999), olağanüstü hızlı
bilişsel gelişimimizin gerekli olduğunu ileri sürüyor
sosyal ve kültürel bilgi aktarımı giderek artıyor
sürekli olarak öncekilerin üzerine inşa edilen yeni yaratıcı buluşlarla ilerlemek
Birikmiş bilgi. Üç tür sosyal öğrenme tanımladı:
taklitçi öğrenme, talimatlı öğrenme ve işbirlikçi öğrenme, hepsi
zihinselleştirmeye dayalı:

> Bu üç tür kültürel öğrenme tek bir çok şeyle mümkün olur
> Sosyal bilişin özel bir biçimi, yani bireysel organizmaların türdeşlerini kendileri gibi,
> kendi bilinçli ve zihinsel yaşamlarına sahip varlıklar olarak anlama yeteneğidir. Bu
> anlayış,
> bireylerin kendilerini başka birinin "zihinsel ayakkabılarında" hayal etmelerini sağlamak
> Kişi, yalnızca diğerinden değil , aynı zamanda diğer kişiler aracılığıyla da öğrenebilir.
> diğer. (s. 5–6)

Bölüm 3'te ("Geliştirme") açıkladığımız gibi, Gergely ve Csibra
(2005) bu düşünce çizgisini, bizim karakterize etmemizde daha da geliştirdiler
türlere özgü pedagoji kapasitesinin hızlı bir şekilde uyarlanabilir olmasına izin vermede
ve etkili kültürel öğrenme. Zihinselleştirme kapasitesi, bu evrimsel sıçramanın
ortak paydasıdır.

Fonagy (2006), "Evrim, bağlanma ilişkilerini sosyal beynin tam gelişimini
sağlamakla görevlendirmiştir" demiştir.
(s. 60). Bu anlamda, bağlanmanın evrimsel işlevi çok daha ileri gider
Bowlby'nin (1982) başlangıçta önerdiği gibi, fiziksel yakınlığı garanti ederek
yavruların korunmasını sağlamanın ötesinde. Fonagy'nin (2006) belirttiği gibi,
bağlanma, insanın olağanüstü bağımlılığıyla ilişkilidir.
bebeğin uzun süre bakıcıların yanında kalması,
Yoğun ebeveynliğin ortaya çıkışı. Buna bağlı olarak, bağlanma, sinerji içinde
zihinselleştirme ile fizyolojik düzenlemeyi düzenler (Hofer 2003) ve
beyin gelişimini destekler (Fonagy ve ark. 2007; Schore 2001; Siegel
1999). Beynin muazzam esnekliğini gözden kaçırmamalıyız
Bu biçimlendirici dönemde: beyin hacmi doğumdan doğuma kadar dört katına çıkar
ve altı yaş ve bu dönemde yaşanan travmatik deneyimler beyin gelişimi üzerinde
önemli olumsuz etkilere sahip olabilir (Giedd 2003).

Machine Translated by Google

Genetik çeşitlilik yoluyla bireysel farklılıklar, yaşamın motorudur.
Evrim; bugüne kadar, otizm hariç, zihinselleştirme kapasitesindeki bireysel farklılıklara genetik katkıların kanıtları belirsizliğini korumaktadır. Nispeten küçük bir örneklemle yapılan ilk çalışma, 120 adet 40 aylık ikizin zihin kuramı puanlarının,
Genetik faktörler (Hughes ve Cutting 1999). Çalışma, kalıtım oranını %67 olarak tahmin etmiş ve kalan %33'lük varyansın ortak olmayan çevresel faktörler tarafından açıklandığını belirtmiştir. Yine de uzunlamasına bir
1.116 60 aylık önemli ölçüde daha büyük bir örneklem kullanan çalışma zihin teorisinin kapsamlı bir testini tamamlayan ikiz çiftleri
Görevler (Hughes ve ark. 2005) çevresel katkıların baskın olduğunu buldu. Verilerin davranışsal-genetik modelleri, çevresel faktörlerin zihin teorisi görev performansındaki varyansın en büyük kısmını açıkladığını ve çevresel etkilerin

hem ikizler hem de paylaşılmayan çevresel etkiler (yani, ebeveyn ve
(Her çocuğa özgü diğer genetik olmayan etkiler) zihin kuramı performansı üzerinde önemli bir etkiye sahipti. Genetik faktörlerin
zihin teorisi performansına katkıda bulundular, bunlar örtüştü
Sözel yeteneğe genetik katkı. Paylaşılan çevresel etkiler
ayrıca sözel yetenek ve teorideki örtüşen değişkenliğe de katkıda bulunmuştur Zihin teorisine özgü görünen önemli çevresel etkiye dayanarak, yazarlar şunu ileri sürdüler:
Daha önce incelediğimiz (Bölüm 2, “Gelişim”) gibi bir dizi sosyal etki devreye giriyor.

Hiç şüphe yok ki, zihinselleştirme kapasitelerinin filogenisi (Tomasello ve Call 1997) ve erken kültürel gelişim hakkında öğreneceğimiz çok şey var. sembolleştirmeye yönelik benzersiz insani kapasitelerin evrimi
ve dil ortaya çıktı (Corballis 2002; Mithen 1996). Biz
Evrimsel bakış açısını kısmen bakış açımızı genişletmek için tanıttık ontogeniden filogeniye ve dolayısıyla zihinselleştirmenin insanlığımız için merkezi önemini vurgulamak için: bağlanma bir memeli adaptasyonudur (MacLean 1990), ancak biz insan primatları kendimizi fırlattık
herhangi bir ince nörobiyolojik temele dayanarak evrimde ilerlemek
Yapılan değişiklikler bize bağlanma ilişkilerimizde zihinselleştirmeyi öğrenme kapasitesi kazandırdı, bu da hızlı kültürel öğrenme ve kültürün genişlemesi için benzersiz kapasitemizi ortaya çıkardı.

Zihinselleştirmenin Nörobiyolojik Temeli

Evrimsel bakış açısıyla tutarlı olarak, zihinselleştirme, "gelişimsel sonuçlar" anlamındaki geniş anlamıyla doğuştan gelen bir şey olarak yorumlanabilir. “Belirli bir tür için az çok kaçınılmazdır” (Elman ve diğerleri, 1996, s. 22).

Machine Translated by Google

Zihinselleştirmenin doğuştan geldiğine dair kanıtlar arasında kültürel olarak değişmez bir gelişimsel sıra, zeka seviyesinden göreceli bağımsızlık, az bireysel çeşitlilik ve gelişme için dar bir zaman penceresi (Fletcher ve ark. 1995). Buna göre, zihinselleştirme bir işlevdir
gevşekçe "sosyal beyin" dediğimiz şeyin (Brothers 1997)
Ancak terminolojide, beyin bölgelerinin aktif olduğu anlamına gelmemelidir.
zihinselleştirme, yalnızca sosyal uyaranları işlemeye adanmıştır
(Fernandez-Duque ve Baird 2005). Bu uyarı kabul edildiğinde,
geniş bir yelpazede insan ve insan olmayan primat çalışmalarından elde edilen kanıtlar
çeşitli metodolojiler (örneğin, beyin lezyonlarının etkileri, nörogörüntüleme,
ve tek hücreli kayıt) süreçlerde birkaç beyin bölgesini içerir
sosyal etkileşim ve zihinselleştirmenin çeşitliliği. Gerçekten de,
Zihinselleştirme görevlerinde aktif olan beyin yapıları tutarlıdır
zihinselleştirmenin çok yönlü doğasını (Fonagy ve diğerleri 2007) vurgulamak için;
Bu çeşitlilik için Tablo 4–1, anahtarların işlevlerine dair kabataslak bir taslak sunmaktadır.
zihinselleştirmede rol oynayan beyin yapıları, bunları daha detaylı olarak tartışacağız
Metinde detay var.

Birçok klinisyenin zihinselleştirmenin psikolojisinden çok nöroanatomiyle ilgilendiğini fark ederek, bu incelemeyi düzenliyoruz
Temel zihinsel aktiviteler etrafında: nörobiyolojik temeliyle başlıyoruz
sosyal ipuçlarını algılamak ve duygusal olarak rezonansa girmek, çözülmeye giden bir ön hazırlıktır

TABLO 4–1. BEYİNİN ANA YAPILARININ FONKSİYONLARI
ZİHİNSELLEŞTİRME

Yapılar	Fonksiyonlar
Fusiform girus	Bireylerin tanımlanması
Üst temporal sulkus	Davranışta faaliyet ve amaçlılığı algılamak
Amigdala	Davranışa duygusal önem atamak
Zamansal kutuplar	Davranış için anlamsal bağlamlar oluşturma
Ayna nöronları	Gözlemlenen eylemler ve duygularla rezonansa girme
Ön insula	Acı ve tiksintiyi deneyimlemek ve gözlemlemek
Ön singulat	Dikkat, biliş ve duygunun çaba gerektiren kontrolü
Orbitofrontal korteks	Değişen takviye durumlarının izlenmesi
Medial prefrontal korteks	Mentalizasyon bölgesi (ön singulat ile örtüşen)

Machine Translated by Google

Duyguları ve kişilerarası etkileşimleri zihinselleştirmede rol oynayan küfürlü beyin bölgelerini ele alıyoruz. Ardından, görünüşte paradoksal bulguları tartışıyoruz. bağlanmanın beyindeki ilgili bölgeleri devre dışı bırakabileceğini öne sürüyor Zihinselleştirme ve aşırı duygusal uyarılma ile ilişkili zihinselleştirme bozukluklarının tartışılmasıyla sonuca varıyoruz.

Sosyal İpuçlarını Algılama

Giriş tarafında yer alan iki temporal lob yapısıyla başlıyoruz zihinselleştirme: fusiform girus (bazen fusiform yüz alanı olarak da adlandırılır) statik figürler (hayvanlar veya yüzler) tarafından aktive edilir ve bu nedenle bir rol oynar görünüşlerin algılanması ve bireylerin kimliklendirilmesi, oysa Üst temporal sulkus biyolojik harekete yanıt olarak aktive olur ve Canlıların aktif davranışları (Adolphs 2003; Frith ve Frith 2003). Üst temporal sulkus karmaşık görsel-algısal bilgileri bütünleştirir ve sosyal bilişte yer alan tüm serebral yapılarla güçlü bir şekilde bağlantılıdır: canlılığı algılamada rol oynar, açık davranışta ortaya çıkan temsilcilik ve niyetlilik; davranışın değişken yönlerine (örneğin, yüz ifadeleri ve göz ve ağız hareketlerini kolaylaştırır ve bu nedenle önemli bir rol oynar Davranış dizisindeki bir sonraki hareketin tahmini. Özellikle, bu algısal süreçler son derece hızlıdır: Yüzlerin genel kategorizasyonu 100 milisaniye içinde gerçekleşir ve bireylerin belirli bir şekilde ayırt edilmesi Kimlik 170 milisaniye içinde oluşur (Adolphs 2003).

Bademcik , limbik sisteme açılan duyusal kapı olarak yorumlanabilir sistem (Schore 2001) ve üst temporal sulkus'tan gelen yüksek oranda işlenmiş girdiye duygusal önem atfetmede önemli bir rol oynar (Aggleton ve Young 2000; Rolls 1999). Bu nedenle amigdala yüz ifadeleri, bakışlar dahil olmak üzere sosyal ipuçlarına karşı oldukça duyarlıdır (örneğin, size bakan biri) ve vücut hareketleri (örneğin, size yaklaşan biri). Brothers (1997) amigdalaya önemli bir rol atadı amigdala yüz ifadelerine karşı oldukça hassas olduğundan sosyal biliş ipuçları ve yüz, sosyal iletişimde çok önemli bir rol oynar. Ona göre amigdala, sosyal beyinde bir "düzenleyici" olarak işlev görüyor. Bilgi işlemeyi önyargılı hale getirerek yüzlere öncelikli dikkat gösterilmesini sağlar. Daha spesifik olarak, amigdala, görsel sistemin korku gibi duyguları tanımlamak için ilgili bilgileri kullanmak üzere göz bölgesine odaklanmasını sağlar (Adolphs ve ark. 2005). Bununla tutarlı olarak, Görünüm, Stone (2000) amigdalanın "önemli bir zihin teorisi devresine giriş sistemi ” (s. 265, vurgular eklenmiştir). Örneğin, uyarıcılara sosyal önem atfederek amigdala güvenilirlik yargılarına katkıda bulunur (Adolphs 2003).

Machine Translated by Google

Araştırmacılar amigdalanın ne ölçüde
yalnızca korkuya, olumsuz bir değere sahip duyguya veya
daha geniş bir duygu yelpazesi (Davidson ve ark. 2000). Açıkça, amigdala
korku şartlandırmasında merkezi bir rol oynar (Armony ve LeDoux 1997;
LeDoux 1996) ve özellikle tehdit belirten uyaranlara karşı duyarlıdır
ve tehlike (Aggleton ve Young 2000; Davidson 2000). Örnek olarak,
Mutluluk ve korku duygularının farklı yoğunluklarını ifade eden yüzlerin
fotoğraflarına bakan deneklerin PET taramaları, monotonik artışlar ortaya koydu
Amigdala aktivitesi en mutlu yüzlerden en korkmuş yüzlere doğru (Morris
ve diğerleri (1996) ve yüz ifadelerine verilen tepkilerin fMRI çalışması
korku ifadeleriyle ilişkili olarak amigdala aktivasyonu gösterildi ancak
iğrenme (Phillips ve ark. 1997). Yine de Rolls (1999) bunun için kanıt sundu
hem ödüllendirici hem de cezalandırıcı bağlamlarda amigdala aktivasyonu ve
"Amygdalanın özelleşmiş olmasının çok düşük bir ihtimal olduğu sonucuna varılmıştır
"sadece korku gibi belirli duygusal uyaran sınıflarının kodunun çözülmesi "
(s. 110, vurgular eklendi). Bunun yerine Rolls, amigdalanın uyarıcı-pekiştirmeli
ilişkisel öğrenmede rol oynadığını ve kodlama işlevi gördüğünü düşünüyor.
genel olarak yüzlerin toplumsal önemi. Bu görüşe uygun olarak,
Bonda ve meslektaşları (1996), hareketin, ışık noktalarının göze bağlanmasıyla
tasvir edilebildiği nokta ışık gösterimleri kullanılarak biyolojik hareket algısını
incelemek için nörogörüntülemeyi kullandılar.
Vücudun ana eklemleri. Bu araştırma, biyolojik hareketin algılanmasında
genellikle aktif olan üst temporal sulkusun aksine, amigdalanın duygusal olarak
ifade edici
hareketler (yani dansta).

Nörogörüntüleme çalışmaları amigdalanın tepkisinin
Duygusal uyaranlar son derece hızlı ve bilinçsiz olabilir.
ve meslektaşları (1998) katılımcılara korku veya mutluluk ifade eden insan
yüzlerinin resimlerini gösterdiler; resimler 33 milisaniye boyunca gösterildi ve
ardından duygusal ifadeyi maskelemeye yarayan nötr bir yüz gösterildi.
Katılımcıların yalnızca nötr yüzü gördüklerini bildirdikleri bir uyaran.
Bununla birlikte, fMRI korkuya karşı amigdala aktivitesinin arttığını gösterdi
mutlu yüzlere yönelik yüzler ve azalmış amigdala aktivitesi,
amigdalanın duygusal durumların bilinçdışı izlenmesinde rol oynadığını
Uyarıcılar. Özellikle amigdala deaktivasyonu, mutlu bir yüzün
bir güvenlik sinyali olarak yorumlanabilir. Amigdala üzerine yapılan ek bir çalışma
korkuya bağlı uyaranlara yanıt olarak aktivasyon (Morris ve ark. 1998)
sağ amigdalanın maskelenmiş uyaran tarafından aktive edildiğini gösterdi,
sol amigdala ise maskelenmemiş (bilinçli olarak)
(algılanan) uyaran; bu sonuçlar, sol serebral yarımkürenin bilinçliliğe daha fazla
dahil olduğunu öne süren diğer bulgularla tutarlıdır
işleme ve sağ yarımküre bilinçdışında daha fazla yer alır

Machine Translated by Google

Elbette, amigdala bir işlemden sonra işlevini durdurmaz.
anında değerlendirme değil, daha ziyade çeşitli aşamalarda işleme katkıda bulunur
Aşamalar: Uyarıcıların bilinçsizce hızlı değerlendirilmesi,
daha ileri bilinçli yeniden değerlendirme süreci, bu süreçte prefrontal
korteksin amigdala aktivitesini modüle etmeye ve böylece düzenlemeye hizmet ettiği
duygusal tepkiler (Adolphs 2003; Hariri ve ark. 2003).

Zamansal kutuplar aynı zamanda sosyal ipuçlarını ve durumları
yorumlamada da aktiftir ve dolayısıyla görevleri zihinselleştirmede de etkindir.
lob, tüm duyusal modalitelerden gelen bilgileri entegre eder ve
limbik sistem ve sol temporal kutup, dilsel işlemenin sosyal bilişle ilgili olduğu
durumlarda özellikle aktiftir. Bu nedenle Frith ve Frith
(2003) "bu bölgenin,
geçmiş deneyimlere dayanarak, daha geniş bir anlamsal ve duygusal bağlam
"şu anda işlenen malzeme" (s. 465). Örneğin, şunu belirtiyorlar:
Bu davranışın genellikle normatif senaryolar açısından yorumlandığı (örneğin, bir
restoran senaryosu); sol temporal kutbun sosyal senaryoların geri
çağrılmasında rol oynayabileceği; ve sosyal senaryolardan beklenmedik sapmaların
senaryolar zihinselleştirmeyi gerektirir.

Domes ve meslektaşlarının (2007) araştırması, zihinselleştirmenin girdi
tarafıyla ilgili bulgulara kayda değer bir ek sunmaktadır.
peptid oksitosinin sosyal bağlılığı ve
ek olarak, bu yazarlar intranazal bir uygulamanın
Oksitosin, Gözlerdeki Zihni Okuma performansını iyileştirdi
Test (Baron-Cohen ve diğerleri, 2001), katılımcıların çıkarım yapma yeteneğinin bir ölçüsüdür
Göz bölgesinin fotoğraflarından zihinsel durumlar. Yazarlar, oksitosinin
zihinselleştirmeyle ilgili diğer beyin bölgelerinin yanı sıra fusiform girus,
superior temporal sulkus ve amigdaladaki aktiviteyi etkileyebileceğini ileri
sürmüşlerdir.

Duygusal Olarak Rezonans Oluşturmak

Hiçbir yerde zihinselleştirmede kendi-diğer birliği daha somut bir şekilde belirgin değildir
Ayna nöronları üzerine yapılan yeni araştırmalara göre (Rizzolatti ve
Craighero 2004). Bu araştırma, şu konuda ipuçları sağlamaya başladı:
Empatinin nörobiyolojik temeli olmasına rağmen, duyguları yansıtmaya yönelik
araştırmalar (yani, başka bir kişiyi duygusal olarak gözlemleyerek uyandırılan hisler)
Devlet) aynalama eylemleri üzerine yapılan araştırmaların gerisinde kalmıştır.
ikincisi.

Ayna nöronlar ilk olarak ventral premotor kortekste gözlemlendi.
maymunlar; aynı nöronlar bir eylem gerçekleştirerek ve
aynı eylemi gerçekleştiren türdeşleri gözlemlemek , örtüşen bir sinirsel temsil
olduğunu düşündürmektedir (Jeannerod 1997). Bu nedenle,

Machine Translated by Google

Başkalarının eylemlerini gözlemleyen ayna nöronları, benliğin potansiyel eylemini algının bir parçası ve bütünü olarak kodlar (Rizzolatti ve Luppino 2001). Rizzolatti ve meslektaşları bu nedenle doğrudan eşleştirme hipotezini önerdiler:

> görsel temsilini haritalandırdığımızda eylemleri anlarız
> Gözlemlenen eylem, aynı eylemin motor temsiline aktarılır. Bu görüşe göre, bir eylem, gözlemlendiğinde anlaşılır.
> gözlemcinin motor sisteminin "rezonansa girmesine" neden olur... anlıyoruz
> Başkaları ise kendi hareketlerinin anlamını yeniden yakalayan bir "içsel eylem" yoluyla bunu gerçekleştirirler.
> (Rizzolatti ve diğerleri 2001, s. 661)

Ayna nöronları yalnızca kendiliğinden gerçekleşen eylemlerde değil, aynı zamanda Belirli bir eylemin gözlemlenmesinde değil, aynı zamanda taklit temelli öğrenmede de (Buc-cino ve ark. 2004). Böylece motor sistemi çok amaçlı bir iç Eylem üretme, eylem anlama ve taklitte çeşitli şekillerde kullanılabilen temsiller (Rizzolatti ve Luppino) 2001). Dahası, ayna nöron aktivitesi eylemin türüne bağlı değildir. aslında gözlemleniyor; ayna nöronları sonuncusu olduğunda da aktiftir Bir eylemin bir kısmı görüşten gizlidir ve bu nedenle çıkarılmalıdır (Umilta ve diğerleri (2001).

Ayna nöronları yalnızca prefrontal kortekste bulunmamıştır ama aynı zamanda üst temporal sulkus ve parietal kortekste; Iacoboni ve meslektaşları (2001) aşağıdaki basamağı varsayarlar: üstün temporal sulkus nöronları eylemin ilk tanımını sağlar parietal ayna nöronları; parietal nöronlar prefrontal korteks için somatosensoriyel bilgi ekler; ve prefrontal korteks kodlar Eylem. Elbette eylemin niteliği, konumu belirleyecektir. Sinirsel aktivasyonun. Örneğin, konuşmayı dinlemek, konuşma üretiminde rol oynayan ventral premotor korteksin bölgelerini aktive eder (Wilson ve ark. 2004).

Ayna nöron aktivitesi, duyum algısıyla birlikte de belirgindir. Bir fMRI çalışması (Keysers ve ark., 2004), gözlemleyen katılımcıların somatosensoriyel korteksinde aktivasyon olduğunu göstermiştir. başkasının bacağına dokunulması veya kendi bacağının dokunulması dokunuldu; daha spesifik olarak, örtüşen aktivasyon şu şekilde belirgindi: ikincil somatosensoriyel korteks (kaba somato-topik organizasyon gösteren ancak aynı zamanda vücut bölümleri arasında bilgiyi bütünleştiren alan). Bu paylaşılan sinirsel temsil nedeniyle yazarlar şu sonuca vardılar: "Sadece dokunmayı görmüyoruz , aynı zamanda dokunma deneyimimizle otomatik bir bağlantı yoluyla dokunmayı anlıyoruz " (s. 343)—bir fenomen tarantulanın sürünerek hareket ettiğini gördüğümüzde ürpertici bir hisle karşılaşıyoruz Bir film sahnesinde James Bond'un göğsünün üzerinden geçerken veya irkildiğimizde Bir boks maçında bir dövüşçünün çenesine yumruk atıldığını izlemek.

Machine Translated by Google

Ayna nöronlarının keşfi ilgi çekici bir yol sunuyor
Empatinin nörobiyolojik temellerinin anlaşılması (Gallese 2001). Başkalarının
fiziksel acısına yönelik empati üzerine yapılan araştırmalar, hem somatosensoriyel
hem de duygusal ağrı bileşenleriyle ilişkili beyin aktivasyon modellerini belirleyen
nispeten kapsamlı araştırmalar göz önüne alındığında, sağlam bir temele oturmaktadır.
deneyim. Jackson ve meslektaşları (2005), katılımcıları taramak için fMRI kullandılar
kendilerine el ve ayakları gösteren çok sayıda fotoğraf gösterildi
acı verici ve acı verici olmayan durumlar. Önemli aktivasyon buldular
algı sırasında ön singulat korteks ve ön insula
başkalarının acısını; bu alanların, diğerlerinin acısıyla birlikte aktive olduğu bilinmektedir
acının duygusal deneyimi. Singer ve meslektaşları (2004) bir
bir adım daha ileri giderek, katılımcıların beyin aktivitelerini, acı çekerken veya
romantik partnerlerinin acı çektiğini gözlemlerken taramak için fMRI'yi kullanıyor
aynı acı verici uyaran. Önceki araştırmalarla tutarlı olarak, ağrı
kendi kendine, yaygın bir aktivasyon modeliyle ilişkilendirildi; buna şunlar dahildir:
ön singulat korteks ve ön insula; ancak ağrıyı gözlemlemek
partner sadece bu son yapıların aktivasyonuyla ilişkilendirilmiştir.
Ayrıca, bireysel farklılıklarda daha yüksek puan alan katılımcılar
Empati ölçümü ön singulat sinir sisteminin daha fazla aktivasyonunu gösterdi
korteks ve ön insula. Önemlisi, duygusal ve duygusal olmayan
Acının somatosensoriyel bileşeni empatinin temelidir:

> Başka birinin acıya verdiği duygusal tepkiyi anlamak,
> böyle ayrıntılı bir duyusal-ayırt edici temsili gerektirir
> zararlı bir uyaran değil, daha ziyade öznel ilişkinin bir temsilidir
> uyaranın öznel hoşnutsuzluğunda yansıdığı gibi
> Diğer kişinin hissettiği gibi. Dış dünyanın duyusal girdilerinden
> bağımsız olan bu tür ayrışmış temsiller varsayılmıştır.
> zihinselleştirme yeteneğimiz için gerekli olması. (Singer ve ark. 2004, s. 1161)

Acıya karşı empati üzerine yapılan sonraki bir çalışma ilgi çekici bir sonuç ortaya koyuyor
Bu bulgulara nitelik kazandırmak için (Singer ve ark. 2006). Bunların elde edilmesinden önce
acıya karşı empati değerlendirildi, erkek ve kadın katılımcılar etkileşimde bulundu
bir güven ve karşılıklılık oyununda deneycinin işbirlikçisiyle
İşbirlikçinin ya işbirlikçi ve adil ya da bencil ve adaletsiz davrandığı durumlar.
İşbirlikçi işbirlikçiyi acı çekerken gözlemlerken,
hem erkek hem de kadın katılımcılar nörobiyolojik olarak empatik bir tepki
gösterdi (yani, ön insula/fronto-insular korteks ve ön singulat kortekslerdeki
aktivasyonda belirgin). Dahası,
Önceki çalışmada, hem erkek hem de kadın katılımcıların daha empatik olduğu ortaya çıktı
genel eğilimler nispeten yüksek kortikal aktivasyon gösterdi. Çarpıcı
Ancak empati konusunda cinsiyet farklılıkları ortaya çıktı
Bencil bir müttefikin acısı. Kadınlarda ise önemli bir farklılık görülmedi.

Machine Translated by Google

empatideki farklılık (kortikal aktivasyonla ortaya çıktığı gibi)
işbirlikçi ve bencil bir konfederasyon olan erkeklerde daha fazla empati görüldü
kooperatif için, bencil konfederasyon için değil. Dahası, sadece
Erkekler bencil konfederasyona karşı daha yüksek bir intikam arzusu
bildirdiler mi, ancak intikam arzusu yaşayan erkekler (ama kadınlar değil) de var mı?
Bencil suç ortağını acı çekerken gözlemlediklerinde, ödüle duyarlı beyin
bölgelerinde (striatum/nükleus akumbens) daha fazla aktivite görüldü.

İğrenme deneyimi ve gözlemi üzerine yapılan araştırmalar da şunu gösteriyor:
örtüşen sinirsel alt tabakalar (Wicker ve ark. 2003). Katılımcılar
Başkalarının bir bardağın içeriğini koklayıp iğrenme ifadeleri sergilediği filmler ve
katılımcıların kendileri de iğrenç kokular soludular. İğrenmeyi gözlemlemek ve doğrudan
deneyimlemek, ön insulanın ve daha az ölçüde de

Ön singulat korteks. Ön insula, iç organ duyularını ve ilişkili otonomik
süreçleri düzenleyen bir koku ve tat merkezidir.
tepkiler; ayrıca, ön insula, yüz ifadelerine tepki veren üst temporal sulkus'tan
girdi alır.
Yazarlar, iğrenme gözlemleri sırasında insula aktivasyonunun
Duyguların otomatik olarak paylaşılmasını yansıtır. Başkalarının acı çektiğini
gözlemlerken acıyla ilişkili duyguların otomatik olarak harekete geçmesi gibi, bu otomatik
Başkalarını gözlemlerken duyguları paylaşma kapasitesi, kaçınmayı teşvik
eden evrimsel bir işleve hizmet eder (örneğin, acı verici durumlar veya toksik
(yiyecekler) gözlemsel öğrenmeye dayanmaktadır.

Daha önce, tek bir zihinsel temsilin kendiliğinden oluşan deneyimi, gözlemi
veya taklidi esnek bir şekilde desteklediğini belirtmiştik. Carr ve meslektaşları
(2003), katılımcıların beyin aktivitelerini karşılaştırmak için fMRI kullanmışlardır.
Çeşitli duyguların (mutluluk, üzüntü, öfke, şaşkınlık, iğrenme ve korku) yüz
ifadelerini gözlemlerken, çeşitli ifadeleri taklit ederken aynı zamanda
duyguları içsel olarak da hissetmeyi hedeflediler. Genellikle örtüşen alanların

duyguları gözlemleyerek ve taklit ederek aktive olmasına rağmen, bir dizi
taklit sırasında gözlemden daha aktif olan alanlar,
temporal bölgeler, ön insula ve amigdala. Bu bulgular
Taklit ile artan aktivasyon (örneğin, amigdalada) duyguların uzun süredir var
olan fikirle tutarlı olarak yorumlanmaktadır
gönüllü yüz ifadeleriyle uyandırılır (Ekman ve Davidson 1993).

Gallese ve meslektaşları (2004) eylem ve
"Sosyal biliş yalnızca
Başka birinin zihninin içeriğini düşünmek” yerine “bize deneyimsel bir içgörü
sağlayan bir ayna mekanizması” kullanır
"diğer zihinler" (s. 401). "Diğer zihinler arasında bir köprünün nasıl oluşturulduğunu" anlatıyorlar
“başkaları ve kendimiz” (s. 400) şöyledir:

Machine Translated by Google

> Bu mekanizma sayesinde bir eylemi veya duyguyu yalnızca "görmek" veya "duymak"la kalmayız. Gözlemlenen sosyal uyaranların duyusal tanımının yanı sıra, bu eylemlerle ilişkili durumun içsel temsilleri de vardır. gözlemcide, "sanki" benzer bir eylem gerçekleştiriyormuş gibi çağrıştırılır veya benzer bir duyguyu yaşamak... hem birinci hem de üçüncü şahıs için çok önemli Sosyal davranışın anlaşılması, kortikal motor veya Vissero-motor merkezleri, akış aşağısındaki merkezleri aktive ettiğinde, ister bir eylem ister duygusal bir durum olsun, belirli bir "davranışı" belirleyen bir sonuçtur. Sadece çevresel merkezlerden ayrılmış kortikal merkezler olduğunda etkiler aktiftir, gözlemlenen eylemler veya duygular "simüle edilir" ve böylece anlaşıldı. (Gallese ve diğerleri, 2004, s. 400, vurgular eklendi)

Ancak ayna nöronlarından ne kadarının "anlaşıldığı" henüz net değil.

Empati, otomatik rezonanstan daha fazlasını içerir; rezonansın zihinselleştirilmesi, yani zihinsel olarak işlenmesi gerekir. 2. Bölüm'de ("Zihinselleştirme") belirttiğimiz gibi, Preston ve de Waal'ın empatiye ilişkin Algı-Eylem Modeli (Preston ve de Waal 2002; Preston ve ark. 2007) ayna nöron aktivitesinde yansıdığı gibi özne-nesne durum eşleşmesini içerir. Ancak gerçek empati aynı zamanda özne-nesne farklılaşmasını, duygu düzenlemesini ve hayal gücünü de gerektirir; bu nedenle empati en az örneğin, benim görüşüm, çoklu bakış açılarının en az örtük farkındalığı Durumunuza ilişkin bakış açınıza bağlı olarak. Dolayısıyla, 2. Bölüm'de vurguladığımız gibi ("Zihinselleştirme"), zihinselleştirme zihinsel bir çalışma gerektirir; empati duygusal rezonansın ötesine geçer (Decety 2005) ve zaman zaman kişinin kendi bakış açısını "karantinaya alma" ihtiyacını içerir. Ancak, daha önceki empati tartışmamızda da belirttiğimiz gibi, kişinin kendi bakış açısını karantinaya alma ihtiyacı, Doğru empati adına bakış açısı, kişinin kendi deneyiminin diğerinin deneyimine benzerliğine bağlı olacaktır (Preston ve diğerleri) (al., basımda). Şimdi zihinselleştirmenin daha ayrıntılı düzeylerine geçiyoruz.

Duyguyu Zihinselleştirmek

Nörogörüntüleme araştırmalarının sistematik incelemesine dayanarak Frith ve zihinselleştirme görevleriyle ilişkili beyin aktivasyonu kalıpları Frith (2003) zihinselleştirme bölgesini tanımladı: medialde geniş bir alan ön singulat korteksin bir kısmını da içeren prefrontal korteks 2. Bölüm'de ("Zihinselleştirme") belirttiğimiz gibi, sosyal bilişin içsel ve dışsal odaklı yönlerini karşılaştıran Lieberman, "zihinsel iç mekana" odaklanan süreçlerin kanıtlarını yeniden inceledi. (düşünceler, duygular, deneyimler)"—ister kendine yönelik olsun ister Diğerleri ise medial prefrontal (ve parietal) aktivasyonla ilişkilidir (Lieberman 2007, s. 3).

Medial prefrontal ve anterior arasındaki işlevsel örtüşme Frith ve Frith'in (2003) zihinselleştirme bölgesindeki singulat korteksleri

Machine Translated by Google

Prefrontal ve anterior singulat kortekslerin sadece birlikte aktive edilmesi (Kringelbach 2005) değil aynı zamanda anatomik olarak örtüşme: bazı araştırmacılar medial prefrontal bölgeye "parasingulat" adı verildi ve bir uzman bunu halk arasında ön singulat korteks "metropolitan frontal loblar" (Goldberg 2001, s. 142). Nitekim, bu literatürde terminolojik çeşitlilik bol miktarda mevcuttur. Medial prefrontal korteks , orbitofrontal korteksin bir parçasıdır ve belirgin medial ve lateral alanların yanı sıra daha dorsal ve ventral alanlar (Elliott ve ark. 2000; Kringelbach 2005); ventral kısım ventromedial prefrontal olarak bilinen medial orbitofrontal alanın korteks, klinik gözlem ve kapsamlı araştırmaların odak noktası olmuştur zihinselleştirmeyle ilgili (Damasio ve ark. 2003). Kabul edilmelidir ki, tanımlama Bu geniş prefrontal alanda bulanık sınırları olan bir zihinselleştirme bölgesi Bu, "Los Angeles'ın büyük bir kısmına" bir yer atamaya benziyor.

İki örtüşen kortikal alanın tamamlayıcı işlevleri

Zihinselleştirmenin yanı sıra, zihinselleştirme bölgesinde, ön singulat ve medial prefrontal korteks de araştırılmıştır. Kapsamlı kanıtlar, duygusal (rostral ve ventral) ayırt etmeyi desteklemektedir. ve ön singulattaki bilişsel (dorsal) bölgeler (Bush ve ark. 2000). Duygusal bölge, durumların duygusal önemini kaydeder ve duyguyu düzenlerken, bilişsel bölge dikkati modüle eder ve bilişsel olarak zorlayıcı durumlarda yönetici işlevler. Böylece Ön singulat duygu ve dikkati birleştirir (Davidson ve ark. 2003)—örneğin, çatışmayı izlemede aktif bir rol oynamak (Botvi-nick ve diğerleri, 1999) ve hataların muhtemel olduğu koşulları tespit etmek (Carter ve ark. 1998). Duyguları kaydeden ön singulat, prefrontal korteks de dahil olmak üzere diğer kortikal alanlardaki dikkat dağılımını ve bilişsel kaynakların düzenlenmesini etkileyebilir. Kısacası, Ön singulat aktivasyonu bir bütün olarak, potansiyel olarak rekabet eden tepkiler arasında seçim yapmayı içeren durumlarda dikkat, biliş ve duygunun çaba gerektiren kontrolüyle ilişkilidir (Davidson ve ark. 2003). Etkileşim halindeki katılımcıların eş zamanlı taramasını içeren ilgi çekici yeni nörogörüntüleme araştırmaları da farklılaşmanın Kendi-diğer ajans (yani, ben ve ben olmayan) singulat girusun medial bankasının farklı bölgelerinde kayıtlıdır (Tomlin ve ark. 2006).

Ön singulat ile birlikte medial prefrontal korteks, öz düzenleme gerektiren değişen koşullara esnek bir şekilde yanıt vermede de merkezi bir rol oynar. Medial prefrontal korteks, belirsiz ve potansiyel olarak çatışma dolu durumlarda aktiftir. özellikle değişen takviye koşullarına duyarlı (Rolls 1999). Yani medial prefrontal korteks durumları takip eder ve Potansiyel olarak ödüllendirici veya cezalandırıcı olan eylemler, sürekli olarak güncellenir-

Machine Translated by Google

Örneğin Damasio ve meslektaşları (2003), ventromedial bölgede kaydedilen somatik durumların ("içgüdüsel hisler") "karar verme sürecini nasıl yönlendirdiğini" açıklamışlardır.
Konu için avantajlı olan sonuçlara doğru süreç,
“Konuyla ilgili benzer durumlarla ilgili geçmiş deneyimlere dayanarak” (s. 83).
Benzer şekilde, Elliott ve meslektaşları (2000) orbitofrontal
korteks, "yetersiz bilgi olduğunda" aktiftir
"uygun eylem yolu" ve "ne yapılacağı sorunu" ortaya çıktığında
Sonraki, olası ödül değerini hesaba katarak en iyi şekilde çözülür
"uyaranlar ve tepkiler" (s. 308). Bu nedenle orbitofrontal korteks, değişen uyaran-pekiştirme edinimi ve izlenmesinde rol oynar
ilişkiler—ödül değerlerini akılda tutmak ve bunları esnek bir şekilde güncellemek.
Üstelik medial orbitofrontal korteks, değişen koşullar altında uyaranlar, tepkiler ve sonuçlar arasındaki ilişkileri izlemede aktiftir; lateral orbitofrontal korteks ise artık ödüllendirilmesi muhtemel olmayan, daha önce ödüllendirilmiş eylemleri engellemede aktiftir.
değişen koşullar nedeniyle ödüllendirildi (Elliott ve diğerleri 2000; Kringelbach 2005). Lateral orbitofrontal korteksin
tepki tersine çevirmede rol oynayan bu bölge, kabul edilemez davranışları engellemek için bir ipucu görevi gören öfkeli yüzlere maruz kalmayla aktive olur (Blair (2003, 2004).

Özetle, ön singulat ve medial prefrontal korteksler
dikkati düzenlemek için iç ipuçlarının (duygular ve teşvikler) kullanımı
Sürekli karar alma ve öz düzenleme gerektiren değişen koşullarda eylem.
Dolayısıyla, bu alanların
Sosyal bilişin merkezinde yer alır : Sosyal etkileşimler, başkalarının duygusal durumlarının ve kişinin kendi duygusal durumlarının koordineli bir şekilde farkında olmasını ve anlaşılmasını gerektirir
ve bu farkındalığa uygun olarak etkileşimli davranışı sürekli olarak değişen pekiştirme koşullarına uyarlamak. Buna göre,
Damasio ve meslektaşları (2003), ventro kadran bölgesindeki aktivitenin
"bilişsel süreçlerin belirli tipteki
duygusal bilgi” (s. 83) ve bu tür bilginin “toplumsal konularda karar alırken vazgeçilmez” olduğu (s. 85) belirtilmektedir.

Lane (2000), temsillerin olduğunu gösteren araştırmaları inceledi
Duygusal durumlar zihinselleştirme bölgesinde oluşur. Özellikle,
duygusal uyarılma başlı başına ön beynin daha kaudal bölgelerini harekete geçirir singulat, duygunun bilinçli farkındalığı ise daha fazlasını harekete geçirir singulat beynin rostral bölgeleri ve medial prefrontal korteks.
Aynı şey ağrı için de geçerlidir (Singer ve ark. 2004): ağrılı uyarım ön singulatın daha kaudal bölgesini aktive ederken,
Acının duygusal farkındalığı ve başkalarının acısına empati duymak,
rostral anterior singulat ve parasingulat korteksin aktivasyonu.

Machine Translated by Google

Böylece zihinselleştirme bölgesi bilinçli farkındalıkta aktiftir
kişinin kendi ve başkalarının duygularının yanı sıra zihinsel olarak işlenmesinde

Bu zihinsel ayrıntılandırma süreci Lane'in
(2000) çoklu duygusal farkındalık düzeyleri önerisi (aralıklı)
fiziksel duyumların deneyiminden karmaşık olanı takdir etmeye kadar
(kişinin kendisinde ve başkalarında oluşan duygu karışımları) ve bunları zihinselleştirme
bölgesiyle şu şekilde ilişkilendirir:

> Duygusal deneyimin temsilleri ile
> Duyguların fenomenal deneyimi en azından kısmen aracılık edilebilir
> rostral ve dorsal anterior arasındaki sıkı anatomik bağlantı ile...
> singulat korteksleri. Fenomenal deneyim arasındaki dinamik etkileşim,
> bunun bir temsilini oluşturma, bu temsili detaylandırma (örneğin,
> duygusal tepkinin kaynağını belirleme) ve bunu diğer bilişsel süreçlerle
> bütünleştirme, temel süreçlerdir.
> Duyguların bilişsel olarak işlenmesinde yer alan seviyeler tarafından ele alınır
> duygusal farkındalık modelinin. (s. 360)

Tekrarlamak gerekirse, duygusal bir durumda olmak (veya
(acı içinde) ve duygunun (veya acının) farkındalığı zihinselleştirmede çok önemlidir
duygu (veya acı): Frith ve Frith'in (2003) açıkladığı gibi, zihinselleştirme
bölge, ayrıştırılmış (veya bir) temsiller oluşturma sürecine dahil olur
Duygu ve algı arasındaki fark (adım kaldırılmıştır) ve bu ayrıştırılmış temsil, daha
ileri bilişsel işlemlerde kullanılabilir. 2. Bölüm'de ("Zihinselleştirme") açıkladığımız
gibi, duyguyu zihinselleştirmek, duygularla çalışmayı gerektirir: onları tanımlamak,
düzenlemek ve ifade etmek.

Az önce vurguladığımız araştırma, zihinselleştirme bölgesinin
Bu çalışmada ön singulat ve medial prefrontal kortekslerin önemli ölçüde aktif
olduğu görülmektedir. Bu görüşü destekleyen Lieberman ve meslektaşları,
(2007) duygu düzenlemenin zarif bir gösterimini bildirdi
medial prefrontal korteksin, bizim dediğimiz şeyle bağlantılı rolü
zihinselleştirme. Bu araştırmacılar, bir dizi deneysel kontrol koşuluyla
karşılaştırıldığında, etiketlemeyi (bir kelimeyi seçmek) etkilediğini gösterdi.
Duyguların yüz ifadeleriyle eşleşmesi) sağda artan aktivasyon
ventrolateral prefrontal korteks ve buna bağlı olarak amigdala ve ilgili limbik
bölgelerde azalmış aktivite. Dahası, özellikle
Burada ilgi çekici olan, medial prefrontal kortekstеki aktivitenin sağ ventrolateral
prefrontal aktivasyon ile azalmış beyin aktivitesi arasındaki ilişkiyi aracılık etmesidir.
amigdala aktivitesi. Lieberman ve meslektaşlarının da belirttiği gibi, bulguları
daha karmaşık olanlarla ilgili önceki nörogörüntüleme araştırmalarıyla tutarlı
bilişsel yeniden değerlendirme süreçleri olumsuz etkiyi azaltmaya yöneliktir; ancak
Duyguların yalnızca etiketlenmesinin bile bu etkiye sahip olabileceği ve
medial prefrontal korteksin bunda aracı rol oynadığını göstermektedir.

Machine Translated by Google

Kişilerarası Etkileşimleri Zihinselleştirmek

Phineas Gage, 1848'de 25 yaşında bir demiryolu işçisiydi ve bir patlama sonucu kafasından metal bir çubuk fırladı ve ölümünden sonra ün kazandı frontal lob sendromunu örneklendiren bir örnek olarak (Damasio 1994). Damasio ve meslektaşlarının (2003) Gage'in kişilik değişimine ilişkin açıklaması, ventromedial prefrontal kortekstеki lezyonların tipik örneğidir: "Gage'in Kazadan önce çalışkan, güvenilir, nazik ve sosyal açıdan becerikli bir kişi iken, daha sonra davranışlarında umursamaz, küfürbaz ve sosyal açıdan uygunsuz hale geldi" (s. 82) - özellikle dikkat çekici bir değişiklik Genel olarak korunan entelektüel işleyişi ışığında. Daha doğrusu, Stone (2000), orbitofrontal hasarla ilişkili gerçek zamanlı sosyal etkileşimlerdeki bir dizi eksikliği inceledi: konuşma pragmatiğinde bozulma, dinleyicinin bakış açısını hesaba katamama görüş veya ilgi, partnerin işaretlerine karşı duyarsızlık, yargılama yeteneğinin olmaması kişinin başkaları üzerindeki etkisi ve başkalarının zihinsel durumlarını modelleme becerisinin olmaması. Bu nedenle orbitofrontal hasar, görmeyi sürdürmede zorlukla ilişkilidir arkadaşlıklar ve kişilerarası ilişkilerde sömürülmeye karşı savunmasızlık.

Son nörogörüntüleme araştırmalarıyla artık daha spesifik olarak frontal lob lezyonlarıyla ilişkili sosyal bilişteki eksiklikleri birbirine bağlamak zihinselleştirme. Duygulardaki rolüyle bağlantılı olarak, medial prefrontal korteksin zihinselleştirme bölgesi (Frith ve Frith 2003) belirgin bir şekilde çok çeşitli zihin kuramı görevlerinin performansında aktiftir. Sürekli vurguladığımız örtüşmeye rağmen, şunu yapabiliriz: Duyguları zihinselleştirmek (yani birinin duygularını algılamak) ile (kendi ve başkalarının duygusal durumları gibi) ve zihinsel biliş (yani, zihin teorisi görevlerinde olduğu gibi, başkalarının düşünceleri hakkında düşünmek); psikolojik düşüncemize paralel olarak, nörogörüntüleme bulguları şunu gösteriyor: örtüşen ancak bir şekilde farklı olan sinir ağları yer alır Duygu ve bilişi zihinselleştirme (Fonagy ve ark. 2007). Örneğin, medial prefrontal kortekste, zihinselleştirme duygusunun daha ventral bölgeleri harekete geçirdiğine dair bazı kanıtlar var, oysa zihinselleştirme Biliş, daha dorsal bölgeleri harekete geçirir (Mundy 2003; Volkmar ve ark. 2004). Ancak bugüne kadar yapılan araştırmalar, doğru ve yanlış inançları atfetmeyle ilişkili aktiviteyi (dorsal bölgede) belirlemede daha başarılı olmuştur. (medial-prefrontal korteksin) duygusal durumları atfetmekten daha iyidir (Saxe ve diğerleri 2004); ayrıca, düşüncelere dikkat ile Duygulara dikkat, medial bölgenin bitişik bölgelerinde aktivite gösterir prefrontal korteks (Frith ve Frith 2003). Çıkarımlar kullanarak çizgi film dizisindeki karakterlerin zihinsel durumları, Vollm ve meslektaşları (2006) zihinselleştirilmiş duygu ile zihinselleştirilmiş duygu arasında doğrudan bir karşılaştırma yürüttü empati ile ilişkili zıt beyin aktivitesi modellerinde biliş

Machine Translated by Google

thy (“Ana karakterin kendini daha iyi hissetmesini ne sağlar?”) ve teorisi
Zihin ("Ana karakter bundan sonra ne yapacak?"). Çakışmayı örnekleyecek şekilde,
her iki zihinselleştirme görevi de medial prefrontal korteksi, üst temporal lobu ve
temporal kutbu harekete geçirdi. Ancak aynı zamanda bir dizi
Görevler arasındaki farklar; en dikkat çekici olanı, empati kurma görevinin duygu
işlemede yer alan ağları (yani amigdala) da yeniden harekete geçirmesidir.

Burada prefrontal bölgeye odaklanmamıza rağmen,
iyi kontrol edilen çalışmalar ayrıca temporoparietal aktivasyonu da göstermektedir
Zihin teorisi görevlerinde bağlantı noktası (Saxe ve Kanwisher 2003; Vollm ve ark.
2006); ayrıca, alt parietal korteks (geniş karşılıklı
(prefrontal korteks ile bağlantılar) aktif olduğu gösterilmiştir
araştırma katılımcıları başka bir kişinin bakış açısını benimser (Aldatma
2005) ve arasındaki ayrımın sürdürülmesinde rol oynamıştır
Empati kurma sürecinde kişi kendisi ve diğerleri arasında bir bağ kurar (Lawrence ve ark.
2006). Bununla birlikte, nörogörüntüleme araştırmalarının kapsamlı incelemeleri,
geniş bir yelpazede medial prefrontal aktivasyonu sürekli olarak vurgulamaktadır.
bir dizi zihinselleştirme görevi (Adolphs 2003; Frith ve Frith 2003; Gallagher ve
Frith 2003; Lieberman 2007; Saxe ve diğerleri 2004) ve biz sadece
Açıklayıcı amaçlar için nispeten dramatik bir çalışmayı anlatın.

Gallagher ve meslektaşları (2002) zarif bir şekilde kontrol edilen bir
medial prefrontal korteksin seçici aktivasyonunun gösterimi
Zihinsel bir etkileşimde bulundular. Normal gönüllüleri, çocuk oyunu "taş, kağıt,
makas"ın bilgisayarlı bir versiyonuna dahil ettiler.
Farklı zihniyetler. Kritik karşıtlık, katılımcıların başka bir kişiye karşı oynadıklarına
inandıkları zamanki beyin aktivitesi kalıplarını, bir bilgisayara karşı oynadıklarına
inandıkları zamanki beyin aktivitesi kalıplarıyla karşılaştırdı; aksi takdirde, görev
talepleri eşdeğerdi (yani programlanmıştı).
Deneysel koşullar oldukça etkiliydi:

> Zihinselleştirme durumunu tartışırken, gönüllüler oybirliğiyle rakibi kasıtlı
> bir etken olarak tasvir etmediler. Hepsi tahmin etmeyi tarif etti.
> ve rakiplerinin tepkilerini tahmin etmeye ve rakipteki karakteristik davranış
> kalıplarını belirlemeye çalışmak. Daha az ölçüde,
> Rakiplerinin kendi davranış kalıplarını okuduğunu söylediler.
> Gönüllüler, rakiplerinin hayal ettikleri zihinsel durumlarla ilişkilendirdikleri
> tepki stratejilerinden bahsettiler. (Gallagher ve diğerleri, 2002, s. 817)

Araştırmacıların hipotezine göre, zihinselleştirme durumu parasingulat
korteksinin seçici aktivasyonuyla ilişkiliydi, yani,
"ön singulat kemiğinin en ön kısmının hemen önünde
varsayılan bilişsel ve duygusal bölünmeler arasında” (s. 819).
Bir dizi ilgili nörogörüntüleme çalışmasından elde edilen karşılaştırılabilir
sonuçlarla birlikte, yazarlar "parasingulat korteksinin

Machine Translated by Google

Bilgileri atıflarda bulunmak için kullanma yeteneğinde özel bir rol oynar
zihinsel durumlar" (s. 820) ve daha spesifik olarak bunun
beyin bölgesi, zihinselleştirmenin kritik sürecini, yani,
Zihinsel temsillerin gerçeklikten ayrılması:

> Bir kişinin davranışını bir inançla açıkladığımızda, bu inancın gerçeklikle örtüşmeyebileceğini kabul etmeliyiz. Gerçekle çelişse bile, davranışı belirleyen gerçeklik değil, inançtır.
> Ayrıca gerçekliğin diğerleriyle temsilini de ayırt etmeliyiz.
> Gerçeklik temsillerimizden kişiyi ayırmak. Belki de para-singulat kortekste aktivite, gerçek durumun temsilleriyle rekabet halindeyken bu ayrışmış temsilleri sürdürmek için gereklidir.
> dünyanın. Bu fonksiyon, bitişikteki fonksiyonun fonksiyonuna benzerdir, ACC'nin [ön singulat korteks] daha arka kısmı. Bu bölge
> tepki çatışmasını ortaya çıkaran görevlerde aktiftir.... Tahmin ediyoruz ki Parasingulat korteks, gerçek ve sanal temsiller arasındaki olası çatışmaları ele almada benzer bir role sahiptir, ancak motor tepkilerden ziyade zihinsel durumların daha soyut alanında. Bu başa çıkma yeteneği
> dünyanın farklı temsilleri temel bir gerekliliktir
> kasıtlı bir duruş benimsemek. (Gallagher ve diğerleri 2002, s. 820)

Özellikle, güven ve karşılıklılık ilkesini kullanan benzer bir fMRI çalışması
oyun ayrıca medial-prefrontal kortekste daha fazla aktivasyon buldu
Katılımcılar bir bilgisayarla oynadıklarına kıyasla bir kişiyle oynadılar (McCabe
ve ark. 2001). Ancak bu fark yalnızca işbirlikçi stratejilere katılan katılımcılar
için geçerliydi (finansal kazancı en üst düzeye çıkarmak için)
(Her iki katılımcı için de kazanç) Benimseyen (bencil) katılımcılar için
rekabetçi bir stratejide medial-prefrontal sinir sisteminde hiçbir fark yoktu
Bir insanı oynamakla bir bilgisayarı oynamak arasında korteks aktivasyonunun
ilişkili olduğu—zihinselleştirme açısından oldukça rahatsız edici bir bulgu.
Yazarlar makul bir şekilde işbirliği yapmayanların oyun oynadığı sonucuna vardılar
zihin teorisini kullanmak yerine oyun tabanlı kurallara dayanarak
ilgili çıkarımlar ve stratejiler.

Bağlanma Paradoksları

Güvenli bağlanma ilişkilerinin,
zihinselleştirmeye elverişli ve tersi (bkz. Bölüm 3, "Gelişim").
Ancak bazı nörogörüntüleme bulguları aynı zamanda görünüşte paradoksal bir durumu da ortaya koyuyor
yani bağlanma ilişkilerindeki sevgi dolu duyguların zihinselleştirmeyle ilişkili
korteks bölgelerini etkisizleştirebildiği bulgusuna ulaşılmıştır (Fonagy 2006).

Birinin eşinin fotoğrafını görmesi pek de şaşırtıcı değil
yoğun romantik ilişkinin ilk aşamalarındayken
Aşk, dopamin açısından zengin beyin bölgelerindeki aktiviteyi artıracaktır
ödülle birlikte, ventral tegmental alan ve kaudat alanı dahil

Machine Translated by Google

çekirdek. Fotoğrafın görülmesinin azalması da şaşırtıcı değil
korku tepkisiyle ilişkili bir alan olan amigdaladaki aktivite
(Aron 2005). Yine de, bağlanma-zihinselleştirme bağlantısı ışığında, bu durum
Bağlanma duygularını uyandırmanın zihinselleştirmeyle ilişkili alanları etkisiz hale
getirmesi şaşırtıcı görünüyor. Bartles ve Zeki, bağlanma ilişkileri üzerine iki çalışma
yürüttüler; birinde katılımcılar romantik partnerlerinin fotoğraflarını gördüler
(Bartles ve Zeki 2000), diğeri ise
hangi anneler bebeklerinin fotoğraflarını gördüler (Bartles ve Zeki
2004). Her iki çalışma da, fotoğrafların da dahil olduğu dikkatli kontrolleri içeriyordu.
romantik partnerler ve diğerlerinin fotoğraflarıyla karşılaştırıldığında arkadaşlar
annelerin tanıştığı çocuklarla karşılaştırıldığında
Bu araştırmacılar, ödülle ilgili aktivasyon alanlarında romantik ve anne sevgisi arasında önemli bir örtüşme buldular
(örneğin, striatumda ve orta insula ve dorsal anteriorda)
singulat korteksi) ve bazı farklılıklar da mevcuttur. En önemlisi, her ikisi için de
Romantik ve anne sevgisi arasında örtüşen deaktivasyon kalıpları buldular ve bu
deaktivasyon medial prefrontal/paracingulat korteksi (yani zihinselleştirme bölgesi)
ve amigdalayı da içeriyordu.

Bartles ve Zeki (2004) deaktivasyon modellerini yeniden yorumladılar.
aşk ilişkilerinde zihinselleştirme ihtiyacının azaldığını yansıtıyor :

> Hem romantik hem de anne sevgisi ödüldeki belirli bölgeleri harekete geçirir
> sistem ve diğer insanların eleştirel sosyal değerlendirmesiyle ilişkili sinir
> makinelerinde aktivitenin bastırılmasına yol açar ve
> olumsuz duygular... bir kişiyle yakından tanıştığınızda (bir şekilde)
> (olumlu veya olumsuz şekilde) bunun sosyal geçerliliğini değerlendirme ihtiyacı
> Kişi azalır. Bu, bunu yapmak için gerekli sistemlerdeki aktivitenin azalmasıyla
> ilişkilidir; bu nedenle bu bulgular bizi daha da yakınlaştırır
> nörolojik terimlerle "aşkın [bizi] neden kör ettiğini" açıklıyor (s. 1164)

Bu ilginç bulgular, ilişkide bazı karmaşıklıklara işaret ediyor
bağlanma ve zihinselleştirme arasındaki ve dinamiği vurgulayan
Bağlanma ilişkilerinde zihinselleştirmenin bağlama bağlı doğası.
Bu bulguların da kanıtladığı gibi, birçok durumda güvenli bağlar
zihinselleştirme ihtiyacını ortadan kaldırabilir . Bulgular ayrıca şu şekilde de iyi bir şekilde örtüşüyor:
Tutkulu aşk ile zihin körlüğü arasında çok sık rastlanan bir bağlantı. Yine de, bu son
nörogörüntüleme bulgularının 3. Bölüm'de incelediğimiz kapsamlı literatürle
çeliştiğine inanmıyoruz.
Güvenli bağlanma ve zihinselleştirme arasında güçlü bir ilişkiyi destekleyen
("Gelişim"). Zihinselleştirme bölgelerinin devre dışı bırakıldığını gösteren bu
çalışmalarda yer alan görevin niteliğini göz önünde bulundurmalıyız:
fotoğraflara sevgiyle bakmak. Hayranlık duyma halinin bir sonucu olduğunu düşünebiliriz.
aşk, özellikle bir ilişkinin erken, tutkulu aşamasında zihinselleştirmeyi engeller

Machine Translated by Google

aşk ilişkisi; ancak bu gözlem, bu olasılığı neredeyse hiç dışlamıyor
Sevilen biriyle etkileşime girildiğinde etkili bir şekilde zihinselleştirme
(anne-bebek araştırmasında olduğu gibi) veya ilişkiler üzerine düşünürken
sevdiklerinizle (Yetişkin Bağlanma Görüşmesinde olduğu gibi). Gerçekten de bu
İlişkiler üzerine düşünürken zihinselleştirmeyle ilgili son nokta, benzer bir
çalışmanın bulgularının yorumlanmasında kullanıldı.
Bartles ve Zeki'ninkinin tersi yönde. Liebenluft ve meslektaşları (2004),
zihinselleştirme bölgelerinde (ön parasingulat korteks ve arka üst temporal
sulkus) artan aktivite gösterdi.
anneler kendi çocuklarının resimlerini tanıdık resimlerle karşılaştırarak incelediler
ve tanımadıkları çocuklar. Yazarlar bu bulguları şu şekilde yorumluyor: "Bir yüze
aşinalık yalnızca yüzün görünümüyle değil, aynı zamanda o kişinin zihinsel
durumunun temsiliyle de ilgilidir ve
kişilik ve... bu bilgi kendiliğinden geri çağrılır
"Tanıdık bir bireye bakmak" (s. 230).

Sevgi dolu hisler ile zihinselleştirmenin birleşimine ilişkin bu tür çelişkili
bulgular, dinamik ve karmaşık ilişkilerin altını çiziyor
Bağlanma ve zihinselleştirme arasında. Örneğin, çocuk hissettiğinde
Ebeveyne güvenli bir şekilde bağlanan çocuk, zihinsel olarak rahatlayabilir,
ebeveynin zihin durumunu izleme ihtiyacının olmaması hissi (örneğin,
(ebeveynin güvenilirliği konusunda dikkatli olunması gerekir); aynı zamanda bu
güvenlik, çocuğun keşifsel bulma duygusunu zihinselleştirmesine olanak tanır
ebeveynin aynalama tepkisinde kendi zihnini yansıtır. Kısacası,
Zihinselleştirmenin bir yönü gevşerken diğer bir yönü aktive olur.

Şüphesiz, aşk kör olabilir. Ama genellemelerimizi yumuşatmalıyız.
Aşkı, saplantılı bir tutkudan ayırarak:

> Aşk, kendi başına mantıksız değildir. Herhangi bir duygu gibi, hedefe yönelik veya hedeften uzak olabilir.
> haklı veya haksız, gerçeklere dayalı veya gerçekler hakkında yanlış,
> akıllı ya da aptal, hayatı zenginleştirici ya da kendini yok edici. Böylece aşık olmak
> Bir dolandırıcı veya yalancıyla, gerçeği görebiliyor ama reddediyorsa, bu mantıksızdır.
> İşte bu gibi durumlarda "aşk kördür" denir. Ancak durum genellikle böyle değildir.
> Aşk genellikle daha net ve derin görür, daha fazla dikkat eder ve
> Ayrıntıları takdir etme yeteneği, sıradan algıdan daha fazladır. (Solomon 2007, s. 56)

Güvenli anne bağlanması ile annelik arasındaki tutarlı ilişkiler

Olgun aşkı örnekleyen zihinselleştirme "daha açık ve derin görme"
ve bu noktayı psikoterapi bağlamında tekrar vurgulayacağız
Bölüm 5 ("Zihinselleştirme Sanatı").

Yorgun Zihinselleştirme

Hastaların bağlanma ilişkilerindeki çatışmaları yönetmelerine yardımcı olmak için
yararlı bir ipucu: yoğun duygusal durumlarda zihinselleştirme çevrimdışı hale gelir

Machine Translated by Google

Savaş ya da kaç tepkisi devreye girdiğinde oluşan uyarılma. Arnsten (1998)
Bu süreci "Yıpranmış Olmanın Biyolojisi" başlıklı makalesinde güzel bir şekilde özetlemiştir.

Duygusal uyarılma ile zihinselleştirme arasındaki ilişkiyi anlamak için, uyarılmanın tek bir kavramının ötesine geçmek önemlidir (Robbins 1997). Örneğin, temel nöromodülatörler farklı
uyarılma biçimleri: norepinefrin, uyarıya, uyanıklığa ve
stres karşısında kontrollü dikkat işleme; dopamin, potansiyel olarak ödüllendirici teşviklere yanıt olarak yaklaşım davranışını canlandırır; ve serotonin, norepinefrin ve
dopamin sistemleri (Pliszka 2003). Dahası, uyarılmanın etkileri
Bu sistemlerden herhangi biri yalnızca verici salgısının derecesine göre değil, aynı zamanda aktive edilen reseptör alt tipine göre de değişir (Arnsten ve Goldman-Rakic 1998; Arnsten ve ark. 1999; Mayes 2000). Dinamik olarak uyarılma ve inhibisyon modellerindeki değişiklikler, bunlar iç içe geçmiş
Uyarılma sistemleri çeşitli kortikal ve subkortikal bölgelerdeki aktivitenin göreceli dengesini düzenler.

Zihinselleştirmedeki bozuklukları anlamak için iki nokta kritik öneme sahiptir. Birincisi, artan duygusal stres seviyeleriyle ilişkili nörokimyasal bir değişim olarak yorumlanabilecek bir durum nedeniyle (Arnsten 1998; Mayes 2000), beyin işleyişinin kalıpları esneklikten otomatiğe, yani, beynin aracılık ettiği nispeten yavaş yönetici işlevlerden,
prefrontal korteks, daha hızlı alışılmış ve içgüdüsel davranışlara aracılık eder posterior kortikal (örneğin parietal) ve subkortikal yapılar (örneğin (amigdala, hipokampüs ve striatum) Eş zamanlı olarak, zihinselleştirme çevrimdışı olurken, savunma tepkileri (savaş-kaç-don) devreye girer.
Bu, tepki olarak işlev modlarında hızlı geçiş kapasitesidir
tehdit, acil müdahaleyi teşvik etme gibi varsayılan evrimsel değere sahiptir ve tehlikeye karşı uyarlanabilir davranışsal tepkiler. Ancak bu otomatik tepki, genellikle karmaşık bilişsel-duygusal işleyişin (yani zihinselleştirmenin) en uyarlanabilir olduğu, daha az vahim kişilerarası stres durumlarında uyumsuzdur.

İkincisi, yöneticilikten geçiş eşiğinde birey içi farklılıkların yanı sıra kalıcı bireysel farklılıklar da vardır.
(zihinselleştirme) otomatik (savaş ya da kaç) tepkisine dönüşür. Dahası,
Erken maruz kalma sonucunda geçiş eşiği düşürülebilir
stres ve travma. Mayes'in (2000) özetlediği gibi,

> Aşırı aktivasyon için bu eşik, zamana bağlı olarak bireysel olarak değişkendir günün (sirkadiyen ritimleri), anlık ve geçmiş bağlamlar ve deneyimler, gelişimsel yaş ve genetik bağış... PFC [prefrontal korteks] üzerindeki kolaylaştırıcı ve engelleyici etkiler arasındaki denge ve

Machine Translated by Google

> Dikkat işlevleri de kalıcı olarak değişebilir ve daha belirgin hale gelebilir stresli veya uyarıcı koşullar altında. (s. 276, vurgular eklendi)

Beyin aktivitesindeki değişen kalıplara ilişkin bu nörobiyolojik bakış açıları, stresli uyarılmanın artmasıyla ilişkili olarak, zihinselleştirmenin bağlama bağlı dinamik bir beceri olduğu iddiamızı desteklemektedir (Fonagy ve Hedef 1997a). Klinisyenler, bağlanma travması geçmişi olan hastalar için çok çeşitli duygu düzenleme stratejileri geliştirmiştir.
strese karşı aşırı derecede hassaslaşmış ve bu nedenle savaş ya da kaç moduna geçme eşiğini düşürmüş kişiler
Yıkıcı ve kendine zarar verici savunma davranışlarını önlemenin yanı sıra, bu duygu düzenleme stratejileri, stres karşısında zihinselleştirmeyi çevrimiçi tutarak uyarlanabilir kişilerarası ve kişilerarası işleyişi desteklemeyi amaçlamaktadır (Allen 2001, 2005; Lewis 2006).

Zihinsel Bozukluklar

Az önce belirttiğimiz gibi, bu kitap dinamik varyasyonları vurgulamaktadır. Zihinselleştirme, büyük ölçüde bağlanma ilişkilerindeki zorluklarla ilişkili olanlardır. Zihinselleştirmenin bu dinamik bozuklukları, duyarlıdır
duygu düzenleme becerilerini geliştiren ve güvenli hale getiren klinik müdahalelere bağlanma. Ancak klinisyenler aynı zamanda nörobiyolojik bozukluklarla ilişkili daha kalıcı zihinselleştirme bozukluklarıyla da karşı karşıyadır ve biz Bunlardan ikisini burada ele alacağız: otizm ve psikopati.
Bu koşullar zihinselleştirme anlayışımızı geliştirmeyi vaat ediyor bozukluklar ve ilgili nörobilişsel eksiklikler. Zihinselleştirme üzerine araştırmalar ilerledikçe,
zihinselleştirme bozukluklarına daha geniş bir şekilde nörobiyolojik katkılar bozukluklar yelpazesi; örneğin, Fonagy ve meslektaşları, kişilerde zihinselleştirme bozukluğuna nörobiyolojik katkıları araştırmak için kişilerarası etkileşimlerde nörogörüntülemeyi kullanma sürecindedir borderline kişilik bozukluğu olan.

Otizm

Bu kitabın başında da belirttiğimiz gibi, “zihinselleştirme” (Frith ve ark. 1991; Otizmdeki temel eksikliğin teorisini geliştirme bağlamında “Morton 1989” ve “zihin körlüğü” (Baron-Cohen 1995) kavramları ortaya atılmıştır.
Otizm bozukluğu, aşağıdaki özelliklerdeki bozulmalardan oluşan karmaşık bir sendromdur:
sosyal etkileşim ve iletişim (dil gecikmeleri ve
eksiklikler) tekrarlayan ve basmakalıp davranış kalıplarıyla birlikte;
Tanı için hastalığın üç yaşından önce başlaması gerekir (American Psy-

Machine Translated by Google

(Chiatric Association 2000). Çok sayıda alakalı nörobiyolojik araştırma
Yaygın gelişimsel bozukluk, yüksek işlevli otizm ve Asperger sendromu da dahil olmak üzere bir dizi durumu kapsar, ancak bu tanısal ayrımların sıkıntılı olmasına rağmen
tartışmalarla (Volkmar ve ark. 2004).

Otizm, zihinselleştirmedeki bozukluğun en belirgin örneğidir; otizmle ilişkili zihinselleştirmedeki temel eksiklikler Tablo 4-2'de listelenmiştir.
Otizme özgü olan şey, sosyal etkileşimin derin bir şekilde eksikliğidir ; bu nedenle, Etkisi, zihinselleştirmenin yerden kalkmaması (Hobson 2002, 2005). Daha sonra otizm teşhisi konan çocukların ebeveynleri, üç ila altı ay gibi erken bir dönemde atipik sosyal etkileşimler bildirmektedir (Berger
2006). Mundy (2003), otizmli bebeklerde sosyal yönelimde temel bir bozukluk olduğunu ileri sürmektedir ve Volkmar ve meslektaşları (2004)
Sosyal uyaranlara yönelik tercihli bir yönelimin olmaması ve buna bağlı olarak sosyal katılım için motivasyon eksikliği temel sorun olarak ortaya çıkıyor
Bu da duygusal ve sosyal bilişte bir dizi eksikliğe yol açar.
Bu nedenle ebeveynlerin ilgisizliği artık bir sonuç olarak görülüyor
otizmin bir nedeni olmaktan ziyade; yani ebeveynlerin, çocuklarının katılım gösterememesi nedeniyle, ilgiyi kesmeleri.

Berger (2006) , yüz ifadesi işlemedeki eksikliklere odaklanmıştır
Sosyal katılım eksikliğinin kritik bir yönü. Normal bebeklerin bir aylıkken başkalarının gülümsemesine karşılık gülümsediğini ve aktif olarak
Dokuzuncu haftaya kadar göz teması kurun. Ancak otizmli bebekler,
gözlere daha az, ağız bölgesine daha fazla odaklanın ve daha genel olarak odaklanın yüzün genel hatları yerine belirli özelliklere odaklanıyor ve ayrıca yüzlere genel olarak daha az ilgi gösteriyor. Berger,
Otizmdeki temel işlev bozukluğu, "ana duyusal alanlardaki sosyal uyaranlara karşı pozitif hedonik durumları başlatan sistemde" yatmaktadır
(s. 360); yüze odaklanmasına rağmen, bebeklerin de
Otizmli bireyler sadece göz teması ve gülümsemelerden değil aynı zamanda temas ve sesin tonu.

Otizmli çocukların sosyal uyaranlara yönelim eksikliği göz önüne alındığında,
Ortak dikkati göstermede başarısız olma (Hobson 2005). Ancak Mundy (2003), otizmli çocukların başkalarının dikkatini çekmeye biraz eğilimli olduklarını belirtiyor.
Dikkat, araçsal amaçlar için (örneğin, bazı nesneleri işaret ederek)
(istemek) ve başkalarının dikkat çekme çabalarına karşı göreceli duyarsızlıkları
Yaşla birlikte azalır. Ancak en önemlisi, sosyal bir partnerle kendiliğinden koordineli dikkat başlatma eğilimleri hala derin bir şekilde eksiktir ve bu eksiklik, ergenliğe kadar akranlarıyla ilişki kurma kapasitelerini etkiler. Özetle, Hobson'ın (2005) belirttiği gibi
Otizmli çocuklar “dünyayı diğer insanlarla paylaşmıyor gibi görünüyorlar ve dünyaya başkalarına göre yaklaşmıyorlar” (s. 197).

Machine Translated by Google

TABLO 4–2. OTİZMDEKİ TEMEL ZİHİNSEL EKSİKLİKLER

- Sosyal uyaranlara yönelik tercihli yönelim eksikliği
- Düşük düzeyde duygusal katılım ve duyarlılık
- Ortak faaliyetlere katılmama ve bunları başlatmama
- Dil öğreniminde bozukluk
- Zihin teorisi görevlerinde zayıf performans
- Rol yapma oyunlarına ve hayal gücüne dayalı aktivitelere katılım eksikliği
- Öz farkındalığın eksikliği ve kişisel zamirlerin yanlış kullanımı ("Ben" ve "Sen")

Otizm üzerine yapılan kapsamlı araştırmalar zihinselleştirme eksikliklerine odaklanmıştır
Zihin teorisi başlığı altında (Baron-Cohen 2000; Volkmar ve ark.
2004), gelişimi sosyal katılım ve
Ortak dikkat (bkz. Bölüm 3, "Gelişim"). Otizmli çocuklar
Spektrum bozuklukları, zihin teorisi litmus testinde, yani yanlış inanç görevinde açıkça eksiklikler gösterir. Ancak aynı zamanda,
Bir dizi ilgili görev ve yetenek: Bakış yönünden arzuları çıkarsama; görmenin bilmeye yol açtığını takdir etme; aralarında ayrım yapma
fiziksel ve zihinsel varlıklar; görünüş ve davranış arasında ayrım yapma gerçeklik; beynin düşünme de dahil olmak üzere bir dizi zihinsel işlevi sağladığını anlamak; zihinsel durum kelimelerini tanımak ve kullanmak onları konuşmada kendiliğinden; konuşmayı bakış açısına göre uyarlamak ve dinleyiciyi tanıma; aldatmayı tespit etme; ve kendiliğinden rol yapma oyununa ve hayal gücüne dayalı etkinliğe katılma (Baron-Cohen 2000).

Bölüm 3'te ("Gelişim") zihinselleştirmenin duygusal tepki verme bağlamında ortaya çıktığını belirtmiştik (Gergely ve Watson
1996) ve otizmde sosyal katılım eksikliğini şu şekilde yorumlayabiliriz:
büyük ölçüde duygusal katılım eksikliğinden kaynaklanmaktadır : duygusal olma becerisinin olmaması
başkalarının duygusal durumlarıyla etkileşime girmek ve onlardan etkilenmek (Hob-son 2002, 2005). Bu nedenle otizmli çocuklar sosyal etkileşimler bulurlar ödüllendirici olmayabilir (Berger 2006). Bu başlangıçtaki duygusal katılım eksikliğiyle tutarlı olarak, otizm spektrum bozukluğu olan kişiler duyguyu zihinselleştirme kapasitelerinde yetersizdirler: Duyguların yüz ifadelerine nispeten dikkatsizdirler, başkalarının sıkıntısına tepkisizdirler,
ve başkalarının duygularından etkilenmezler (Hobson 2002). Tipik çocuklar gibi, Otizmli çocuklar bir aktörün ne yaptığını gözlemleyerek belirleyebilirler nokta ışıklı ekranlar, ancak aktörün ne hissettiğini belirleyemiyorlar (Hobson 2005). Hobson'ın (2002) belirttiği gibi, "otizmli çocuk,
bir gülümsemeyi gülümseme olarak algılayabilir ama çarpık bir yüz olarak algılayabilir; bir gülümsemeyi algılamayabilir

Machine Translated by Google

"Korku iniltisi korkutucu bir ifade olarak değil, alışılmadık bir ses olarak" (s. 14, vurgular orijinalde).

Hobson'ın (2002) incelediği gibi, otizm spektrum bozukluğu olan kişiler yalnızca başkalarıyla ilişkilerini zihinselleştirmede zorluk çekmekle kalmıyor, aynı zamanda Kendileriyle ilgili olarak . Eksik öz farkındalık, öz bilinç eksikliğine yansır: "Kendilerini öz olarak kavrayamayabilirler" Başkalarının zihinleri. Bu anlamda, otizmli birçok çocuk öz-bilinçli değildir" (s. 89). Bu nedenle, örneğin otizmli bir kişi, evde misafirler varken düşünmeden çıplak dolaşabilir. Düşünmek Benlik duygusunda temel bir eksiklik olan otizmli çocuklar zorluk yaşarlar kişisel zamirlerle (örneğin, "ben" ve "sen") ve atıfta bulunmaya yatkındır Kendilerini isimleriyle anıyorlar . Hobson'ın ifadesiyle, onların ince duygusal niteliklerden yoksun ve bunları içermeyen öz kavramlar diğer kişilerle ilişkilerinin önemi. Bu eksik Hobson'a göre benlik duygusu başkalarıyla ilişki eksikliğinden kaynaklanır (2002) özetle şöyle diyor:

> Öz farkındalık durumunda, o zaman, tanıdık bir varyasyona sahibiz tema: insanlar arasında olanlar yakından bağlantılıdır bireyin içinde neler olup bittiği. Otizmli çocuk diğer insanlarla ve özellikle başkalarının tutumlarıyla etkileşime girmezse, o zaman diğer insanların tutumlarıyla çok fazla ilgilenmeyecektir kendine doğru. Dahası, başkalarıyla özdeşleşmez, bu yüzden aşırı durumda (ve bu otizmli tüm insanlar için geçerli değildir) o olabilir kendisine karşı herhangi bir tavır takınacak konuma bile gelmiyor . (s. 225; vurgular orijinalde)

Belirttiğimiz gibi otizm, belirgin nörobiyolojik etiyolojisi ile ayırt edilen bir zihinselleştirme bozukluğu olarak tanımlanmıştır. yüksek kalıtımsallığının yanı sıra; genetik yatkınlığı da şüphesizdir karmaşık, muhtemelen üçü arasında herhangi bir yerdeki etkileşimleri içeren on lokus (Volkmar ve ark. 2004). Etkilenen beyin bölgelerinin aranması geniş kapsamlı olmuştur; Volkmar ve meslektaşlarının belirttiği gibi, "Bir noktada veya başka bir noktada, beyindeki neredeyse her sinir sisteminin arızası ortaya çıkmıştır otizmin patobiyolojisinin merkezinde yer aldığı öne sürülmüştür" (Volkmar ve ark. 2004, s. 145). Örneğin, hızlandırılmış bir şekilde geniş bir bozulma önerilmiştir. beynin aşırı büyümesi ve ilk bağlantının azalması iki yıllık yaşam; otizmli yürümeye başlayan çocuklarda beyin hacmi genişleyebilir %10'a kadar. Beyincikteki yapısal anormalliklere önemli bir ilgi duyulmaktadır ve bu da önemli bir rol oynamaktadır. sadece motor koordinasyonda değil aynı zamanda dikkat ve yönelimde de.

Otizmle ilişkili beyin bozukluğu bölgelerine yönelik geniş çaplı araştırma bir nebze daralıyor: Volkmar ve meslektaşları (2004) "

Machine Translated by Google

tüm sosyal işleme süreçlerinin genelleştirilmiş hipoaktivasyonunun keşfi
Otizmli bireylerde beyin ağı" (s. 144) bunu "yaygın bir sosyal ilgi, katılım eksikliğinin göstergesi" olarak yorumladılar.
motivasyon veya tepkisellik" (s. 145). Bu nedenle hipoaktivasyon, artık olağan şüpheliler haline gelen fusiform yüzlerde gözlemlendi.
alan, üst temporal sulkus, amigdala, ön singulat ve prefrontal korteks (Berger 2006; Mundy 2003; Volkmar ve ark. 2004). Ek olarak, taklit etme kapasitesini tehlikeye atan ayna nöron işlev bozukluğunun otizm spektrum bozukluklarında rol oynadığı ileri sürülmüştür (Dapretto ve ark.
2005; Nishitani ve ark. 2004; Williams ve ark. 2001). Örneğin, Dapretto ve meslektaşları (2005), kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, duygusal ifadeleri taklit etme ve gözlemleme, otizmli çocuklar alt frontal girusta ayna nöron aktivitesi görülmedi ve,
Ayrıca, bu bölgedeki korunan aktivitenin sosyal semptom şiddetiyle ters orantılı olduğu görüldü.

Mundy (2003), prefrontal korteksin zihinselleştirme bölgesindeki otizmle ilişkili bozukluğa dair kapsamlı kanıtları inceledi.
yani ön singulat ve dorsal medial-frontal kortekste.
Ayrıca, bu bölgedeki bozulma eklem fonksiyonlarında eksikliklerle ilişkilidir.
dikkat ve zihin teorisi görevlerinin yanı sıra gelişimsel
Zihin kuramı ortak dikkat üzerine kurulu olduğu ölçüde süreklilik. Dahası, Mundy, ön singulat ve dorsal medial-frontal korteksin özneler arası ilişkilerde kilit bir rol oynadığını öne sürerek, öz temsillerin başkalarının zihinsel temsilleriyle karşılaştırılmasını desteklemektedir.
Mundy (2003) bu zihinselleştirme eksikliklerinin basamaklarını şu şekilde özetliyor:
Aşağıdaki gibidir:

> Sosyal yönelim ve ortak dikkat teklifleri gibi sosyal davranışları başlatma ve organize etme erken eğiliminde bozulma özellikle Otizmli çocuğun gelişimi için zararlıdır çünkü sosyal eylem kapasitesini bozar ve bu da nihayetinde şu duruma katkıda bulunur: Sosyal-bilişsel gelişim için gerekli olan sosyal öz-bilginin temeli. (s. 805)

Tekrarlamak gerekirse, otizmdeki bu gelişimsel basamak bir eksiklikle başlar sosyal uyaranlara yönelimin (örneğin yüzler) bir göstergesidir . Daha önce açıklandığı gibi, Berger (2006), sosyal etkileşimle ilişkili ödül eksikliğini temel sorun olarak belirlemiş ve bu sorunun
birden fazla nörobiyolojik kökene sahiptir:

> Otizmin sosyal özelliklerinin duyusal etkileşimler sırasında ortaya çıktığı varsayılmaktadır. son ortak yol gibi bir yolla duygu sistemine erişim amigdalanın duyusal birleşme alanı işlevsizdir. Bu,

Machine Translated by Google

> ya etki sistemine giden ağlar ya da etki üreten sistemin kendisi ya da her ikisi de işlevsiz olduğundan ortaya çıkar. Dolayısıyla, herhangi bir Bir dizi nedenden dolayı, pozitif hedonik durumları başlatan sistem sosyal uyaranlara karşı ana duyusal alanlarda işlevsizdir, sosyal Otizmi karakterize eden özellikler ortaya çıkacaktır. (s. 360).

Gergely'nin (2001) erken kökenlere ilişkin ilgi çekici hipotezi Otizm, zihinselleştirmenin gelişimine ilişkin açıklamamızın, rastlantısal tepkisellik bozukluklarına odaklanmasıyla doğrudan örtüşmektedir (bkz. Bölüm 3, "Geliştirme"). Özetle, Gergely, Yaşamın ilk birkaç ayında bebekler, tamamen bağımlı tepki uyarıcı ilişkilerine (örneğin, uzuvlarını izlemek) yönelik tercihten uzaklaşırlar hareket) yüksek-ama-kusurlu tepki uyarıcı ilişkilerine (örneğin, (Annelerinin kendi gülümsemelerine karşılık gülümsemelerini izlerken) Gergely ve Watson (1999), tercihlerdeki bu değişimin şu temellere dayandığını ileri sürmüştür: Üç ay civarında gerçekleşen bir olasılık-algılama algı mekanizması . Gergely (2001), otizmli bebeklerin bu geçişi yapamadıkları ve bunun da koşullu olarak yanıt veren bakıcılara yönelim eksikliğine ve

Sosyal nesnelere karşı tiksinti, yüzlere karşı ilgisizlik, sosyal tepki eksikliği ve sonuç olarak sosyal etkileşim eksikliği gibi sosyal eksikliklerin bir dizisi Bu model aynı zamanda anlayışı da kapsama avantajına sahiptir. Otizmli çocukların rutinlerdeki çeşitliliğe karşı hoşgörüsüzlükleri ve aşırı yüksek tepki-uyarıcı olasılıkları üreten stereotipik motor aktivitelerine olan tercihleri.

Otizm iki yaşına kadar güvenilir bir şekilde teşhis edilemese de Mevcut kriterlere göre (Volkmar ve ark. 2004), gelişimsel başarısızlık başlar erken bebeklik döneminde sosyal uyaranlara yönelim eksikliği ve Sosyal-duygusal etkileşimin; bunlar, ortak dikkat, bakış açısı alma, öz farkındalık, sembolleştirme ve temsili zihin teorisinin gelişimsel yolu aracılığıyla zihinselleştirmenin temelleridir.
Patolojik durumlar genellikle normal gelişimi aydınlatmanın bir yolunu bulur ve otizm, yokluğunun yıkıcı kişisel ve sosyal sonuçlarını vurgulayarak zihinselleştirmeyi belirgin bir şekilde ön plana çıkarmıştır. Az önce açıkladığımız gibi, otizm aynı zamanda ikna edici bir deneyim de sunar. çeşitli beyin bölgelerinin katkısına ilişkin birleşen kanıtlar zihinselleştirmeyle ilgili işlevlerin yönleri—yine normalin yokluğu nedeniyle aktivasyon.

Psikopati

Psikopati , zihinselleştirmenin kısmi ama temel bir bozukluğunu örneklendirir ; Baron-Cohen'in (2003, 2005) yorumladığı gibi, zihin okuma-

Machine Translated by Google

empati kurmayı bıraktı. Cleckley'in (1976) zekice klinik gözlemleri,
görünüşte anormal olan iç içe geçmeyi tasvir etmede büyüleyicidir.
korunmuş ve eksik zihinselleştirme kapasiteleri; bu nedenle başlıyoruz
onun bazı anlaşılır tasvirleri.

Psikopatın yüzeysel çekiciliği hakkında yorum yapan Cleckley, "Onun
hakkında hiçbir tuhaflık veya gariplik yok ve her bakımdan iyi uyum
sağlamış, mutlu bir insan kavramını somutlaştırma eğiliminde" dedi.
(s. 338). Yine de kaygıya karşı olağanüstü bir bağışıklık olduğunu belirtti:
"Sıradan bir kişi için neden olabilecek somut koşullar altında bile
utanç, kafa karışıklığı, akut güvensizlik veya gözle görülür bir ajitasyon
gibi durumlarda, göreceli dinginliği kayda değer olacaktır" (s. 340). Dahası,
kronik ve zarar verici güvenilmezlik, yalancılık ve samimiyetsizlik
bağlamında, pişmanlık veya utancın tamamen yokluğunu vurguladı: "Eğer Santayan
'Belki de insanın gerçek onuru, onun yeteneğidir' derken haklıdır.
'Kendini hor gören' psikopat, gerçek onuru elde etme aracından
yoksundur" (s. 343). Bozukluğun temel alanına geçerek,
patolojik benmerkezcilik ve sevme yeteneğinin olmaması kriterleri
Duygusal tepkilerde genel bir yoksulluk. Büyük bir bilgelikle düşündü,

> Duyguların genel yüzeyselliğini göz önünde bulundurarak...
> nesne sevgisi konusundaki yetersizlikleri nedeniyle, merak etme eğilimi vardır
> Bu yeteneklerin olası bir karşılıklı bağımlılığı var mı? Trajik veya
> herhangi bir kişide o tuhaf ve özel duyguyu uyandırmadan duyguyu dönüştürmek
> Başkasına tarif edilemez kişisel bağlılık mı? (s. 350)

> Son olarak, psikopatın başkalarıyla olan yüzeysel duygusal bağları olmasına rağmen

En endişe verici kişilerarası sonuçlara yol açan benliğin
zihinselleştirilmesindeki başarısızlıkları Cleckley büyük bir ustalıkla ele almıştır:

> Kendisini başkalarının gördüğü gibi görme kapasitesi kesinlikle yok... Başkalarının
> onu gördüklerinde nasıl hissettiklerini bilme veya durumla ilgili öznel olarak
> benzer bir şey deneyimleme yeteneği yok. Tüm değerler, tüm...
> statüsüne ilişkin en büyük etki, onun tarafından takdir edilmiyor....
> Bu hastaların bazıları... psikopat kişilikten akıcı bir şekilde bahsettiler,
> literatürden alıntılar yaptılar ve bu tanıyı kendileri için önerdiler. Kısa süre sonra
> Bu belirgin içgörünün... tutarlı ve kapsamlı bir eser olduğu görüldü.
> Belki de bu gönüllü bir aldatmacadan ziyade bir simülasyondu.
> Simülatörün kendisi duygusal kavrayışının eksikliğini veya kendisinin
> simüle ettiği şey veya simüle ettiği şey . Hastanın çok az veya hiç bir şeyi yok gibi görünüyor.
> durumunun önemini hissetme, gerçek deneyimi yaşama yeteneği yok
> pişmanlık, utanç veya gelişmeye veya farkına varmaya yönelik kararlılık duyguları
> bunun eksik olduğunu... İşte tüm imkanları kullanan bir kişinin gösterisi.
> anlayan ve anlayan birinin kullanacağı kelimeler
> bütün kelimeleri tanımlayabilir ama kim hâlâ anlamı göremez? (s. 350–
> 351 (vurgular orijinalde)

Machine Translated by Google

Cleckley'in tanımladığı psikopati, otizmle öğretici bir paralellik gösteriyor
nörobiyolojik kökenli zihinselleştirmedeki istikrarlı bozulmayı yansıtır.
Blair ve meslektaşlarının (2005, 2006) belirttiği gibi, psikopati genetik kökenli bir
nörogelişimsel bozukluktur. Nörobiyolojik saldırılar ne
(örneğin fiziksel anomaliler veya doğum komplikasyonları ile ilişkili olarak) ne de
moleküler genetik kesin olarak karakterize edilmiştir, ancak psikopati oldukça
kalıtsaldır ve paylaşılan bir çevresel etki yoktur
İkiz çalışmalarında tanımlanmıştır. Mevcut amaçlar için en alakalı olanı,
Zihinselleştirmeyle ilişkili beyin bölgelerinde işlev bozukluğu tespit edilmiştir (Blair
ve ark. 2006).

Tanısal sınıflandırma sisteminde (Amerikan Psikiyatri Birliği 2000), psikopati
yetişkinlerde antisosyal kişilik bozukluğundan veya çocuklarda davranış
bozukluğundan ayırt edilememiştir. Bununla birlikte, Cleckley'nin (1976) klinik
gözlemlerine dayanarak, Hare ve
meslektaşları (Hare 1980; Hare ve diğerleri 1991) güvenilir kriterler geliştirdiler
Antisosyal davranışların heterojen yelpazesinde psikopatiyi ortaya çıkarmak için. İki
özellik kümesi ayırt edilebilir:
Örneğin, duyarsızlık ve pişmanlık eksikliği ile karakterize edilen kişilerarası-duygusal
küme; ve örneğin, dürtüsellik ve istikrarsız bir yaşam tarzı ile karakterize edilen bir
antisosyal davranış örüntüsü. Duygusal eksiklikler, psikopatinin temeli olarak
görülebilir ve
antisosyal davranış örüntüsü "ikincil bir semptom olarak en iyi şekilde görülebilir"
veya psikopatinin bir sonucu" (Cooke ve diğerleri 2004, s. 337)—ve bir
değişmez sonuç. Blair ve meslektaşları (2005, 2006) şunu bildirdi:
psikopatiye karşı duyarsız -duygusuz ilişki kurma biçimi, antisosyal kişilik ve davranış
bozukluğu gibi heterojen tanı kategorilerindeki bireylerin yaklaşık %25'ini karakterize
eder. Bu nedenle,
Ayrı bir tanı oluşturmaktan başka, klinik amaçlar için psikopatinin şiddetini mevcut
tanı kategorileri içinde belirlemek önemlidir (Meloy 2001) - en azından psikopatinin
daha yüksek oranda tekrar suç işleme ve şiddet içeren suç işleme ile ilişkili olması
nedeniyle
Özellikle tedavi ve rehabilitasyon müdahalelerinin ardından antisosyal davranışlarda
paradoksal bir artış görülmektedir (Blair ve ark. 2005).

Hare'in kavramsallaştırmasını temel alan Blair ve meslektaşları (Blair
2004; Blair ve ark. (2005, 2006) psikososyal ve nörobiyolojik yönlerin iç içe geçmesine
dair kapsamlı bir anlayış geliştirdiler
psikopati, duygusal eksikliklerin olduğuna dair inançlarına dayanmaktadır
kritik bileşen. Psikopatinin duyarsız ve duygusuz yönü
duygusal ipuçlarına karşı genel bir tepkisizliği yansıtır (Herpertz ve diğerleri)
(al. 2001b) ve özellikle davranışın olumsuz sonuçlarına, çoğu
özellikle başkalarının sıkıntılarına karşı duyarsızlığın yansıması olarak
(Blair ve ark. 1997). Başkalarının duygusal tepkilerine karşı olumsuz bir tepkinin olmaması

Machine Translated by Google

Sıkıntının ahlaki sosyalleşme üzerinde önemli sonuçları vardır; psikopat çocuk, örneğin ebeveynlerinin onaylamaması, hayal kırıklığı veya endişesi tarafından caydırılmayacaktır:

> Başkalarının üzüntü ve korkusuna tepki vermedeki bozuklukları nedeniyle bireylerde ve olumsuz uyaran-pekiştirme ilişkilerinin oluşumunda, psikopatisi olan bireylerin avantaj elde etme yetenekleri daha azdır ... "ahlaki" sosyal referansların. Daha zor olmalılar ve öyleler de. Standart ebeveynlik teknikleriyle sosyalleşmeyi öğrenemeyecekler Amaçlarına ulaşmak için araçsal antisosyal davranışlardan kaçınmak. Bunun nedeni, kurbanın sıkıntısının "cezalandırılmasına" karşı göreceli kayıtsızlık ve bu durumla ilgili ilişkiyi öğrenmede yaşanan bozulmadır. "ceza" ve kurbanın sıkıntısını yaratan eylemin temsili. (Blair ve diğerleri, 2006, s. 268)

Blair (2004) psikopatideki duygusal eksikliği farklı saldırganlık biçimleri; yani araçsal ve tepkisel saldırganlık. psikopatları en iyi ayıran şey araçsal saldırganlığa yatkınlıktır psikopat olmayan antisosyal ve davranış bozukluğu olan benzerlerinden farklıdır. Tipik olarak reaktif (duygusal) saldırganlığın aksine Hayal kırıklığı ve öfkeden kaynaklanan dürtüsel bir davranış olan araçsal saldırganlık, kasıtlı, hesaplı ve hedefe yönelik bir davranıştır. Sosyalleşmeye karşı duyarsızlığın bu tür davranışların etiyolojisinde önemli bir rolü vardır. Davranışı hiçbir şey engelleyemez. Buna karşılık, travma daha büyük bir rol oynar. Tepkisel saldırganlık, travmanın bireyleri strese karşı duyarlı hale getirmesi nedeniyle, duygusal tepki eşiğini düşürerek (Allen 2001). Blair ve meslektaşları psikopatların potansiyel olarak daha az savunmasız olduğunu öne sürüyorlar duygusal tepkisizlikleri nedeniyle travmatik stresörlere maruz kalmaktadırlar.

Blair ve meslektaşlarının (2006) özetlediği gibi, nörogörüntüleme çalışmalarıyla kanıtlanan psikopatideki nörobiyolojik bozukluklar, zihinselleştirme eksiklikleri üzerine incelediğimiz literatürle tutarlıdır. Duyarsız-duygusuz tepki verme kalıbı, yalnızca göreceli bir korkusuzluğu değil, aynı zamanda Baron-Cohen'in tanımladığı gibi empati kuramamanın da bir başarısızlığını yansıtıyor "Empati kurmak, uygun bir duygusal tepki hissettiğimizde, diğer kişinin duygusunun tetiklediği bir duygu olduğunda ve bu yapıldığında ortaya çıkar." Başka bir kişiyi anlamak, davranışlarını tahmin etmek ve "onlarla duygusal olarak bağ kurun veya onlarla rezonansa girin" (Baron-Cohen 2003, s. 2, (vurgu orijinalde). Kısacası, empati kurmak, bir şeyden etkilenmeyi gerektirir. başkalarının duygularını. Bu klinik tabloyla tutarlı olarak, psikopatlar duygusal ipuçlarına maruz kaldıklarında ve olumsuz koşullandırma görevlerine katıldıklarında hem azalmış amigdaloid hacmi hem de azalmış amigdala aktivasyonu gösterirler (Blair 2003, 2004); buna göre, başkalarının korku ve endişe ifadelerine karşı duygusal olarak tepkisizdirler

Machine Translated by Google

üzücü duygular. Dolayısıyla, amigdalanın algıya katkısı olmadan,
zihin okuma yetenekleri duygusal renklendirme ve tepkisellikten yoksundur;
başkalarında uyandırdıkları duygusal acıdan etkilenmezler. Buna göre,
Psikopatlar normal şiddet engelleme mekanizmasından yoksundur (Blair ve ark.
2005): Zarar verme dürtüsünü zihinselleştirmede başarısız oluyorlar
diğerinin engelleyici, itici bir zihinsel temsilini uyandırmaz
Kişinin potansiyel duygusal sıkıntısı. Kısacası:

> psikopat bireyler, üzgün oldukları gelişimsel durumu temsil eder
> ve korku ifadeleri, koşulsuz ve itici uyarıcılar değildir.
> bunun sonucu olarak birey, suç işlemekten kaçınmayı öğrenemez
> başkalarına zarar veren ve bunu yaparsa, bu tür davranışlarda bulunacak olan
> onlara ödül verir. (Blair 2003, s. 566)

Psikopat bireyler araçsal saldırganlıklarıyla ayırt edilseler de, tepkisel saldırganlığa karşı bağışık değillerdir. Ancak tepkisel saldırganlıklarının temeli psikopat olmayanlardan farklıdır (örneğin,
Travma geçirmiş kişiler). Blair ve meslektaşları (2005, 2006) kanıtları gözden geçiriyor
psikopatide bozulmuş orbital/ventrolateral işlevsellik için ve
Bu bölümün önceki kısımlarında açıklandığı gibi, bu prefrontal bölgeler zihinselleştirmede de rol oynamaktadır. Orbital/ventrolateral bozukluk, ventrolateral korteksin ödüllendirilmiş uyaranlara verilen tepkileri engellemede önemli bir rol oynaması nedeniyle reaktif saldırganlığa katkıda bulunur.
önceden ödüllendirilmiyor ancak şu anda ödüllendirilmiyor. Dolayısıyla bu prefrontal
Alan, tepki tersine çevirmede kritik bir rol oynar, örneğin davranışı değişen takviye durumlarına uyarlamada (örneğin, hayır diye alay ederken)
(daha uzun süre eğlenceli olarak deneyimlenir, ancak daha çok incitici hale gelir). Blair ve Meslektaşları, bozulmuş orbital/ventrolateral işlevsellik nedeniyle psikopatların ödüllendirici olmayan davranışlarda ısrar etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu; daha sonra vites değiştiremedikleri için hayal kırıklığına uğramaya daha yatkın olduklarını ve dolayısıyla bu bağlamda tepkisel saldırganlığa karşı daha savunmasız olduklarını öne sürüyorlar.

Özetleme

Psikoterapide zihinselleştirme - örneğin empatik olarak yanıt verme
bir hastanın sıkıntısına müdahale etmek - dikkat etmeyi, görmeyi, duymayı, hissetmeyi içerir, düşünme, hareket etme ve konuşma; bu nedenle zihinselleştirme bununla ilişkilendirilecektir Beynin tamamında bir aktivite vardır; birbiriyle uyum içinde etkileşim halinde olan çok sayıda bölge. Bununla birlikte, zihinselleştirme alanı, algılama ve geniş anlamda düşünme alanından daha dardır ve odağımızı (biraz da olsa) "sosyal beyin"e daraltmak için bazı gerekçeler vardır.

Machine Translated by Google

Özetlemek gerekirse, sosyal yönelim ve girdi tarafında, fusiform
Yüz bölgesi bireylerin tanımlanmasına katkıda bulunur ve üst temporal sulkus
duygusal ifadeler gibi eylem kalıplarını yorumlar;
amigdala, özellikle algıya duygusal renk katar
tehdit belirdiğinde. Ön singulat sinirin üst üste binen bölgeleri
ve medial prefrontal korteks, yalnızca kendi duygularının farkındalığına değil, aynı
zamanda zihinselleştirme bölgesinin kendisi olarak tanımlanmıştır.
ve diğerleri (ve duygusal öz düzenlemede) ama aynı zamanda zihin teorisi görevlerinde
olduğu gibi kişisel olmayan durumları yorumlamaya da. Tekrarlamak gerekirse, bu medyal
prefrontal bölge geniş ve heterojen bir alanı kaplar ve birbirine bağlanır
zihinselleştirmenin daha dar tanımlanmış beyin yönleri
zihinselleştirme alanında nörogörüntüleme araştırmalarının bir sonraki sınırı bölgeler
olacak.

Bu bölümün başında da belirttiğimiz gibi, gelişimsel ve nörobiyolojik
araştırmaların birleşimi, zihinselleştirme kavramımız için sağlam bir bilimsel temel
oluşturmaktadır. Her iki araştırma alanı da duygusal ve bilişsel süreçlerin
çeşitliliğini vurgulamaktadır.
bu geniş başlık altında ele aldığımız Gelişimsel ve
nörobiyolojik araştırmalar anlayışımızı geliştirmeye devam edecek
Zihinselleştirmenin birçok yönü ve bunların etkileşimleri. Yine de, çok yönlü
öyle de olabilir, klinik amaçlar için zihinselleştirmede birliği vurguluyoruz,
ve bu birlik hiçbir yerde benzer düşüncelerde olduğundan daha belirgin değildir
Zihnin ortak sosyal beynimiz ve kültürümüz tarafından sağlanan,
Her bireyin diğer bireylerin zihinleri aracılığıyla var olması.

Ancak zihinselleştirme kapasitelerinin optimal gelişiminin hiçbir şekilde
garanti edilemediğini gördük; otizm ve psikopati gibi nörogelişimsel bozukluklar
hariç. En dikkat çekici olanı ise bağlanma
travma, zihinselleştirme kapasitesinin gelişimini baltalar. Ancak, çok çeşitli
zihinselleştirme bozukluklarıyla ilişkili çeşitli düzeylerde zihinselleştirme bozukluğu vardır.
Psikopatolojiler de klinik ilgiyi hak ediyor. Dahası, ister zihinselleştirme
bozukluklarına ister başka sorunlara odaklansın, tüm müdahaleler hasta ve
klinisyen açısından zihinselleştirme gerektiriyor.
Bu nedenle, Frank'ın (1961) ruhuna uygun olarak, bu makalenin başında şunu önerdik:
Zihinselleştirmenin psikoterapilerdeki en temel ortak faktör olduğunu belirten
kitap. Bu kitabın ilk bölümünde incelediğimiz gibi, geçmişte
Onlarca yıllık bağlanma araştırmaları, son zamanlarda nörogörüntüleme ile
desteklenerek, ortak anlayışımızı büyük ölçüde geliştirmemize olanak sağladı.
Terapötik ilişkilerin özü. Bu kitabın II. Bölümü ("Zihinselleştirme Uygulaması") bir
dizi potansiyel uygulamayı ele almaktadır.

Machine Translated by Google

Önemli Klinik Noktalar

- Travma ve uyarılma eşikleri: Nörobiyolojik araştırma Duygusal durumda kalırken zihinselleştirmenin zorluklarını aydınlatır: belirli bir duygusal uyarılma eşiğinin ötesinde, beyin aktivitesi kalıpları zihinselleştirmeye elverişli olmaktan refleksif savaş ya da kaç tepkisini desteklemeye geçer; zihinselleştirmeden çıkma eşikleri erken travma ile düşürülebilir.
- Otizm: Otizm, bozuk zihinselleştirmenin prototipidir; Genetik temelli nörobiyolojik eksiklikler, zihinselleştirmenin kaynağı olan sosyal-duygusal etkileşimin başlangıç sürecini engeller. Otizm spektrum bozukluklarında, zihinselleştirmeyi destekleyen çeşitli beyin bölgelerinde hipoaktivasyon tespit edilmiştir.
- Psikopati: Otizm gibi psikopati de aşağıdakilerle ilişkilidir: Genetik temelli nörobiyolojik eksiklikler. Oysa psikopati, zihinselleştirmede kısmi bir başarısızlığı, yani empati olmadan zihin okuma olarak yorumlanabilecek duygusuz ve duygusuz bir ilişki kurma biçimini içerir. Amigdala hipoaktivasyonuyla ilişkili duygusal tepkisellik bozukluğu, orbital/ventrolateral hipoaktivasyonla ilişkili inhibisyon bozukluğuyla birleşince, sosyalleşmede başarısızlıklara ve araçsal saldırganlığa yatkınlığa katkıda bulunur.

Machine Translated by Google

BÖLÜM II

Zihinselleştirme Uygulaması

Machine Translated by Google

Bu sayfa bilerek boş bırakıldı

Machine Translated by Google

Bölüm 5

Zihinselleştirme Sanatı

Teori ve araştırmayı titizlikle inceledikten sonra, Kitabın ilk bölümünde zihinselleştirme üzerine yaptığımız incelemede, okuyucular teoriyi pratiğe nasıl dönüştüreceklerini öğrenmek için can atıyorlar ve kitabın ikinci bölümü tam da bunu hedefliyor. Yine de, okuyucuların hayal kırıklığına tahammülüne güvenerek, bu bölümde pratiği, ne kadar buyurgan olabileceğimizin sınırlarını açıklayarak ele almaya başlıyoruz. Bu sınırlar, zihinselleştirme faaliyetinin -herhangi bir anda yapmanın- bir bilim değil, bir sanat olması nedeniyle mevcuttur . Bu sınırlar içinde, bir sonraki bölümde zihinselleştirme müdahalelerini tartışacağız. Ancak öncelikle yaklaşımımızın ruhunu derinlemesine ele alıyoruz, çünkü zihinselleştirme odaklı terapinin özü, teknikten ziyade klinisyenin sürece karşı tutumuna -zihinselleştirme duruşu olarak adlandırdığımız şeye- yansır. Dahası, bilimden bıkmış okuyucularımıza teknik olmayan bir ara vermenin yanı sıra, bu bölüm "zihinselleştirmeyi" teknik ve entelektüel çağrışımları ışığında insanileştirme çabamızı sürdürüyor.

Psikoterapinin ustaca yürütülmesini, bilimin ustaca kullanımı olarak yorumluyoruz (Allen, basımda). Bu noktayı daha ayrıntılı olarak açıklamak için, bu bölümde

Machine Translated by Google

Başkaları tarafından yapılmış, bizim tarafımızdan takdir edilen bazı olağanüstü güzel işleri sunuyoruz
Örneğin, Tablo 5–1, güvenli bağlanma ilişkilerini karakterize eden söylemin özelliklerini, bu kişiler tarafından görüldüğü gibi listeler.
Main ve Goldwyn (1994).

TABLO 5–1. SÖYLEMİN ÖZELLİKLERİ
GÜVENLİ BAĞLANTI

- Yansıtıcılık
- Canlı bilinç
- Konuşmanın tazeliği
- Mizah yeteneği
- Küçük bir kendini aldatma
- Görüşlerinizi değiştirebilme yeteneği ile kolaylık ve açıklık
- Kendinizdeki ve başkalarındaki kusurlarla başa çıkma kolaylığı
- Merhamet

Tüm bu kriterler, bizim erkekler dediğimiz şeyle tutarlıdır.
ve Main'in odaklandığı gerçeğini vurgulamalıyız
Yetişkin Bağlanma Görüşmesi'nde klinisyenler değil, araştırma katılımcıları üzerinde.
İyi bir zihinselleştirici -veya süper zihinselleştirici- olmak için özel bir eğitime gerek yok.
Meins'in zihin odaklı anneleri arasında süper zihinselleştiriciler bulmayı bekleriz (Meins ve ark. 2002).
Ancak Main'in araştırma katılımcılarında belirlediği ideal özellikler
psikoterapi uygulayan klinisyenlerin işleyişi için de aynı şekilde geçerlidir. Bu kriterler, öznel duygusal katılımı örneklemektedir.
Zihinselleştirmenin karakteristik özelliği olan kendiliğindenlik ve salt yaratıcılık, bilimsel prosedürlerle ilişkilendirdiğimiz nesnel, kopuk, kural odaklı yaklaşımla çelişmektedir.

Zihinselleştirme faaliyetini bir sanat olarak görme görüşümüzü açıklamak için, şununla başlayalım:
Zihinselleştirmeyi bilimsel düşünceden ayıran, Simon'ı kullanan
Baron-Cohen'in empati kurma ve sistemleştirme arasındaki temel ayrımı. Ardından, örtük olanı açıklayarak, temel terapötik kaldıracımızın insanlığımız olduğunu vurguluyoruz. Ardından, sanatsal
Örnek zihinselleştirme olarak yorumladığımız şeyin doğasını, iki psikanalistin ve bir etikçinin yazılarından bolca alıntı yaparak ele alacağız. Zihinselleştirme odaklı müdahalelerde bilim ve sanatı bütünleştirmeye dair bazı yorumlarla bitireceğiz.

Machine Translated by Google

Empati Kurmak ve Sistemleştirmek

Bölüm 2'de ("Zihinselleştirme"), "teori-teori"yi tanımladık
Zihin teorisinin edinilmesi, potansiyel zihinselleştiricinin davranışları yorumlamak için zihinsel yapılar geliştiren bir bilim insanına benzetildiği bir süreçtir. Filozof Jane Heal (2003) ile aynı fikirdeyiz.
bilime benzetmenin yanlış olduğunu:

> Diğer insanlarla olan ilişkilerimiz, kendimizle olan ilişkilerimizle aynı yapıya sahip değildir.
> cansız nesneler, bitkiler veya makinelerle ilişkiler kurmuyoruz.
> aile üyelerimizle, arkadaşlarımızla, meslektaşlarımızla veya vatandaşlarımızla yaptığımız gibi
> volkanlar, buğday tarlaları veya mutfak mikserleri ile, yani deneyerek
> iç organlarının yapısını ve düzenini anlayıp tahminde bulunabilmek
> ve belki de onları kontrol edebiliriz... Birlikte olduğumuz bir başkasından umduğumuz şey
> etkileşim, onun bizim yaptığımız bazı dönüşlerden geçmesi anlamına gelmez
> Zaten ayrıntılı olarak planlamış olmasına rağmen, ortak ve işbirliğine dayalı girişimin
> ilerlemesine bazı katkılarda bulunacağını,
> ikimiz de az çok açık bir şekilde meşgulüz. (s. 42–43; vurgu
> (eklendi)

"Ortak ve işbirlikçi işletmeyi ileriye taşımak" tam olarak şudur:
Zihinselleştirmenin başardığı şey. Heal'in protestosuna paralel olarak
Kişileri mutfak mikserleriyle eşitleyen Baron-Cohen (2003, 2005), empati kurma ile empati kurma arasında temel bir ayrım önerdi.
Zihinselleştirme ve sistemleştirme, bilimsel düşüncenin temsil ettiği şeydir. Baron-Cohen, sistemleştirmeyi "bir sistemi analiz etme, keşfetme ve inşa etme dürtüsü" olarak tanımlar. Sistemleştirici, sezgisel olarak
şeylerin nasıl çalıştığını veya bir sistemin davranışını yöneten temel kuralları ortaya çıkarmak için kullanılır. Bu, sistemin işleyişini anlamak ve tahmin etmek için yapılır.
"bir sistemin davranışı" (Baron-Cohen 2003, s. 3). Sistemi şöyle tanımlar:
kurallara göre girdileri alıp çıktıları veren bir varlık; burada
sistemleştirmeye giren düşünce türüdür: "Eğer x yaparsam, a değişir
b'ye . Eğer z meydana gelirse, p q'ya dönüşür " (Baron-Cohen 2005, s. 475, vurgu
(Orijinal) Baron-Cohen, insan beyninin altı şeyi analiz edebileceğini öne sürdü.
sistem türleri: teknik (örneğin bilgisayarlar), doğal (örneğin gelgitler), soyut (örneğin matematik), sosyal (örneğin seçimler), organize edilebilir (örneğin kütüphaneler) ve motorik (örneğin müzik teknikleri). Kısacası,
Bir sistem, bir algoritmanın geliştirilmesini ve kullanılmasını içerir ; bu algoritma , Oxford İngilizce Sözlüğü'nün daha kısa hali, hesaplama veya problem çözme için bir prosedür veya kurallar dizisi olarak tanımlanabilir. Psikoterapiyi manuel hale getirmeyi hedefleseydik, Sapına ulaştığımızda bir dizi algoritmaya ulaşırdık.

Empati kurmayı sistemleştirmekten ayıran Baron-Cohen,
(2005) güçlü bir iddiada bulunuyor:

Machine Translated by Google

> Sistemleştirme, nihayetinde yasal, sonlu ve kesin olan olgular için işe yarar... Sistemleştirme, söz konusu olduğunda neredeyse hiçbir işe yaramaz . Bir kişinin davranışındaki anlık değişiklikleri tahmin etmek. Tahmin etmek İnsan davranışında empati kurmak gerekir. Sistemleştirme ve empati kurma tamamen farklı süreçlerdir. (s. 476, vurgular eklenmiştir)

Baron-Cohen (2005), sistemleştirme ve empati kurmayı yalnızca temelde farklı değil, aynı zamanda birbirine zıt olarak nitelendirmeye devam ediyor diğeri ise şunu ekliyor: "Empati kurmak, yaratıcı bir sıçramayı içerir karanlık, çok fazla veri yokluğunda" (s. 476). Dahası, şunu iddia ediyor: Bu iki tür düşünce süreci, bağımsız beyin bölgelerine bağlıdır. Empati kurma ve sistemleştirme arasındaki ayrışma en belirgin olanıdır. Otizmde belirgin bir şekilde empati yeteneğinin bozulması ve çoğunlukla üstün sistemleştirmeyle birlikte görülmesi (Baron-Cohen) ve diğerleri (2005). Daha az bir ölçüde, ayrışma cinsiyet farklılıklarında belirgindir: kapsamlı örtüşmeye rağmen, erkek beyinleri sistemleştirme için daha iyi tasarlanmıştır, oysa kadın beyinleri empati kurma; özellikle bu faaliyetlerdeki başlangıç aşamasındaki cinsiyet farklılıkları Yenidoğanlarda belirgindir (Baron-Cohen 2003).

Sonuç olarak, psikoterapiyi yürütmede sistemleştirmenin bir rol oynadığından şüphemiz yok; bilgi, ilkeler ve stratejiler olmadan, süreç, yön eksikliğinden dolayı başarısızlığa uğrardı; ayrıca, süreci geliştiremezdik Araştırma yoluyla etkinliğimizi artırmak. Ancak anlık etkileşimli süreç empati kurmayı gerektirir.

İnsanlığımız

Travma terapisi bağlamında Pearlman ve Saakvitne (1995) şunu önermiştir: "Bizler mesleğimizin araçlarıyız" (s. 185). Baron-Cohen'in (2005) Şunu da belirtmek gerekir ki, tüm bilimsel ve mesleki bilgimizi klinik olarak kullanabilmemiz ancak temel insanlığımız, yani empati yeteneğimiz sayesinde mümkün olabilir. Mesleki eğitimimiz ise ancak şu amaçlar için faydalı olabilir: Doğal zihinselleştirme yeteneğimizi geliştirdiği ve zayıflatmadığı ölçüde. Doğal zihinselleştirme kapasitemizi hafife alarak, Mesleki eğitimin -burada yapmayı amaçladığımız gibi- öncelikle dikkati yeniden yönlendirmesi ve keskinleştirmesi bakımından yararlı olduğunu düşünüyoruz.

Strenger (1991) psikanalistlerin yetenekleri hakkında yazarken sürekliliği önerirken insanlığımız hakkında da aynı noktaya değindi ilke:

> Analistlerin özel yeteneklerine başvurulması aşağıdaki hususlara aykırı olmamalıdır: İlke: İddia edilen kapasitelerin sıradan insan kapasitelerinin gelişmiş halleri olduğunu göstermek mümkün olmalı ve neden böyle olduğu makul hale getirilmelidir.

Machine Translated by Google

> Belirtilen koşullar altında bu tür bir iyileştirme gerçekten gerçekleşebilir. Buna süreklilik ilkesi , iddia edilen yeteneklerin
> Çünkü analistlerin sıradan insan yetenekleriyle aynı doğrultuda olması gerekir. (s. 95; vurgular orijinalde)

Strenger'in "doğal bilimcinin resminin psikanaliste uygulanmadığı" görüşüne ve diğerlerinin de aynı fikirde olduğuna katılıyoruz.
uzmanlık biçimleri de model olarak hizmet edebilir: "tarihçi, sanat
“satıcı, edebiyat profesörü ve mali danışman” (s. 130).
Bunlar pratik sanatlardır. Ve belirttiğimiz gibi, Strenger şunu öneriyor:
"Psikanalitik terapistin yetkinliği, resmi, yerleşik bir teorinin ustalığında değil;" daha ziyade, önemli nitelikler
Yeterlilikle ilgili olanlar, "olgunluk, nesnellik, esneklik ve empati" gibi kişilik özellikleridir (s. 131). Karşı aktarımın tanımlanması da herhangi bir "gizemli yeteneğe" ihtiyaç duymaz, bunun yerine
"Baştan çıkaran bir kişiye karşı sıradan insan tepkilerinin" farkındalığı,
“saldırır, hayranlık duyar veya değersizleştirir” (s. 93).

Empati kurma ve zihinselleştirme kapasitesine tek bir amaç doğrultusunda odaklanırken, yapının şu gerçeğini gözden kaçırmamalıyız:
Tedavi durumu, bu kapasitenin en iyi şekilde kullanılması için kritik öneme sahiptir.
Tedavinin sınırları, olağanüstü bir fırsat sunmaktadır.
Zihinselleştirmek - Strenger'ın yorumladığı gibi, hareket etme baskısından özgürlük.
Analistin bilgi edindiği noktasını genişleterek,
"Her aklı başında insanın sahip olduğu yetenekleri kullanarak sabırlı olmak ve
Strenger, "Günlük hayatta zahmetsizce kullanılabilir" diyor ve ekliyor:

> Analist bu kapasiteleri geliştirebilir ve bunları günlük hayatta bizlerin (analistin kendisi de dahil) genellikle yaptığımızdan daha büyük bir hassasiyetle kullanabilir. hayat. Bu, analistin bir terapist olarak, bundan muaf olması nedeniyle mümkündür. hastanın isteklerine doğrudan tepki verme baskısı ve
> böylece hastanın algısına ve ona karşı duygusal tepkisine yoğunlaşır. (s. 85)

Zihinselleştirmede sıklıkla duraklatma düğmesine basma metaforunu kullanırız ve tedavi durumu bunu yapma lüksünü sunar; çünkü
Hem hasta hem de terapist. Buna göre, psikoterapi durumunun tasarımında, zihinselleştirme olasılıklarını kendimizde bir araya getirdik.
hastanın yararınadır. Günlük yaşamda zihinselleştirme o kadar da kolay değildir.
Kolaydır; terapi hazırlıktır.

Olağanüstü Sanatsal Zihinselleştirme

Psikoterapi öğrenmek diğer el sanatlarından farklı değildir; en iyi şekilde öğreniriz
Ustaları gözlemleyerek. Saygı duyduğumuz birkaç yazarı seçtik.

Machine Translated by Google

Olağanüstü zihinselleştiriciler olarak: Hans Loewald, Daniel Stern ve Iris Murdoch. Bunlardan yalnızca biri, Daniel Stern, bu kelimeyi (geçerken) kullanmıştır.

Hans Loewald

Loewald (1960), terapötik tarafsızlığın "olmaması gerektiğini" ileri sürmüştür.
"saf bilim insanının 'tarafsız' tutumuyla karıştırılmıştır" (s. 18) ve
Analistin hasta ile özdeşleşmesi (ve tersi)
"bilimsel kopuş ve tarafsızlıkla hiçbir ilgisi yoktur
"ayna" (s. 19). Freud'un bilimsel insanı
Loewald, insan gelişiminin en ileri biçimi olarak, psikanalitik terapinin
varsayımını sorgulamanın gerekliliğini vurguladı.
tamamen bilimsel bir faaliyettir. Aksine, terapötik faaliyetin "özünü oluşturan
bir nesnellik ve tarafsızlık gerektirdiğini" ileri sürmüştür.
bireye ve bireysel gelişime yönelik sevgi ve saygıdır ”
(s. 20, vurgular eklendi). Elbette Freud, olabilecek en dar görüşlü insandı ve
Loewald (1960) Freud'un bu özelliğini iyi bir şekilde kullandı.
Psikanalist ile sanatçı arasındaki analoji:

> Heykelde yaratılacak figür, bir parçanın alınmasıyla ortaya çıkar.
> ...maddeden... Analizde, gerçek formu, onu çıkararak ortaya çıkarırız.
> nevrotik çarpıtmalar. Ancak, tıpkı heykelde olduğu gibi, en azından
> temeller, kendi haline getirilmesi gereken şeyin bir görüntüsü. (s. 18)

Hayal edileni varlığa getirmenin bu terapötik süreci için,
Loewald, ebeveyn-çocuk ilişkisini bir model olarak kullandı: "Ebeveyn ideal
olarak çocuğun gelişimindeki belirli aşamayı anlamada empatik bir ilişki
içindedir, ancak çocuğun geleceğine ilişkin vizyonunda öndedir."
ve bu vizyonu çocuğa onunla olan ilişkilerinde iletmek” (s. 20).
Çocuğun daha sonra ebeveynin imajını içselleştirdiğini de belirtti.
Çocuk—bağlanma ilişkilerinde zihinselleştirmenin gelişiminde ayrıntılı olarak
açıkladığımız bir süreç (bkz. Bölüm 3, “Gelişim”).

Ancak Freud'dan daha dar görüşlü olmayan Loewald (1970) da çok dar görüşlüydü
psikanaliz uygulaması ile psikanaliz uygulaması arasında katı bir sınır koymak akıllıca mı?
ve bilimsel araştırma; sadece psikanalizin salt bilimsel bir etkinlik olduğu
görüşünü değil, aynı zamanda bilimin tarafsız ve tarafsız, yalnızca nesnel
gerçeği arama güdüsüyle hareket eden pratiğini de sorguladı:

> Ayrıca şunu da söylemek gerekir ki, hakikat sevgisi bir tutkudan daha az değildir; çünkü
> daha az yüce bir amaçtan ziyade gerçeği arzular. Bizim alanımızda sevgi
> gerçeğin tutkusu, kendimize ve gerçeğe olan tutkudan izole edilemez
> İnsan ilişkilerinde de gerçek. Diğer alanlarda da bilim insanı,
> nesnesine olan sevgisi, tam da en yaratıcı ve "tutkusuz" anlarında. Bilimsel
> kopuş, özgün biçiminden uzak,

Machine Translated by Google

> Aşk da dahil olmak üzere, buna dayanmaktadır. Çalışmamızda, gerçekten şunu söyleyebiliriz ki,
> Tarafsız ve nesnel analizin en iyi anları, nesnemiz olan hastayı her
> zamankinden daha çok seviyoruz ve şefkatliyiz
> bütün varlığıyla. (s. 65)

Daniel Stern

Loewald, sevgi ve şefkat hakkında yazarken temel noktaları ortaya çıkardı
Terapötik anlayışta duygunun rolü. Sevgi ve şefkat
bilimsel prosedürlerden türetilmiyor; empati kurmaktan kaynaklanıyorlar,
sistemleştirme. Aynı şekilde, Stern ve meslektaşlarının çalışması (Stern 2004;
Stern ve diğerleri (1998), spontaneliğin ve yaratıcılığın rolüne tanıklık ediyor
Terapötik süreç de algoritmalara dayandırılamaz.

"Şimdiki anlar" ve "buluşma anları"na yaptığı vurguyla,
Stern (2004), zihinselleştirmenin terapötik süreçteki fenomenolojisini açıkça
ortaya koymuştur. Stern'in şimdiki zamana odaklanan odağı
burada ve şimdi, çoğu psikodinamik tedaviyle çelişir
"Anlama doğru bir koşuşturma olduğunu, şimdiki anı geride bıraktığımızı"
düşünüyor (s. 140). Sanata verdiğimiz önemle tutarlı olarak, psikoterapötik
alanda "'dağınıklığın' yaratıcı erdemlerini" dile getiriyor.
"süreç" (s. 156) hastanın ve terapistin görevinin, Heal'in ruhuna uygun olarak
terapötik bir şekilde ilerlemeye devam etmek olduğu
Bu süreci tanımlarken Stern (2004) şuna değiniyor:
Zihinselleştirmeyen alternatifi (parantez içinde) şöyle adlandırırdı:

> Hareket halindeyken, bu büyük ölçüde kendiliğinden, yerel olarak gerçekleşir.
> Öngörülemeyen bir süreç. Terapist, hastanın bundan sonra ne söyleyeceğini,
> hatta kendisinin ne söyleyeceğini tam olarak bilemez.
> Söyler veya yapar. Aynı şey hasta için de geçerlidir... (Eğer terapist
> (Bildiğini sanıyor, bir teoriyi ele alıyor, bir kişiyi değil). (s. 156)

Zihinselleştirme duruşuna uygun olarak Stern, "tutmayı" savunuyor
“Oturum sırasında teoriyi daha uzak bir mesafeden ele alarak, anlık ilişkinin
daha tam olarak yaşanabilmesini sağlamak” (s. 224).

Stern , genellikle birkaç saniye süren mevcut anları özel ilgiyi hak eden
anlar olarak vurgular : Bu anlar, yeni, ilgi çekici, tahmin edilemez ve aynı
zamanda potansiyel olarak sorunlu oldukları için bir tür zihinsel eylem ve

psikolojik çalışma. Potansiyel olarak en çok değişime yol açabilecek şimdiki anlar
buluşma anlarıdır ki, bunlara zihin okuma adını verir; biz
Bunu, aktarımda etkileşimli bir şekilde zihinselleştirme olarak adlandırın:

> Bizi en çok ilgilendiren anlar, iki kişinin aynı anda ortaya çıktığı anlardır.
> insanlar özel bir tür zihinsel temas kurarlar, yani özneler arası bir

Machine Translated by Google

> aktif temas. Bu, zihinlerin karşılıklı olarak birbirine nüfuz etmesini içerir.
> "Biliyorum ki sen de benim bildiğimi biliyorsun" veya "Senin benim bildiğimi bildiğini hissediyorum" dememize izin verir.
> Hissettiğimi hissediyorum." Diğerinin zihninin içeriğinin okunması söz konusudur.
> Bu tür okumalar karşılıklı olabilir. İki kişi aşağı yukarı aynı şeyleri görür ve hisseder.
> En azından bir anlığına zihinsel manzarayı görün. Psikoterapinin büyük ölçüde
> amacı budur. (s. 75)

Stern, psikoterapiyi, doğrudan öznelerarası alanı düzenleme gibi temel örtük bir göreve sahip olarak nitelendirirken zihinselleştirmeyi en iyi şekilde tanımlıyor ve düzenlemeyi "araştırma, test etme ve
"Başkasının zihinsel durumunun kendi zihinsel durumunuza göre okunmasını düzeltmek" (s. 120). Aşağıdaki örnekte görüldüğü gibi, örnek zihinselleştirme
gerçekten sanatsal:

> Şimdiki anın doğası genellikle bir şeyin ötesinde bir şey gerektirir
> Teknik olarak kabul edilebilir yanıt: Bir toplantı anı gerektirir.
> anlık yerel duruma mükemmel şekilde uyan otantik bir yanıt gerektirir
> durum. Spontane olmalı ve terapistin kişisel imzasını taşımalıdır... Örneğin, aniden
> doğrulan hastayı ele alalım.
> terapistine bakmak için. Hasta da oturduktan hemen sonra, ikisi de
> Birbirlerine dikkatle bakıyorlardı. Bir sessizlik hakimdi. Terapist, tam olarak ne
> yapacağını bilmeden, onu yumuşattı.
> Yüzünü yavaşça çevirin ve ağzının çevresinde bir gülümsemenin oluşmasına izin verin.
> Daha sonra başını hafifçe öne eğdi ve "Merhaba" dedi. Hasta
> Ona bakmaya devam etti. Birkaç saniye boyunca birbirlerine kilitlenmiş bir şekilde
> bakıştılar. Bir süre sonra hasta tekrar uzandı ve kanepedeki işine devam etti,
> ancak daha derin ve yeni bir tonda.
> yeni materyaller ortaya çıkardı. Değişim, çalışmalarında çarpıcıydı.
> birlikte. (s. 168–169)

Stern, bu tür önemli buluşma anlarının istisna olduğunu belirtiyor kuraldan ziyade; hiçbiri birkaç oturumda gerçekleşmeyebilir.
Ancak bu dokunaklı anlar, güvenli bağlanmaların tipik özelliği olan ebeveyn-bebek etkileşimlerinin yalnızca bir zirve biçimidir.
Örneğin, Meins ve meslektaşlarının (2002) zihin odaklı annelik tanımında (bkz. Bölüm 3, “Gelişim”) daha sıradan bir temele dayanmaktadır.
Stern, anlam yaratmanın ve anlatının önemini küçümsemiyor, ancak zihinlerin buluşmasının temel olduğunu açıkça belirtiyor.
Açık anlatısal anlayışın gelişmesi gereken yer.

Iris Murdoch

Bu kelimeye itiraz etmiş olsa da, etikçi ve romancı
Iris Murdoch, zihinselleştirme dediğimiz şeyi yüksek bir sanata dönüştürdü ve Loewald, sevgi ile diğer bireyleri kendi başlarına anlama kapasitesi arasında yakın bir bağ kurmuştur (Antonaccio 2000;

Machine Translated by Google

Murdoch 1971, 1992). Basitçe söylemek gerekirse, "Aşk, bireyin bilgisidir" (Murdoch 1971, s. 27).

Şimdi bol miktarda bilimsel destekle Murdoch'un yolundan gittik
Dikkatin önemli bir yük olarak yerleştirilmesinde adımlar atılıyor
zihinselleştirme: "Dikkat" kelimesini bir düşünceyi ifade etmek için kullandım
"bireysel bir gerçekliğe yöneltilmiş adil ve sevgi dolu bir bakış" (Murdoch)
1971, s. 33). Bizim de yaptığımız gibi Murdoch, hayal gücüne "tamamen farklı olanı
resmetme yeteneği" olarak büyük önem vermiştir; özellikle de elbette
"Başkalarının varlığını resmetmek ve gerçekleştirmek, kendine gerçek kılmak"
(Murdoch 1992, s. 322). Ayrıca, yaygın olanla uyumlu olarak
vurguladığımız zihinselleştirme üzerindeki benmerkezciliğin çarpıtıcı etkisinden
dolayı Murdoch, egoizmin üstesinden gelmeyi yorumladı; buna
bencillikten uzak olmak - insan gerçekliğini olduğu gibi algılamanın temel zorluğu olarak
Bu nedenle Murdoch, egoist fanteziyi,
gerçeği arayan yaratıcı hayal gücü; fanteziyi "mekanik olarak dar ve banal sahte
resimler üreten" ve hayal gücünü
"Dünyayı özgürce ve yaratıcı bir şekilde keşfetmek, gerçek ve derin olanın ifadesine
ve açıklanmasına (ve sanatta kutlanmasına) doğru ilerlemek"
(Murdoch 1992, s. 321).

Nevrozun çarpıtıcı etkileri olarak gevşek bir şekilde yorumlayabileceğimiz şeye
yabancı olmayan Murdoch (1992), "Egoist kaygı,
"dünya" (s. 175) ve dikkat ve hayal gücünün rolünü "kendini koruma kaygısının
olağan egoist bulanıklığını" ortadan kaldırmak olarak görüyordu
(s. 244). Aslında, "aşırı sinirsel öz-bilinç" ifadesini şu şekilde yorumladı:
"içinde bulunulabilecek en bencil durum" (Conradi 2001, s. 153). Onun da fark
ettiği gibi, egoizmin üstesinden gelmek için dikkat ve hayal gücünü kullanmak
hiç de kolay bir iş değil: "sıradan bilincimiz yanılsamalarla doludur.
'Kavramak' yüzeyseldir. Kaygı, kötülük, kıskançlık, açgözlülük, her türlü bencillik
takıntılar ve içgüdüsel bağlanmalar neyi çarpıtabilir veya gizleyebilir
bizi karşı karşıya getiriyor.... Her an 'dikkat ediyoruz' ya da dikkat etmekte başarısız
oluyoruz" (s. 295–296)

Murdoch (1971) "gerçekliği" "insanlara ifşa edilen şey" olarak yorumladı
"sabırlı sevgi gözü" (s. 39) ve az önce anlattığımız gibi, o inanıyordu
Benmerkezcilik ve fantezinin çarpıtıcı etkilerinin üstesinden gelmek için keskin bir
dikkat ve hayal gücünün gerekli olduğunu düşünüyordu.
Bunu yapmak için gereken zihinsel çaba miktarı; dolayısıyla o doğru bir şekilde yorumladı
Başka bir kişinin gerçekliğini sevgi dolu bir eylem olarak görmeyi arzulayan
Murdoch, görüşünü, ünlü bir örnek haline gelen bir şeyle örneklendirdi.
İlk başta gelini D'ye karşı düşmanca duygular besleyen anne M
(s. 16–17). D'yi "şımarık ve samimi, yeterince törensel olmayan, kaba, bazen
kesinlikle kaba, her zaman yorucu derecede çocuksu" olarak algılamak
M, oğlunun kendisinden daha aşağı bir seviyede evlendiğini düşünüyor. Murdoch,

Machine Translated by Google

M, çok "doğru" bir kişi olarak, sürekli olarak kusursuz davranır
D'ye karşı tavırlar; Murdoch yalnızca orada olanlarla ilgileniyor
M'nin zihni, açık davranışlarıyla değil. M'nin yerleşebileceğini belirtiyor
inançla örneklenen "sertleşmiş bir şikayet duygusuna" dönüşür
"Zavallı oğlum aptal, kaba bir kızla evlendi." Ama "örneğin M'si
zeki ve iyi niyetli, kendini eleştirebilen bir kişidir,
karşı karşıya kaldığı bir nesneye dikkatli ve adil bir şekilde dikkat verebilme yeteneğine sahip
M, düşünceli davranarak kendini züppe olarak görmeye başlar ve
Kıskançlığının farkındadır. Kendini tekrar bakmaya ikna eder. Zihinsel
süreç şöyle işliyor:

> Burada M'nin D'yi gözlemlediğini veya en azından kasıtlı olarak düşündüğünü varsayıyorum.
> D, D'ye dair görüşü yavaş yavaş değişene kadar. Eğer D'nin artık yok olduğunu varsayarsak
> veya ölü bu, değişimin D'nin davranışında olmadığını açıkça ortaya koyabilir
> M'nin zihninde. D'nin kaba olmadığı, aksine ferahlatıcı derecede basit olduğu keşfedildi,
> onursuz değil, spontane, gürültülü değil, neşeli, yorucu derecede çocuksu değil, hoş bir
> şekilde genç, vb. (s. 17)

Murdoch, prensip olarak her iki görüşün de doğası gereği aynı olmadığını belirtiyor.
diğerinden daha doğru, ancak revize edilmiş görüşün daha doğru olduğunu düşünüyor
argümanı açısından uygun: "M adil ve sevgi dolu olduğunda
"D'yi gerçekte olduğu gibi görüyor" (s. 36); tekrarlamak gerekirse, egoist yanılsama
durumlarını etkisiz hale getirmek için çaba gerektiren dikkat çalışması gerekliydi.

Murdoch, argümanı sırasında etik konuları gün yüzüne çıkardı
Zihinselleştirme dediğimiz şeyin dokusu . Bu noktayı açıkça şöyle ifade etti: "Bilinç,
bir tür ahlaki faaliyettir: Neye, nasıl, ne şekilde dikkat ettiğimiz, dikkat edip
etmediğimiz." (Murdoch 1992, s. 167). Daha ayrıntılı olarak,

> İyiliğin bilgiyle bağlantılı olduğu gayet açıktır: değil
> sıradan dünyanın, ne olursa olsun, kişisel olmayan yarı bilimsel bilgisiyle, ama gerçekte
> olanın ne olduğuna dair rafine ve dürüst bir algıyla, kişinin karşı karşıya olduğu şeyin
> sabırlı ve adil bir şekilde ayırt edilmesi ve araştırılmasıyla, ki bu sadece gözlerini açmanın
> değil, aynı zamanda bir
> kesinlikle son derece tanıdık bir ahlaki disiplin türü. (Murdoch 1971, s. 37)

Buna göre Murdoch (1992), psikoterapi uygulayıcılarının "ahlaki yargıya, ahlaki
davranışa dahil olmaktan kaçınamayacağını" ileri sürmüştür.
"En geniş anlamıyla düşünme ve içgörü" çünkü "Bu, ruhun
"tedavi edilen şey" (s. 307). Şüphesiz, ahlakçılığın bu etik boyutunu benimsemek bizi
kaçınılmaz bir kaygan zemine sokar:
Ahlakileştirme yapmadan bu kaçınılmaz ahlaki faaliyete katılmanın bir yolunu bulun
(Allen, baskıda).

Biz psikoterapistler, Murdoch'un yolunu izlemekten daha iyisini yapamayız;
zihinselleştirmeye, yani kendinin ve başkalarının gerçekliğini görmeye.

Machine Translated by Google

Örneğin, bir hastaya karşı sürekli bir düşmanlık veya küçümseme hissettiğinizde,
M'nin alternatif bir yaklaşım geliştirmek için yaptığı dikkatli çalışmayı düşünebilirsiniz.
D.'nin görüşü. Murdoch'un ifade ettiği gibi, bu bakış açısı değişimini yapmak
yüksek bir özlemdir:

> Doğru cevabı getiren aşk, adalet, gerçekçilik ve gerçekten bakma pratiğidir.
> Zorluk, dikkati odakta tutmaktır.
> gerçek durumu ortaya çıkarmak ve gizlice geri dönmesini önlemek için
> kendine acıma, kızgınlık, fantezi ve umutsuzluk tesellileriyle kendini avutuyor...
> Dünyayı olduğu gibi görmek bir görevdir ... "Zamanı geldiğinde" doğru davranırız
> "İrade gücümüzden değil, alışılmış bağlılıklarımızın kalitesinden ve sahip
> olduğumuz enerji ve ayırt etme yeteneğinden gelir"
> mevcuttur. Ve bilincimizin tüm faaliyeti buna ilişkindir.
> (Murdoch 1971, s. 89; vurgular orijinalde)

Murdoch'un zihnine dair bu bakış açılarını akılda tutarak ve zihinselleştirmenin
etik dokusunu göz önünde bulundurarak, zihinselleştirmeyi şu şekilde yorumlayabiliriz:
sadece bir beceri olarak değil, aynı zamanda bir erdem olarak da en üst düzeydeydi. Murdoch çıtayı yükseğe koydu,
mükemmelliğin ideal standardına bağlı kalarak. Yine de şunu kabul etti
potansiyel olarak fantezi yüklü öznellikten gerçek sevgiye olan mesafe
nesnellik önemlidir: "korkunç derecede uzak, herhangi bir yıldızdan daha uzak"
(Murdoch 1999, s. 518). Savunduğumuz "bilmeme" duruşu
Bir sonraki bölüm başlamak için iyi bir yer: "Dünyamızı gerçek dışılaştırma ve kendimizi
fantezilerle kuşatma konusunda doğal bir dürtümüz var. Bunu durdurmak, boşlukları
yalan ve sahteliklerle doldurmaktan kaçınmak, ilerlemedir."
(Murdoch 1992, s. 503).

Erdeme ulaşmayı hedeflerken, tek makul tutum şudur:
Alçakgönüllülük. İşte psikoterapist olmaya çalışan aday için bir teselli: "Erdemler
hakkında düşünmek, bizi onlardan ayıran mesafeyi ölçmektir. Onların mükemmelliği
hakkında düşünmek,
"kendi yetersizliklerimiz veya sefaletlerimiz" (Comte-Sponville 2001, s. 5).
Bu ışık altında, hepimiz yeterince iyi olma fikrine minnettar olabiliriz.
yeterince iyi terapistler olmayı hedeflediğimiz için anneyiz; anneler ve
Terapistlerin hepsi bunun kolay bir hedef olmadığını bilir.

Bilimden Yardım

Kitabın ilk bölümünde bilime gereken önemi verdikten sonra,
Burada kısa bir özet geçiyoruz, burada odak noktamız bizim önemimiz değil.
Zihinselleştirme hakkında bilgi değil, bunu gerçekten yapmak önemlidir . Ancak bilmek
ve yapmak iç içedir; sanat, bilimin uygulanmasındadır .
İncelediğimiz gelişimsel araştırmalar sayesinde sağlam bir temele sahibiz
İlişki koşullarını kolaylaştıran ve bozan bilgiler

Machine Translated by Google

zihinselleştirme. Meins (1997) ve Murdoch (1971) birbirlerinden çok da uzak değiller. Biz
Eğer bir şey hakkında net bir fikrimiz varsa, bir şeyi etkili bir şekilde yapma olasılığımız daha yüksektir
Yapmaya çalıştığımız şey ve gelişimsel araştırmaların sağladığı şey
o kadar.

Ancak gelişimsel araştırmanın ötesinde, başka bir alan daha var
Gerçekliği doğru bir şekilde görme ve benmerkezci bakış açımızdan daha az
etkilenme anlamında zihinselleştirmeye çalışırken son derece faydalı
bulduğumuz bilimsel bilgi: psikopatoloji bilgimiz.
Zihinselleştirmemeyi zihinselleştirmekte en çok zorlananlar . Otizmli
çocuklarla çalışmanın zorluğu - onların sınırlı zihinselleştirmelerine uyum sağlamak -
Zihinselleştirmenin zihinselleştirmeme ihtiyacının en bariz örneğidir.
Ama aynı nokta, diğer pek çok konu hakkındaki bilimsel bilgimiz için de geçerlidir.
zihinselleştirmenin bozulduğu psikiyatrik durumlar,
psikopati ve borderline kişilik bozukluğundan şiddetli depresyona veya akut
anksiyete durumlarına kadar. Doğayı takdir edememek
psikopatoloji yetersiz zihinselleştirme ve
etkisiz veya tamamen zararlı müdahaleler.

Son olarak, müdahalelerimizin tedavi sonuçlarına göre etkinliğini ölçmek
için bilimsel yöntemlere güvenmeliyiz;
Geçtiğimiz yarım yüzyılda, bu yöntemler oldukça gelişmiştir. Zihinselleştirme
müdahalelerinin etkinliği, sınırda kişilik bozukluğu olan hastaların tedavisinde
en sistematik olarak araştırılmıştır.
(bkz. Bölüm 9, “Sınırda Kişilik Bozukluğu”), ancak geri kalanı gibi
mevcut kitap, diğer alanlarda bazı ilerlemeler kaydedildiğini ve
pratik değerinin daha ileri bilimsel araştırma fırsatları
Zihinselleştirme tavrı bolca mevcut.

Özetleme

Mary Main'den Iris Murdoch'a doğru yol alırken,
Zihinselleştirme için çıta çok yüksek. Ancak ideal ile gerçek arasındaki
mesafeyi kabul etmeliyiz. Yeterince iyi zihinselleştirme nedeniyle, çoğu
Çocuklar yeterli şekilde yetiştirilir ve psikoterapi hastalarının çoğu yeterli
tedavi görür. Elbette, mesleki olarak birikmiş bilimsel bilgi, eğitim, süpervizyon
ve konsültasyonu kullanmakla yükümlüyüz.
Uygulamamızı geliştirmeye devam etmek için bu bölümü sunduk
o ruh.

Psikoterapide zihinselleştirme sanatına vurgu yapmamız yerindedir
düşünme ve ilişki kurma biçimlerine daha fazla ağırlık verdiğimiz için
-zihinselleştirme duruşunu vurgulayarak ve içeriği dikkate alarak-
sürece ikincildir; belirli tekniklere ve prosedürlere değil.

Machine Translated by Google

algoritmalardan çok uzaktayız ve Baron-Cohen'in (2005) çalışmasında olduğu gibi
algoritmaların zihinselleştirmeye aykırı olduğunu açıkça ortaya koyuyor. Bu nedenle,
paradoks: günümüzün ruh sağlığı ikliminde kılavuzlara ihtiyaç var
kanıta dayalı tedaviyi uygulamak; ancak bir kılavuz geliştirmek
son derece yüksek düzeyde bir özgüllük tam olarak neyi baltalayacaktır
Geliştirmeye çalıştığımız şey: zihinselleştirme. Tekrarlamak gerekirse, sanat
uygulamadadır. Roth ve Fonagy'nin de belirttiği gibi, pratik olanın yerini hiçbir şey tutamaz.
özellikle ciddi şekilde rahatsız olan hastalara yardım etmede bilgelik
tedaviye dirençli:

> Kılavuzların psikoterapistlerin eğitimine çok katkısı vardır.
> ve... iyi eğitim uygulamalarının modelleri, bunlara uyma
> kapasitelerinin resmi olarak değerlendirilmesini içerir. Ancak... iyi bilgi
> Bir tekniğin temel bileşenlerinden biri, etkili bir uygulama için önemli
> bir temeldir; uzman uygulayıcılar, bunları kullanabilen kişiler olabilir.
> teknik önerileri esnek bir şekilde sunabilir ve bunlardan sapma ve bunların ötesine geçme
> Bazen, klinik durum bunu gerektiriyor gibi görünüyor. (Roth ve Fon-
> agy 2005, s. 476)

Ayrıca, klinik tedavinin kritik rolü konusuna devam ederek,
Roth ve Fonagy şu sonuca varıyor: "Bu konuda ironik bir durum var.
Uygulamanın temelinin giderek artmasına rağmen
kanıt, sistematik kanıtların varlığının farkında değiliz
bu sürecin faydası" (s. 502).

Bilimsel prosedürlerin sınırları göz önüne alındığında, terapötik bir yaklaşımı
temel bir insan kapasitesiyle ilişkili olarak yeniden geliştirmenin avantajları vardır.
Nitekim, daha önce de belirttiğimiz gibi, eğitimde yaptığımız şeylerin önemli bir kısmı
Klinikçileri teknik teorilerden uzaklaştırıp sağduyuya geri döndürür. Bu son nokta,
zihinsel müdahaleleri biraz daha somut bir şekilde ele almanın zeminini hazırlar;
ancak bunun yalnızca biraz nedeni var.

Sadece açıklığa kavuşturmaya çalıştım.

Machine Translated by Google

Önemli Klinik Noktalar

- Düşünme biçimleri: Psikoterapi sanatı, bilimsel bilginin uygulanmasında yatar; psikoterapi yürütmek, empati kurma ve sistemleştirme gibi tamamlayıcı düşünme biçimlerini gerektirir. Zihinselleştirme etkinliği, kurallara veya prosedürlere indirgenemeyecek bir sanattır; bu nedenle, psikoterapinin genel ilkelerin belirlenmesinin ötesinde yönlendirilebileceği bir sınır vardır.

- Buluşma anları: Psikoterapide zihinselleştirme sanatı (hem hasta hem de terapist açısından) Stern ve meslektaşlarının buluşma anları tanımlamasıyla en iyi şekilde örneklendirilebilir; bu spontan etkileşimler planlanamaz ve terapötik harekete önemli bir katkıda bulunurlar.

- Zihinselleştirmenin temeli: Zihinselleştirmede örneklenen terapistlerin insanlığı, psikoterapideki etkinliklerinin temel dayanağıdır; ancak terapinin biçimsel yapısı , özellikle mesleki sınırların korunması ve düşünmeye zaman sağlayan psikolojik alan, terapistlerin zihinselleştirmeyi bu süreçte sürdürmeleri için önemli bir temel sağlar.

Machine Translated by Google

Bölüm 6

Zihinsel Müdahaleler

Zihinselleştirme sanatını açıklarken önerdiğimiz gibi, bu bir şeydir
Zihinsel işlevler hakkında iyi bir teoriye sahip olmak ve bunu psikolojik sorunları olan insanlara yardımcı olmak için verimli bir şekilde uygulamak için bir başkasına ihtiyaç vardır. Bu bölüm, kitabın ikinci bölümünün projesi olan teoriyi pratiğe dönüştürme projesinin devamı niteliğindedir. Hastalarınızda ve kendinizde zihinselleştirmeyi artırma olasılığı olan müdahaleler hakkında bilgi edinerek günlük klinik pratiğinizde becerilerinizi nasıl geliştirebileceğinizi açıklıyoruz.

Bu bölüm, genel bir bakış niteliğinde olsa da, en azından günlük çalışmalarınızda zihinselleştirme sürecine dikkat etmeye başlamanıza yardımcı olabileceği ölçüde klinik pratiğinizde faydalı olmayı amaçlamaktadır. Aşağıdaki durumlarda burada sunduğumuz rehberliği kullanmaya başladığınızı anlayacaksınız: Hastanızın zihinselleştirmesine yardımcı olmakta zorlandığınızı hissettiğinizde; Hastanız veya kendinizle ilgili zihinselleştirmede zorluk çektiğinizi fark ettiğinizde; Zihinselleştirmeyen bir müdahaleyle hastanızın zihinselleştirmesini rayından çıkardığınızı geç de olsa fark ettiğinizde; veya kendinizi büyük ölçüde çarpıtılmış algılar, yorumlar veya

Machine Translated by Google

ve varsayımlar. İronik olarak, zihinselleştirmeyen müdahalelerinizin farkına vardığınızda, zihinselleştiriyorsunuz. Bir başka ironi ise:
Bir seansın ortasında zihinselleştirmeye takıntılı hale gelmeye başlarsanız,
Zihinselleştirmeyi kaybettiniz, çünkü artık dikkat etmiyorsunuz
Hastanız. Klinik uygulamada ve günlük yaşamda zihinselleştirmenin her türlü bozukluğu konusunda, kapsamlı kişisel deneyimlerimize dayanarak konuşuyoruz; atölye çalışmaları düzenlemek ve kitap yazmak, zihinselleştirmeyen etkileşimlere karşı bağışıklık sağlamaz.

Buna uymayı arzuladığınızda, zihinselleştirme yaklaşımını bulacaksınız
Bunun karmaşık bir nimet olması: bir yandan, cevaplar veya içgörüler sunma baskısından kurtulacaksınız; diğer yandan, sürekli olarak yansıtıcı bir terapötik süreç geliştirme ve sürdürme, yani kendinizi ve hastanızı zihinselleştirme modunda tutma konusunda zorlanacaksınız.
Aşağıdaki bölümlerde, sahip olduğunuz şeylerin çoğunun
doğal olarak yaptığınız şey zihinselleştirmeyi teşvik ediyor, hatta siz bunu yapıyor olsanız bile
Bunu böyle düşünmemiştim; sizi hedefleri yeniden odaklamaya teşvik ediyoruz
Tedavinin; zihinsel bir vaka formülasyonunu gösteriyoruz; tekniğinizi geliştirmeniz konusunda tavsiyelerde bulunuyoruz; zihinsel bir vaka formülasyonunu sürdürmeyi savunuyoruz
Duruş; müdahalelerinizi, hastanızın zihinselleştirme kapasitelerinin anlık değerlendirmesine göre uyarlamanızı öneririz;
Aktarımda zihinselleştirmeyi nasıl düşündüğümüzü açıklıyoruz;
Uygulamaya dair bazı ipuçları sıralayacağız ve tedaviye uyum konusunda öz değerlendirme için bazı sorular sunacağız. Özellikle bu bölümü, bir hastanın zihinselleştirme odaklı terapiyi deneyimlemenin nasıl bir şey olduğuna dair birinci elden anlatımıyla sonlandırabildiğimiz için çok şanslıyız.

Son bölümün temasını tekrarlamak gerekirse: Her ne kadar bazı bilgiler sunsak da Zihinselleştirmeyi destekleyebilecek klinik müdahale türlerinin somut örnekleri, bu bölümü okurken göreceksiniz ki
esas olarak psikoterapi yürütme konusunda bir düşünce biçimini dile getirmek; teknikten çok tutumla ilgileniyoruz. Bu nedenle öğrenme
Bu yaklaşım, bir laboratuvar tekniğinde ustalaşmaya benzemiyor; ironik bir şekilde, öğretmek ve öğrenmek zihinselleştirmeyi gerektirir. Wittgenstein (1953), yorumlamayı öğrenmekle ilgili yorumlarında bu ruhu güzel bir şekilde yakalamıştır.
duygusal ifadeleri doğru bir şekilde:

> Gerçekliği konusunda "uzman yargısı" diye bir şey var mı?
> Duygu ifadeleri mi? —Burada bile, yargıları yanlış olanlar var.
> "daha iyi" olanlar ve "daha kötü" yargıya sahip olanlar.
>
> Daha doğru tahminler genellikle şu yargılardan çıkacaktır:
> İnsanlığı daha iyi tanıyanlar.
>
> Bu bilgiyi öğrenmek mümkün mü? Evet; bazıları öğrenebilir. Ancak bu,
> bir kursa katılarak değil, "deneyimleyerek" mümkündür. Başka biri de...
> Bu konuda insanın öğretmeni mi? Kesinlikle. Zaman zaman ona

Machine Translated by Google

> Doğru ipucu. —Burada "öğrenmek" ve "öğretmek" böyle bir şey.
> Burada edinilen bir teknik değil, doğru yargılar öğrenilir.
> Bunlar da kurallardır, ancak bir sistem oluşturmazlar ve bunları yalnızca deneyimli kişiler doğru bir şekilde uygulayabilir. Hesaplama kurallarının aksine. (s. 193, vurgu (orijinal)

Wittgenstein ruhuna uygun olarak, genel yönergeler ve bazı öneriler sunuyoruz. İpuçları. Okuyuculara bu bölümde ayrıntılı olarak açıkladığımız yaklaşımın ruhuna dair hızlı bir genel bakış sağlamak için, Tablo 6-1'de müdahaleler listelenmiştir. Zihinselleştirmeyi teşvik etme olasılığı olanlar ve onu baltalama olasılığı olanlar. Temel zihinselleştirme kapasitesini hafife alarak, öncelikle şunu hedefliyoruz: Tedavi sürecinde zihinselleştirmeye dikkatinizi çekin Dikkat ederseniz bir yolunu bulacağınıza dair inanç.

Okuyucuların bu noktada çok iyi anlayacağı gibi, yorumluyoruz psikoterapiye genel bir yaklaşım olarak zihinselleştirme. Bizimle tutarlı olarak Zihinselleştirme odaklı terapinin en az yenilikçi yaklaşım olarak sunulması Tedaviye, vurgulanan tarzdaki müdahalelerin uygulanacağını varsayıyoruz. Tablo 6–1, çoğu klinisyenin dikkate alacağı şeyi temsil etmektedir iyi teknik (her zamanki gibi, söylemesi yapmaktan kolay). Buna göre, Bu zihinsel çerçeveyi göz önünde bulundurarak, terapiye ilişkin temel modelinizle ilgilenmiyoruz ve sizi bu modelden uzaklaştırmaya meyilli değiliz. psikiyatri, psikoloji, sosyal hizmet veya herhangi bir alanda mesleki temeliniz danışmanlığın diğer bir alanıdır. Bunun yerine, sizi yeniden çerçevelemenizi teşvik ediyoruz Zihinselleştirmeyle ilgili olarak, ister yorumlayıcı ister bilişsel olsun, müdahaleler. Yani, zihinselleştirme duruşunu zihninize yerleştirmeyi savunuyoruz. zihinsel olmayan herhangi bir şeyi azaltırken belirli bir terapötik yaklaşım Çalışmanızın doğasında var olan müdahaleler. Daha önce de belirttiğimiz gibi, Psikanalizden bilişsel-davranışçı terapiye kadar uzanan, ustalıkla yürütülen tedavilerin psikolojik iyileşmeyi destekleyebileceğine inanan zihinselleştirme süreci, hastanın zihinselleştirme kapasitesine göre uyarlandığı sürece geçerlidir. Yaklaşımımız ne kadar genel olsa da, uyarı: zihinselleştirme odaklı bir genişlemeyi savunuyor olsak da Çeşitli tedavi yöntemlerine ve hasta gruplarına yönelik olarak, benimsediğimiz müdahalelerin genel tarzının sınırda kişilik bozukluğu olan hastaları tedavi etme deneyimimizden etkilenmiştir kişilik bozukluğu - zihinselleştirme temelli terapinin kaynağı (Bateman ve Fonagy 2004, 2006).

Bu nedenle, özellikle güvencesiz zihinselleştirmeye karşı dikkatli olduğumuz sürece, nispeten yapılandırılmış ve destekleyici bir yaklaşımı savunuyoruz. öncelikli olarak şimdiye odaklanan bir tedaviye. Bu yaklaşımı benimseyerek, Örneğin psikanalizde vurgulandığı gibi, içgörü odaklı yorumlayıcı tekniklerin, daha güçlü zihinselleştirme kapasitelerine sahip hastalarda zihinselleştirmeyi destekleyebileceğini inkar etmiyoruz. Nitekim,

Machine Translated by Google

TABLO 6–1. ETKİLEYEN MÜDAHALELERİN ÖZELLİKLERİ ZİHİNSELLEŞTİRME

Zihinselleştirmeyi teşvik etmek

- Meraklı, meraklı, "bilmeyen" bir duruş sergilemek
- Hastaların kendi zihinsel durumlarını ve sizin zihinsel durumlarınızı keşfetmelerini kolaylaştıran güvenli bir temel deneyimi sağlamak
- Ne çok sıcak ne de çok sıcak olmayan bir duygusal katılım düzeyini teşvik etmek soğuk
- Koşullu olarak duyarlı olduğunuz bir yansıtma sürecine girerek, "Belirgin" duygular hastanın zihinsel durumunu hastaya geri yansıtır
- Basit ve konuya odaklı müdahaleler sunmak
- Hastaları zihinsel süreçleri keşfetmeye dahil etmek ile kendi ve başkalarının durumları
- Hastaların etkileşimleri ve kendi deneyimlerini çoklu bakış açılarından görmelerini sağlamak
- Ne söyleyeceğinizi veya ne yapacağınızı bilmediğiniz zaman bunu kabul edin ve süreci ilerletmek için hastanın yardımını isteyin
- Hastaların zihinlerinin odada nasıl çalıştığını anlamalarına yardımcı olmak için aktarımla çalışmak
- Alternatif bakış açıları sunmadan önce hastanın deneyimini doğrulamak
- Hastaların tutumlarınız hakkındaki asılsız varsayımlarına meydan okumak, duygular veya inançlar
- Etkileşimlerinizle ilgili olarak dikkatli bir şekilde kendinizi ifşa etmek hasta
- Hastalara ne düşündüğünüzü bildirerek düzeltmelerine olanak sağlamak çarpık zihinselleştirmeniz
- Kendi zihinsel başarısızlıklarınızı kabul edip onları anlamaya çalışmak yanlış anlaşılmalara dayanmak
- Hataları kabul etmek ve etkin bir şekilde katkınızı keşfetmek hastanın olumsuz reaksiyonları

Zihinselleştirmeyi zayıflatmak

- Zeki, parlak ve anlayışlı olmaya çalışmak
- Karmaşık ve uzun müdahaleler sunmak
- Sahte bir şekilde uzun uzadıya konuşmaya girişmek ("psikolojik gevezelik" veya "saçmalık")
- Teorik ön yargılarınıza dayanarak hastaya zihinsel durumlar atfetmek algılar

Machine Translated by Google

TABLO 6–1. ETKİLEYEN MÜDAHALELERİN ÖZELLİKLERİ
ZİHİNSELLEŞTİRME (devamı)

- Hastaya ilişkin fikirlerinizi, hastaya bir duygu duygusuyla sunmak
  kesinlik
- İlişki yapısı ve içeriğine aşırı odaklanmak yerine ilişkiye odaklanmak
  ilişki süreçleri
- Hastanın ilişki deneyimini, deneyimi ve temelini daha ayrıntılı olarak incelemek
  yerine genel bir kalıba bağlamak
- Geçmiş davranışların bilinçsiz tekrarlarını keşfetmek için aktarımın kullanılması
- Uzun süreli sessizliklere izin vermek
- Serbest çağrışımları ve fantezilerin geliştirilmesini teşvik etmek
  terapist
- Hastaya yoğun, "işaretlenmemiş" duygularla yanıt vermek

İçgörü odaklı psikoterapi, nevrotik spektrumdaki psikiyatrik bozuklukları olan hastalar için tercih edilen tedavi yöntemi olabilir. Bu tür hastalar için, çarpıtılmış zihinsel temsiller yerine çarpıtılmış zihinsel temsiller yorumluyoruz.
zihinsel süreçlerin temel sorun olduğu (Fonagy ve ark. 1993).
Bakış açısına göre, bilişsel ve psikodinamik terapi de dahil olmak üzere çok çeşitli terapötik yaklaşımlar, çarpık sorunları ele alma potansiyeline sahiptir.
zihinsel temsiller, hastanın aklında tutabileceği alternatif bakış açıları sağladıkları ölçüde. Son olarak, şunu ekliyoruz:
zihinselleştirme kapasitelerindeki gelişmelerin, hangi terapötik araçlarla elde edildiklerine bakılmaksızın, hastanın zihinsel olarak daha iyi hissetmesini sağlayacağını Daha fazla içgörü odaklı tedaviden faydalanmak.

Zaten Yapıyorsun

Bu kitabı, tanınmadığı halde, şu varsayımımız üzerine kurduk:
Olabilir - bir süreç olarak zihinselleştirme, tüm etkili psikoterapötik çalışmaların temel bir unsurudur. Dolayısıyla, bu yaklaşımı benimserken,
psikoterapinin bir başka uzun ve karmaşık yöntemini daha öğrenin; daha doğrusu,
Mevcut uygulamanızı şu perspektiften yeniden incelemeye davet ediyoruz:
farklı bir kavramsal çerçeve, yani bağlanma çerçevesi
Bölüm 3'te ("Gelişim") anlattığımız zihinselleştirme.

Örtük zihinselleştirme, herhangi bir terapötik yaklaşımın zorunlu temelidir
Psikoterapi yaparken, inşa eder ve yeniden inşa edersiniz
Kendi zihniniz, hastanızın zihninin bir görüntüsüdür. Duyguları etiketler, bilişleri açıklar ve örtük inançları dile getirirsiniz. Daha da önemlisi,

Machine Translated by Google

yansıtma sürecinde, "işaretli" karakterinizi vurgulayarak
Sözlü veya sözsüz yansıtma gösteriminde düşüncelerinizi geri yansıtırsınız
Hastanın zihinsel durumunun değiştirilmiş bir biçimi. Eğitiminiz ve deneyiminiz
Tepkinizin yalnızca kendi zihin durumunuzla değil, hastanın zihin durumuyla da
ilişkili olduğunu gösterme konusunda doğal kapasitenizi daha da keskinleştirmiştir.

Gelişimsel bakış açısını tekrarlamak gerekirse, Bowlby'nin (1988)
Çalışmada, psikoterapinin değişmez bir şekilde bağlanma sistemini harekete
geçirdiği ve böylece güvenli üs deneyimi yarattığı genel olarak kabul edilmiştir.
Buna göre, bilinçli olarak veya olmayarak, zorunlu olarak çalışıyorsunuz
bir bağlanma çerçevesi içinde. Bizim görüşümüze göre, bağlanma bağlamı
Psikoterapinin, zihinselleştirme kapasitesinin iyileşmesi ile güvenli üs deneyimi
arasındaki sinerjiyi yaratmada çok önemli olduğu ortaya çıktı. Yani,
anlaşılma deneyimini sağlar, bu da güvenlik deneyimini yaratır ve bu da
zihinsel keşfi kolaylaştırır.
Zihinsel keşif, hastanızın sizin zihninizi keşfetmesini içerir—
ve bu süreçte kendini bulması. Bu genellikle hızlıdır,
bilinçdışı örtük süreç hastanın ne olduğunu kavramasını sağlar
o düşünür ve hisseder.

Psikoterapi yaparken, zihinselleştirme yapıyorsunuz.
hastalarınızı ortak dikkat sürecine dahil edin;
Zihinsel durumlar genellikle paylaşılan dikkatinizin odak noktasıdır.
görünüm, tüm psikolojik süreçlerin gerektirdiği paylaşılan dikkat süreçleri
Terapiler, zihinselleştirmenin kişilerarası yorumlayıcı işlevini güçlendirir
(Fonagy 2003a). Zihninizin muhtemelen odaklanmış olması muhtemeldir
İçerik - hastanızın bir iş görüşmesi hakkındaki endişesi - değişimin nihai
terapötik değeri, ortak odaklanmadan kaynaklanır
hastanın tek bir zihinsel içerik bağlamındaki öznel deneyimi
birbiri ardına. Çocuklukta olduğu gibi, bu ortak dikkat süreci zihinselleştirme kapasitesini artırır ve buna paralel olarak hastanın benlik duygusunu güçlendirir.

Müdahalenizin açık içeriği, teorik yöneliminiz ne olursa olsun - ister esas olarak aktarım tepkileriyle, ister otomatik olumsuz düşüncelerle, isterse karşılıklı rollerle ilgileniyor olun - zihinsel olacaktır. Tüm bu yaklaşımlar, şu ölçüde açık zihinselleştirmeyi gerektirir:
Arzuların, duyguların ve inançların tutarlı zihinsel temsillerini geliştirmeyi başardıkları için. 2. Bölüm'de ("Zihinselleştirme") benliği zihinselleştirme bağlamında açıkladığımız gibi, bu tür zihinselleştirme çabaları
hastanızı bir birey olarak çekmediğiniz sürece açıkça başarılı olamazsınız
Herhangi bir açıklamada aktif işbirlikçisi olun; sizin göreviniz hastanıza yardımcı olmaktır
kararını vermek.

Son olarak, bunu zaten yaptığınızı vurgulamak istiyoruz, çünkü
Terapinin ikili doğası gereği, doğal olarak hastanızı da destekliyorsunuz.

Machine Translated by Google

Öğrencilerin çoklu bakış açıları üretme kapasitesi. Örneğin,
Aktarımı yorumlarken, hastanın öznel deneyimine alternatif bir bakış açısı
sunuyorsunuz. Bunu yaparken, hastayı özgürleştiriyorsunuz.
Hastanın tek bir görüşün gerçekliğine kilitlenmesini önlüyorsunuz ve buna
göre, hastanın psişik eşdeğerlik modundan (dünya=zihin) zihinselleştirme
moduna (zihin temsil eder) geçmesini sağlıyorsunuz.
(dünyayı birçok farklı şekilde).

> Psişik eşdeğerlik modunda çalışan bir hasta, terapistinin yavaş ilerlemesinden
> o kadar hayal kırıklığına uğradığına tamamen ikna olmuştu ki,
> terapist sadece nasıl yapılacağını anlayana kadar zamanını bekliyordu
> duygularını çok fazla incitmeden terapiyi sonlandırın.
> İnançlarını açığa çıkaran terapist, hayal kırıklığını kabul ederken, hayal
> kırıklığının doğal bir parçası olduğunu düşündüğünü açıklayabildi.
> Genellikle zor sorunları olan insanlara yardım etmeye çalışmanın
> hayal kırıklığı duygularına karşı oldukça iyi bir tolerans ve bu da - bir mesele olarak
> Gerçek şu ki, terapiyi sonlandırmayı hiç düşünmemişti.
>
> Bu keşif sırasında hasta şunu gördü:
> zihni terapistinin zihninden farklı çalışıyordu. Depresyonda olduğu için
> hayal kırıklığına uğradığında hemen pes eder. Buna karşılık, terapisti
> hayal kırıklığı karşısında ısrarcı olmaya alışmıştı.

Dolayısıyla terapötik değişimin mekanizmalarını ne şekilde yorumlarsanız yorumlayın
olmak—tutarlı bir anlatı yaratmak, çarpıtılmış bilişleri değiştirmek,
güvenli bir temelin duygusal deneyimini sağlamak, içgörü sağlamak veya
sadece umudu yeniden canlandırmak - müdahalelerinizin etkinliği
hastalarınızın kendi deneyimlerini değerlendirme kapasitelerine bağlıdır
kendi zihinsel durumlarınızın yanı sıra bunların terapötik yeniden sunumları
(Fonagy ve Bateman 2006a). Hastalarınızın kendi zihin deneyimleri ile
diğerlerinin sunduğu deneyim arasındaki farkı takdir etmeleri
Başka bir kişi, zihinsel müdahalelerin önemli bir unsurudur. Mevcut zihin
deneyimlerini, sizin sahip olduğunuz alternatif bakış açısıyla bütünleştirmek
Değişim sürecinin temeli şimdiki zamandır; zihinselleştirme esastır
Bu entegrasyonun sağlanması için.

Tedavinin Amaçlarının Yeniden Odaklanması

Tablo 6–2, savunduğumuz yaklaşımın üç temel amacını listelemektedir (
(Araştırıcı okuyucunun ortak bir tema belirleyeceği) ve
Bu hedeflere ulaşmanın genel yolları. Zihinselleştirmeyi teşvik etme
hizmetinde, terapötik görevleriniz arasında zihinselleştirmeyi bir bağlanma
ilişkisi bağlamında sabitlemek; zihinselleştirmeyi kaybolduğu herhangi bir
noktada yeniden canlandırmak; olumsuz etki olasılığını en aza indirmek yer alır.
zihinselleştirmeyen müdahalelerle ilişkili etkiler; ve izin verme

Machine Translated by Google

hastalarınızın kendilerini sürekli olarak keşfetmelerini sağlamak
Hastanızın mevcut durumuna dikkatlice odaklanın.

Bu hedeflere ulaşmak için zihnimizi kullanacağız. Bir hastanın dediği gibi, "Her şeyi yapmadan önce bu, yaptığım veya düşündüğüm şeyin herhangi bir şeye sahip olabileceği hiç aklıma gelmedi Başkaları üzerinde bir etkisi yok. Bazen hâlâ hayatın daha iyi olduğunu düşünüyorum, çünkü Bazen başkalarının ne düşündüğünü beğenmiyorum. Ama bu hayatı daha da güzelleştiriyor. daha ilginç!"

Tedavinin amaçlarını zihinselleştirme etrafında başarılı bir şekilde yeniden odaklamak Terapinin, yapı sağlama, terapötik bir ittifak geliştirme ve kopuklukları yeterince onarma, kişilerarası ve sosyal alana odaklanma ve hasta-terapist ilişkisini keşfetme etrafında düzenlenmesini gerektirir. Bu tedaviyi yürütürken,

1) hastanın sınırlı zihinselleştirme kapasitelerini belirlemek ve bunlarla çalışmak; 2) kendinizdeki ve hastanızdaki içsel durumlara odaklanmak ve bu içsel durumları hastanıza temsil etmek; ve 3) bu odaklanmayı sürdürmek Hastanızın uzun bir süre boyunca sürekli zorluklarla karşılaşması zaman. Bu odaklanma seviyesine ulaşmak için zihinsel müdahaleler Bağlanma ilişkisi bağlamında zaman içinde tutarlı bir şekilde uygulanması gerekir; ve zihinsel ve duygusal yakınlığı geliştirme ve sürdürme kapasitenizi güçlendirmek için kullanılmaları gerekir
hastanız.

Hastaya bir umut vadeden etkili bir psikoterapi yürütmek İlerlemek için, terapistlerin hepsinin kavramsal bir çerçeveye ihtiyacı var genellikle kafa karıştırıcı ve rastgele görünen diyalogları anlamak veya etkileşim içindeki davranış; bu bizim sistemleştirici yönümüzdür Ancak bu açıdan bakıldığında, zihinselleştirme odaklı yaklaşımlar bir sorunla karşı karşıyadır. paradoks: hastanın deneyimine teorik bir yapı dayatmak

TABLO 6–2. TEDAVİNİN AMAÇLARI

- Kişinin kendisi hakkında zihinsel düşünmesini teşvik etmek
- Başkaları hakkında zihinsel düşünmeyi teşvik etmek
- İlişkilerin zihinselleştirilmesini teşvik etmek

vasıtasıyla

- Hastanızın zihinselleştirme kapasitelerini belirlemek ve bu kapasiteler dahilinde çalışmak
- Kendi iç dünyanıza ve hastanızın iç durumlarına odaklanmak
- Bu içsel durumları hastanıza temsil etmek
- Sürekli duygusal zorluklar karşısında bu odaklanmayı sürdürmek
  hasta

Machine Translated by Google

modelimize o kadar aykırıdır ki, terapistin zihnini hastanın zihnine dayatmayı gerektirir; bu dayatma,
keşif ve buluş. Yine de bunu yapmaktan kaçınamayız: hepimiz bunu yapmaya çalışırız
Hastalarımızın bize söylediklerini anlamlandırmak için kendi
yapılar ve fikirler. Bu çıkarımsal süreç kendi başına bir sorun teşkil etmez;
Ancak pastayı abartma riskine rağmen, size şunu hatırlatmamız gerekiyor ki
Tehlike, anlayışınızı hastalarınıza kendi, tam olarak sindirilmiş haliyle geri vermeye başladığınız anda ortaya çıkar. Bunu yaptığınızda,
Sindirim süreçlerinizin ve sularınızın farkında olmalısınız
işi yapan sizsiniz, hastanın değil. Dolayısıyla, hastalarınıza yardım etmediğiniz sürece kendi sindirimlerini kullanırlarsa, fikirlerinizi onlara zorla kabul ettirme riskini alırsınız, bu da zihinselleştirmelerini durdurabilirler.

Ancak sistemleştirme modumuzda, bir çerçeveye sahip olmalıyız.
çalıştığımız ve zihinsel tedavinin yörüngesinin olması gerektiği
Mutabık kalınan hedefler doğrultusunda ilerleyecek şekilde yapılandırılmıştır.
Bununla birlikte, sürecin herhangi bir anında, siperlerde,
bir teorinin uygulanmasını savunmuyorlar, daha ziyade zihinselleştirmeyi sürdürme (duygusal durumlar arasında bile) gibi tek bir hedefe odaklanıyorlar.
Bu nedenle, zihinselleştirme odaklı bir tedavi yürütmek, bir yürüyüşü gerektirir.
ip cambazlığı. Terapinin içinde veya dışında, hepimiz zihinselleştirmeyi kaybediyoruz.
örneğin, üzülmek, heyecanlanmak veya bir şekilde aşırı duygusal olmak
Bir tartışmaya karışmış. Bu bölümün başında belirtildiği gibi,
Bu zihinsel tedavi yaklaşımı, şu bağlamda geliştirilmiştir:
sınırda kişilik bozukluğu olan hastalarla çalışmak
Özellikle bağlanma ilişkilerinde stresli zamanlarda zihinselleştirme kapasitelerini kaybetmeye yatkındırlar. Yine de hepimiz terapistler ve hastalar olarak buna yatkınız.
doğru ve esnek bir şekilde zihinselleştirme konusunda bir dereceye kadar mücadele ediyorum
Yakın ilişkilerde güçlü duyguların pençesindeyiz. Bununla birlikte, eğer terapi zihinselleştirme kapasitesini güçlendirmeye yardımcı olacaksa, terapinin kendisi potansiyel olarak duygusal olarak anlamlı bir süreci teşvik etmelidir.
zihinselleştirme yeteneğiyle ilgili zorluklara neden olur . Buna göre, tedavi
tedavi etmeye çalıştığı sorunu uyarması gerekir—ama altında
Kontrollü ve ustalıkla yönetilen koşullar.

Bu nedenle, zihinselleştirmeyi teşvik ederken, bir dereceye kadar hastanızla olan ilişkinize odaklanacaksınız, ancak bunu yaparken,
Hastanızın duygusal durumunun ne çok "sıcak" ne de çok "sıcak" olduğundan emin olmanız gerekir
Zihinsel çöküşün meydana gelmesi ne o kadar "soğuk"tur ne de zihinsel katılık ve entelektüelleşmenin zihinselleştirmenin önemli gelişimini engellemesine neden olur. Kaçınılmaz olarak, anlamlı bir bağlanma ilişkisini teşvik ederek
size ve hastanıza olumsuz yan etkiler yaratma riskiniz vardır. Dikkatli olun
Hastanın zihinselleştirme kapasitesine dikkat edilmesi bu riskleri azaltır.

Machine Translated by Google

Zihinsel Bir Vaka Formülasyonu

Müdahalelerinizin niteliğinin sürekli olarak hastanızın zihinselleştirme kapasitesine göre uyarlanması gerektiğinden, tedavinin başlangıcında hastalarınızın zihinselleştirme kapasitelerini ve zayıflıklarını değerlendirmeniz faydalı olacaktır. İlk birkaç seansta zihinselleştirme zayıflıklarının detaylı bir değerlendirmesini yapmanızı öneririz. Hastayla zihinselleştirmede başarısızlık ve başarı kalıplarını açıkça belirliyor ve bunları yazılı bir formülasyona dahil ediyoruz; bu formülasyon, terapistin hastanın sorunlarına ilişkin gelişimsel ve zihinselleştirme açısından anlayışını temsil eder. Ancak "formülasyon" terimi yanıltıcı olabilir, çünkü yazılı materyal genellikle zihinselleştirmeye vurgu yaparak ilk görüşmeleri özetlemektedir. Aşağıda, faydalı bulduğumuz formülasyon türüne bir örnek verilmiştir; mevcut sorunları özetlemenin yanı sıra, hasta için anlamlı olmasını umduğumuz bir şekilde zihinselleştirmenin hem zayıf hem de güçlü yönleri hakkında yorumlar içermektedir. Özetin ilk bölümü genellikle yönlendirenler için gerçekçi bir şekilde yazılırken, ikinci bölüm daha çok hasta ve tedavi ekibine yöneliktir.

Sevk sebebi. Şu anda 23 yaşında olan Anthony, tekrarlayan depresyon, dürtüsellik, kendine zarar verme ve günlük yaşam etkileşimlerini yönetme ve idare etmede zorluk şikayetleriyle sevk edildi. Özellikle, hayata kötü bir başlangıç yaptığını ve bunun mevcut sorunlarına yol açtığına inanıyordu.

Anthony, yaşadığı zorlukların erken yaşlara dayandığını söylüyor; 10 yaşındayken kendine zarar vermeye başladığını ve çocukluğu boyunca sıkıntı yaşamaya devam ettiğini, okulda ve toplum içinde agresif tepkiler verdiği için ailesiyle ve polisle başının derde girdiğini hatırlıyor. Psikiyatri servisleriyle ilk teması beş yıl önce gerçekleşmiş. Birkaç ay boyunca panik atakları için defalarca yardım aramış, ancak daha fazla yardım almadan defalarca uzaklaştırılmış.

Bir keresinde klinik personeli kendisine hiçbir sorun olmadığı konusunda güvence vermeye çalışmasına rağmen ayrılmayı reddettiği için polis çağrılmıştı. Birkaç saat sonra aşırı doz alıp bileklerini kesti ve bu da bir psikiyatri hastanesine yatmasına neden oldu. Hastanede Anthony'ye borderline kişilik bozukluğu ve tekrarlayan depresif bozukluk teşhisi kondu. İnsanların kendisinde neyin yanlış olduğunu anlamış gibi görünmesinden dolayı rahatladığını anlatıyor. Kendisine antidepresan ve antipsikotik ilaçlar reçete edildi, ancak bunların işe yaramadığını ve birkaç ay sonra tüm ilaçları bıraktığını söylüyor. Şimdi tekrar ilaç almak istemiyor.

Aile ve kişisel geçmiş. Anthony'nin her iki ebeveyninin de uzun süredir devam eden ciddi uyuşturucu ve alkol sorunları vardı. Ebeveynlerinin uyuşturucu alışkanlıkları ve buna bağlı istikrarsız ev ortamının bir sonucu olarak, Anthony, ev ve okul değiştirmenin yanı sıra ciddi duygusal ve ruhsal sorunlarla dolu, oldukça huzursuz ve parçalanmış bir çocukluk geçirmişti.

Machine Translated by Google

Fiziksel ihmal. Ebeveynlerinin yalnızca uyuşturucularıyla ilgilendiğini düşünüyor
ve zamanlarının çoğunu erzak arayarak geçirdiler. Ebeveynleri ayrıldı
Anthony 12 yaşındayken, babasının kendisine yönelik devam eden şiddeti nedeniyle
Annesi. Anthony annesiyle birlikte kaldı, ancak görünüşe göre
Bu sefer daha agresif hale geldi ve kendisi uyuşturucu kullanmaya başladı. Okuldaki
akran grubuna uyum sağlayamadı ve
zorbalık. Çocukken futbol oynadığına dair güzel anıları var.
Bu, onun rahatsız edici ev hayatından kaçış yolu olarak hizmet etti.
Yerel bir erkek takımının kalecisiydi, ancak bu aktivite, tekrarlanan taşınmalar
nedeniyle zamanla kısıtlandı. Kuzenlerinden birine yakınlık hissettiğini hatırlıyor
aynı zamanda bazı zihinsel sağlık sorunları da yaşadı, ancak bu tek
dostluğun olumlu anıları. Anthony, 16 yaşında okulu minimum düzeyde bırakarak ayrıldı.
Nitelikler.

Anthony, 16 yaşındayken annesinin erkek arkadaşlarından biri tarafından fiziksel
saldırıya uğradı ve bu da bileğinin kırılması nedeniyle hastaneye kaldırılmasına yol açtı.
Bu noktada evdeydim ve taşınmadan önce bir süre sokaklarda yaşadım
bir tanıdıkla. Kısa bir süre sonra bir kızla tanıştı ve birlikte vakit geçirdiler.
bir süre birlikte yaşadılar. Kızla ilişkilerinin bitmesinden sonra
Yere yığıldıktan sonra, sosyal hizmetler aracılığıyla kendisine acil konut sağlandı ve
yeniden konut bulmayı beklerken şu anda orada ikamet etmeye devam ediyor.

Anthony, yeni kız arkadaşıyla bir ilişki içindeydi.
genel olarak destekleyici olduğunu söylüyor; ancak zaman zaman onun tarafından yanlış
anlaşıldığını hissediyor ve ilişki ara sıra şiddete varacak kadar fırtınalı olabiliyor.

Özet. Anthony, anladığım kadarıyla, derinden hissediyorsun ki,
Ebeveynlerinizin sizi ciddiye alamamasının bir sonucu
Çocukluğunuzda, sahip olmadığınızı hissettiğiniz için "kusurlu" hissediyorsunuz
Başkalarıyla etkileşimlerinizi ve genel olarak hayatınızı yönetmek için temel araçlar.
Eksikliğinizin ne olduğunu bilmediğinizi anlıyorum.
ama diğer insanların nasıl etkileşime gireceğini bildiği bir hissi tanımlıyorsunuz
ve başkalarıyla ilişki kuruyorsunuz, ancak bunu yapamadığınızı hissediyorsunuz. Özellikle,
Başkalarıyla çatışmaları müzakere etme yeteneğinden yoksun olduğunuzu hissediyorsunuz.
Bunu grup terapisinde, karşılaştırma yapabilmeniz için sizden bunu belirtmenizi istiyoruz.
Gruptaki kendinizi diğer üyelerle nasıl karşılaştırdığınızı anlamanız
Gruptan görüşmek üzere.

Başkalarının niyetlerini anlamadığınızdan ve
Başkalarına güvenmekte zorluk çekiyorsunuz. Daha spesifik olarak, ya başkaları
tarafından saygısızlık gördüğünüzü ve kayırıldığınızı hissettiğiniz ya da isteklerinizi
dile getirmek zorunda kaldığınız durumlarla meşgulsünüz.
Bu tür bir durumda agresif ve şiddetli tepki verdiğinizi kabul ediyorsunuz.
Geçmişteki durumlar ve davranışlarınızın sizi belaya soktuğunu
yetkililerle. Son zamanlarda geri adım atmaya başladınız
potansiyel çatışma, sizi içinde bulunduğunuz deneyimle baş başa bırakır
Sömürüldü. Bu geri çekilme, aşağılanma olarak tanımladığınız güçlü duyguları
uyandırır. Bu aşağılanma hissi,
kusurlu olma hissi, umutsuz ve depresif hissetmenize neden olur.
Bu zamanlarda kendinizi izole etme ve üzerinde düşünme eğilimindesiniz
Geçmişteki şeyler. Zihin durumunuz hızla bir noktaya gelebilir
İntihar etmeyi düşünüyorsunuz. Bu anlarda imgelerle boğuştuğunuzu söylüyorsunuz.

Machine Translated by Google

Ebeveynlerinizin size tiksinti ve nefret dolu yüzlerle bakması.
Eğer rahatsız oluyorsanız bireysel terapistinize bildirmeniz gerekecektir
Seans sırasında (veya grup terapisinde) tehdit edici imgeler kullanın, böylece o
anda zihninizde neler olup bittiğini hemen değerlendirebilirsiniz.
Ayrıca terapistinizin saygısız olduğunu hissedebilir veya kendinizi kötü hissedebilirsiniz
Onun tarafından kışkırtılmış. Bunlar, sizi bundan bahsetmeye teşvik ettiğimiz zamanlardır.
Bunu terapiste iletin ki daha detaylı incelenebilsin.

Terapiye katılım. Terapiye katılımla ilgili sorunlar hakkında konuştuk.
Terapide aklınızdakileri tartışıyor olabilirsiniz. Bu
Muhtemelen bizimle konuştuğunuzda başkalarının niyetleri konusunda
hissettiğiniz belirsizliği hissedeceğiniz için. Terapiye başladığınızda bir diğer
endişeniz de "geri adım atmak" ve terapistinizle aynı fikirde olmak olacaktır.
Kararsızsınız veya hatta aynı fikirde değilsiniz. Çatışmadan kaçındığınızı söylediniz,
Ancak biz anlaşmazlığı bir çatışma olarak görmüyoruz, bu yüzden lütfen bize izin verin
Söylediğimiz veya önerdiğimiz bir şeye katılmıyorsanız bunu bilin.

İlk odak noktası. Terapinin ilk odak noktası, sizin etrafınızda gibi görünüyor.
"Kusurlu" olma hissini ve diğer insanların niyetlerini anlama konusunda da
aynı şeyi söylüyorsunuz. Tartışmamızdan anlaşıldığı kadarıyla
Ebeveynlerinin nasıl davrandıklarını anlayamıyorsun
Bu bağlamda, bu zorluğu göz önünde bulundurmanız faydalı olabilir.
Bireysel terapi seansları - en azından şu anda sizi nasıl etkilediği hakkında.
Bazen insanların bazı şeyler hakkında düşünmeyi bıraktığı fikrine sahibiz
bunları anlaşılmaz bulduklarında ve eğer bu sizin başınıza geldiyse,
Kendi duygusal durumlarınızı anlamlandırmak sizin için bir sorun olabilir. Bu
öz farkındalık sorunu, kendinizi kusurlu hissetmenize neden olabilir; yani, ne
hissettiğinizi ve neden hissettiğinizi belirlemek zor olabilir.
Bunu grubunuzda ve çevrenizde anlamaya çalışabilirsiniz.
bireysel terapiniz.

Zihinselleştirme. Röportajımızda, zihninizin ne zaman
boş ve artık konuşmak istemediğinizi anladığınızda
Bir konu. Bunu zihinselleştirmede bir sorun olarak tartıştık.

Zihinselleştirmeme. Sık sık ve hızla kapasitenizi kaybettiniz.
Duygusal olduğunuzda ve kız arkadaşınızla ilişkiniz hakkında konuşurken neler
hissettiğinizi düşünün. Örneğin, hemen durup şöyle dediniz:
"Önemli değil," diye düşündünüz bir noktada, üzüldüğünüzde. Bu hepimizin
yaptığı bir şey ama bazen çok fazla yapabiliyoruz. Bunu bir...
duygusal durumlarınızı yönetme biçiminizin zihinsel olmayan yönü
Toplantıda tartıştığımız konu. Bu sorun özellikle şu şekilde görünüyor:
Üzgün olduğunuzda belirginleşir. Terapinizde bunları yakalamaya çalışacağız.
Neler olduğunu öğrenmek için sizinle birlikte çalışıp çalışamayacağımızı görmek için birkaç dakikanızı ayırın.

Önemli olabilecek şeylerden zihninizi çok çabuk uzaklaştırmadan
duygularınızı yönetmenize yardımcı olmayı amaçlıyoruz.
Kız arkadaşın zor zamanlar geçirdiğinde onu terk ediyorsun. Tekrar ediyorum,
Bu, hissettiğin şeyle başka hiçbir şey yapamamanın bir yönüdür
o an.

Diğer zamanlarda kendinizi kötü bir şekilde kesmişsinizdir ve birçok
durumda boynunuzu kesmişsinizdir. Yine, bu eylemler zaman zaman meydana gelir.
Zihninizin, sizin deyiminizle, “kusmuk gibi” olduğunu hissettiğinizde.
Bu deneyimi keşfederken, demek istediğiniz şeyin bu olduğunu keşfettik

Machine Translated by Google

Hiçbir tutarlı düşünce yok, sadece bir vızıltı ve bir duygu yığını var.
Bu zamanları önceden tahmin etmek için çalışmanız gerekir, böylece yıkıcı
eylemlere başvurmadan olup biteni yönetme şansınız olur.

Katı bir zihinselleştirme. Derin bir şikayet duygusunu tarif ettin .
Başınıza gelenler hakkında, ki bu anlaşılabilir bir durum. Bu,
Mevcut deneyiminizin çoğunu bilgilendirmek ve bu durum müdahale edebilir
Olaylara yeni bir bakış açısıyla bakma yeteneğiniz. Bu gerçekleştiğinde
katılığı keşfediyoruz, çünkü bu, alternatif yollar geliştirmemizi engelleyebilir
dünyayla etkileşim kurmanın.

Hassas zihinselleştirme. Kız arkadaşınızla olan ilişkiniz
onu bir dereceye kadar anlayabildiğinizi ve hissedebildiğinizi bulduğunuz alan
Seni anladığını düşünüyorum. Birkaç örnek verdin.
birbirinizle zihninizde olup bitenler hakkında konuşmanın ne demek olduğunu hissettim
yardımcı oldu. Kendinizi ve başkalarını dikkate alma konusundaki bu hassas kapasite,
Seninle yapacağımız terapiye odaklan. Kız arkadaşınla yaşamayı denedin, ama
zihnin çok sık "kusmaya" yöneldi, bu yüzden bunu daha iyi buluyorsun.
Ayrı yaşamak ama düzenli olarak görüşmek. Bu önemlidir çünkü
Onunla çok fazla vakit geçirdiğinde düşünemediğini hissediyorsun.
Terapiye başladığınızda da aynı şekilde, bu nedenle bizimle konuşmanızı istiyoruz.
Zihninizin "kusmaya başladığını" hissediyorsanız, size yardımcı olmaya çalışabiliriz.
Birlikte karar vermeden önce biraz daha düşünmeye devam edin
biraz yalnız kalmanız gerekiyor.

Olumlu göstergeler. Programa iyi bir şekilde dahil oldunuz ve hem grup hem
de bireysel seanslara düzenli olarak katıldınız. Başlangıçta
oldukça duygusal olarak düzleştirilmiş ve duygusuz bir şekilde sunarak,
Travmatik ve rahatsız edici deneyimleri tartışmayı başarabiliyor gibi görünüyorlar
hızla "Önemli değil" tavrına doğru ilerliyor.

Eksik olduğunuza dair inancınızın derinliği ve olayları bu bakış açısıyla
yorumlamaya devam etmenizdeki yaygınlık,
Tedavide ve sonrasında göstermeye devam ettiğiniz azim, direnç ve motivasyon,
üzerinde çalışılması gereken bir konu olmaya devam ediyor.
Kız arkadaşınızla olan ilişkiniz, karşılaştığınız sorunlara rağmen, olumlu olmaya
devam ediyor.

Görünüşte basit olan bu süreçte bile,
merkezi sorunların ve bazılarının basit yazılı özeti
hastanın zihinselleştirme kapasiteleri hakkındaki ifadeler, çok şey ifade edebilir
yanlış. Sınırlı zihinselleştirme kapasiteleri olan, duyularını kaybeden hastalar
onların zihni ile sizin zihniniz arasındaki ayrılığın kolayca anlaşılabilmesi
taklit moduna atılırlar; sonra sizin bakış açınızı tam olarak anlamadan veya
kendi benlik algılarına entegre etmeden benimserler.
Örneğin, hastalar nadiren de olsa sınırda kişilik bozukluğu tanısına tutunur
ve eylemlerini buna göre açıklamaya başlarlar; dürtüsel bir ayrılıktan sonra
hasta, "İşte benimki gitti" der.
"Yine sınırda bir durum!" - sanki bu bir açıklamaymış gibi. Hasta taklit
modunda hareket ettiğinde, terapistin formülasyonu yabancı bir etki olarak
içselleştirilir. Alternatif olarak, formülasyonunuz

Machine Translated by Google

İyi kurgulanmış bir anlatı karşısında hastanın zihinselleştirme kapasitesi çökerse onu şaşkınlığa düşürün.

Bu nedenle, gelişimsel temelli bir zihinselleştirme formülasyonu tasarlarken Tedaviye bir odak ve yön duygusu sağlamak için en büyük tehlike, çok zeki olmanızdır; zekilik büyük bir günahtır Zihinsel terapide. Dolayısıyla, terapistler olarak benzersiz yeteneklerimizi göstermek için yazılı formüller kullanmayız; örneğin, Hastalarımıza onları ne kadar kapsamlı bir şekilde anladığımızı göstermek için. Daha ziyade, Sürekli olarak tekrarlıyoruz, içeriği tam olarak doğru şekilde elde etmekten ziyade etkileşimli bir zihinselleştirme süreci kurmakla daha fazla ilgileniyoruz Herhangi bir anda. Bu nedenle, bir formülasyon geliştirirken hastanın aktif zihinselleştirme işbirliği kritik öneme sahiptir.

Formülü yazılı olarak sunmak, aşağıdaki durumlarda hastalar için faydalıdır: Zihninizi akılda tutmakta zorluk çekerler; somut ve fiziksel bir şeye, gerçek bir şeye sahip olmaktan faydalanırlar. Yazılı formülasyon Zihinselleştirme için bir temel olabilir, çünkü birlikte yeniden işlenebilir; hasta görüşünüzü sorgulayabilir veya itiraz edebilir ya da yalnızca olgusal yanlışlıkları düzeltebilir. Bu, açık zihinselleştirmenin bir örneğidir. çalışma: hastalarınıza sahip olduğunuz temsili sunarsınız onları zihninizde canlandırın; hastalarınız da kendilerine dair görüşlerini size yansıtırlar; ve sonra siz de kendi yeteneğinizi gösterebilirsiniz onlara ilişkin anlayışınızı yeniden değerlendirin.

Taklit Modunu Belirleme

Sahte moda ilişkin tekrarlayan referanslarımıza rağmen, Okuyucular bu kavramı psikoterapiye uygulamada hala zorluk çekiyor olabilirler. İşte bir ipucu: Hastalarınızın muhtemelen sahte ameliyatlar yapıyor olması muhtemeldir. sadece saçmaladıklarını hissettiğinizde kullanabileceğiniz moddur . Princeton filozofu Harry Frankfurt'un (2005) keskin bakış açısı sayesinde Düşününce, "saçmalık" artık bir sanat terimine dönüşmüş durumda.

Frankfurt'un anladığı kadarıyla, saçmalamanın özü "gerçekle ilgili bir kaygının kısıtlamalarından kurtulmak"tır (s. 38). Bu nedenle, saçmalamak en iyisidir Yalan söylemekten farklı olarak anlaşılmalıdır. Saçmalamanın aksine, yalan söylemek gerçeğe karşı keskin bir ilgi gerektirir; dahası, yalan söylemek zihinselleştirmeyi, yani diğer kişinin olgusal bilgisinin farkında olmayı gerektirir. yalanlarını buna göre uyarlamak. Yalancı, yalan söylemez. gerçekleri yansıtmaktan ziyade niyetlerini yanlış yansıtıyor:

> Bu, onunla yalancı arasındaki ayrımın özüdür. Hem o hem de yalancılar kendilerini yanlış bir şekilde iletişim kurmaya çalışan kişiler olarak tanıtırlar Gerçek. Her birinin başarısı bizi bu konuda aldatmalarına bağlıdır.

Machine Translated by Google

> Ancak yalancının kendisi hakkında gizlediği gerçek, bizi doğru bir gerçeklik anlayışından uzaklaştırmaya çalıştığıdır; yanlış olduğunu sandığı bir şeye inanmamızı istediğini bilemeyiz. Öte yandan, yalancının kendisi hakkında gizlediği gerçek, ifadelerinin doğruluk değerlerinin kendisi için merkezi bir ilgi alanı olmadığıdır; anlamamamız gereken şey, niyetinin ne gerçeği iletmek ne de gizlemek olduğudur. Bu, konuşmasının anarşik bir şekilde dürtüsel olduğu anlamına gelmez; ancak onu yönlendiren ve kontrol eden güdünün, hakkında konuştuğu şeylerin gerçekte nasıl olduğuyla ilgilenmediği anlamına gelir. (s. 54-55).

Dolayısıyla, saçmalamanın bir yapmacık veya "sanki" niteliği vardır; entelektüelleştirme, akılcılaştırma ve psikolojik jargon kullanmanın hepsi buna örnek olabilir. Bizim alanımızda "psikolojik gevezelik", saçmalamanın iyi bir eşanlamlısıdır ve yapmacıklık modunun göstergesidir.

Burada vurgulamamız gereken ciddi bir nokta var: Saçmalığı olduğu gibi tespit etmek zihinselleştirmeyi gerektirir ve bunu yapmak hayati önem taşır. Hastalarımızın yapmacık bir şekilde hareket ettiğini fark edemezsek, hem biz hem de onlar bir iş yapıldığı yanılsamasına kapılabiliriz ; o zaman da sözde işimizin onların işlevleri üzerinde hiçbir etkisi olmadığında hem biz hem de onlar gafil avlanır ve hayal kırıklığına uğrarız. Dahası, hastalarımızın saçmalıklarında kendi formülasyonlarımızı ve yorumlarımızı kullanmaları tehlikesiyle karşı karşıyayız; bu durumda müdahalelerimiz onların gerçekliklerinden veya benlik algılarından -düşünülmüş ama hissedilmemiş- kopuk kalır.

İşleri daha da karmaşık hale getirmek için, biz terapistler de (sahtekârlık modunda çalışarak) saçmalama tehlikesiyle karşı karşıyayız. Frankfurt'un da belirttiği gibi, "Koşullar birinin ne hakkında konuştuğunu bilmeden konuşmasını gerektirdiğinde saçmalık kaçınılmazdır" (s. 63). Dolayısıyla, politikacıların saçmalama riskinin yüksek olduğunu, çünkü "sık sık -ister kendi eğilimleri ister başkalarının talepleri olsun- bir dereceye kadar bilgisiz oldukları konular hakkında uzun uzadıya konuşmaya zorlandıklarını" (s. 63) vurguladı. Ruh sağlığı uzmanları olarak, hastalarımız "Bu depresyondan ne kadar sürede kurtulacağım?", "Boşanmalı mıyım?", "Annemle barışmaktan vazgeçmeli miyim?", "Aklıma sürekli gelen bu görüntüler, hatırlayamasam bile gerçekten cinsel istismara uğradığım anlamına mı geliyor?" gibi sorular sorduğunda aynı riskle karşı karşıyayız. Hastaların cevaplara ihtiyaç duydukları yönündeki çaresiz duyguları karşısında, saçmalamaktan kaçınmak ve zihinsel bir duruş sergilemek gerçekten zor olabilir.

Frankfurt, zihinselleştirme duruşuna duyduğu derin hayranlığı ortaya koyan ironik bir sonla makalesini bitiriyor:

> Teoride ve kesinlikle deneyimde, bir kişinin bilmesinin en kolay olduğu şeyin kendisi hakkındaki gerçek olduğuna dair olağanüstü yargıyı destekleyecek hiçbir şey yoktur. Kendimiz hakkındaki gerçekler özellikle

Machine Translated by Google

> Sağlam ve şüpheci bir çözülmeye karşı dirençli. Doğalarımız, gerçekten de, anlaşılması güç bir şekilde özden yoksundur; bilindiği gibi, diğer şeylerin doğaları. Ve durum böyle olduğu sürece, samimiyetin kendisi saçmalık. (s. 66–67)

Tekniğinizi Ayarlama

Zihinselleştirmeyi teşvik etmenin içeride veya dışarıda başka bir yolunu bilmiyoruz Terapinin kendisi yapmaktan daha iyi olduğunu düşünüyorum. Birini uyarma yeteneğiniz Zihinselleştirme süreci, başkalarıyla etkileşimin temel bir yönüdür ve Terapide kendiniz hakkında yüksek sesle düşünmek kademeli olarak etki edecektir Hastanız, bir tanımlama süreciyle: zamanla, hasta zihninizi kullanma yeteneğinizi içselleştireceksiniz ve zihninizi değiştirmekten duyduğunuz zevki göstereceksiniz. alternatif görüşler ve daha iyi anlayış.

> Psikoterapi grubundaki bir hasta, terapistin her zaman rahat, sakin ve çok dengeli göründüğünü belirtti. Terapist biraz şaşkın görünüyordu ve başkalarının da aynı şekilde düşünebileceğini düşündüğünü söyledi. farklı bir bakış açısına sahip olacak ve bu konuda düşünecekti. Birkaç dakika sonra Terapist, hastanın kendisini tanımlamasının, grubun içinde bulunduğu mevcut koşullar altında doğru olduğunu düşündüğünü belirtti; ancak aynı zamanda bunun üzerinde düşünmeye değer olabileceğini de öne sürdü Grupta onun böyle olmasına izin veren şey neydi? Çünkü her zaman bu sakin ruh halinde olmadığını çok iyi biliyordu. Bu Yansıtma, hastanın, terapistin ve diğer grup üyelerinin grupla ilgili kendi deneyimlerini netleştirmeye çalışmalarına olanak sağladı.

Bu tür ipuçlarını takip ederek, hastalarınız kendileri hakkındaki düşüncelerini ve anlayışlarını yeniden değerlendirmeye daha meyilli olacaklardır. Diğerleri. Ancak en büyük değişim, sürekli yeniden çalışıldığında ortaya çıkacaktır. kendine ve başkalarına ilişkin bakış açıları ve anlayışlar Bağlanma bağlamı, yani bağlanma ihtiyaçlarının uyarıldığı bağlamdır. Bu doğrultuda, tedavinin bağlanma ilişkilerindeki aktif sorunlar karşısında zihinselleştirmeyi teşvik etmeyi amaçlaması nedeniyle, geçmiş deneyimlerden çok şimdiki deneyimlerle çalışmak gerekmektedir.

Tekrarlamak gerekirse, göreviniz zihinselleştirmeyi sürdürürken aynı zamanda duygusal durumların aktif ve anlamlı olmasını sağlamaktır. süreç iki şekilde ters gidebilir. Bir yandan aşırı duygusallık, uyarılma zihinselleştirmeyi azaltacak ve potansiyel olarak yıkıcı eyleme yol açacaktır; diğer yandan, mevcut bağlanma ilişkilerine (hastanızla olan ilişkiniz dahil) yetersiz vurgu yapılması, duygusal durumlardan kaçınılmasını ve böylece hastanın etkili bir şekilde zihinselleştirebileceği kişilerarası ve sosyal bağlamların aralığının daraltılmasını sağlar.

Machine Translated by Google

Bireysel seanslara grup terapisinin eklenmesinin, zihinselleştirme duygusunun gerçekleşebileceği bağlamları önemli ölçüde artırdığını görüyoruz; bu nedenle ideal olarak zihinselleştirmeye odaklı tedavi, bireysel ve grup modaliteleri.

Hastalarla bazı terapi tekniklerinden kaçınmanızı öneririz Zihinselleştirme kapasitesi hassastır. İlk olarak, terapistlerin, gerçekliğe yeterli bir şekilde bağlanmadan hayal gücünü teşvik edebilen ve dolayısıyla

terapistte çarpık zihinselleştirmeye veya düzensizliğe yol açar hasta kadar. Serbest çağrışım, terapistlerin sürekli olarak hastanın çağrışımlarını kendi zihninde anlamlandırmaya çalışmak (yani, (serbestçe yüzen dikkat kullanarak) bunu başarmaları pek olası değildir Kısa bir süre sonra yapmaya devam edin. Bu çaba, terapistlerin bir şeyleri anlayacakları umuduyla sessiz kalma eğilimi Keşke daha uzun süre dinlemeye devam etselerdi. Sessizce oturup bir şeyler yapmaya çalışırken başka bir zihnin duygusunu hissetmek, böylece nihayetinde içgörülü bir yorum yapabilmek Açıklamada, terapist zihinselleştirmenin anahtarını kaybetmiştir: zihinler arasında sürekli etkileşimli bir süreçte sorgulamayı teşvik etmek.

> Psikoterapide uzun süreli deneyimi olan bir hasta, terapistlerin sessizliği. Buna göre, ilk seansta bir terapistin sözel olmayan hareketlerinden habersiz, uzun bir monolog terapist, sinirlerinin giderek artması üzerine araya girdi monologa: "Sözünüzü kesmem gerekiyor. Hastalarıma yardımcı olabilmek için onlarla konuşmam gerektiğini keşfettim." Hasta Biraz şaşırdı ve terapist şöyle açıkladı: "Sanırım seni en iyi şekilde anlayabilmem için, senin hakkında ne düşündüğümü sana bildirmem gerekiyor." ve sonra bana doğru yolda olup olmadığımı söyleyebilirsin."

İkincisi ve aynı sebepten dolayı aktif fanteziyi teşvik etmiyoruz Terapist hakkında. Serbest çağrışımı küçümsemenin bir başka nedeni ve fantezi, içgörü geliştirmenin birincil amacımız olmadığı gerçeğiyle ilgilidir Amaç. Fanteziyle çalışmak, içgörü odaklı terapide bilinçdışı zihinsel aktiviteyi anlamanın bir yolu olarak kullanılan bir tekniktir. Bağlanma ilişkilerinde zihinselleştirmeyi teşvik etmede en çok endişelendiğimiz konu, zihinsel işlevlerin bilinç öncesi ve bilinçli yönleriyle kişilerarası alan.

> Bir hasta, kendi babasından bahsederken terapistine, onun çocuklarına karşı iyi bir baba olduğu açıkça belli olduğunu söyledi.
> Bu yorumu daha derinlemesine inceleyen terapist, hastaya "Nerede?" diye sordu. "Bu fikir nereden çıktı?" Hasta, terapistin çocuklarıyla olan ilişkilerinde, babalık veya başka türlü, hiçbir fikre sahip değildi; hatta Aslında çocukları vardı. Hasta bunun bariz olduğunu söyledi,

Machine Translated by Google

onun psişik eşdeğerlikte çalıştığını öne süren bir yanıt
çünkü bu konuda özellikle belirgin bir şey yok gibi görünüyor. Yani
terapist, mevcut seansta neyin yol açtığına odaklandı
Hastanın böyle bir yorum yapmasına izin vermek yerine, fikrin daha
da gelişmesini teşvik etmek.

Fantezi gerçeklikten kolayca uzaklaşır ve
terapistle ilgili fanteziler, rol yapma modunu uyandırmaya daha yatkındır
gerçeklikle bağlantılı zihinsel temsilleri geliştirmekten daha fazlasıdır; yani
zihinselleştirmedir. Alternatif olarak, fantezi kurarken hasta, gerilemeye eğilimlidir.
fantezinin deneyimlendiği psişik eşdeğerlik modu
gerçek olmaktan çıkıp, sanki niteliğini yitiriyor. Bu bağlamda,
hastanız ruhsal eşdeğerlik modunda çalışırken,
Bu durumda onun anlayışının doğru olduğuna dair bir kanaatle karakterize
edileceği; hasta bu durumdayken, şunu göreceksiniz ki
Tartışmalara girmek faydalı olmayacaktır. Hastayı farklı bir düşünce tarzına
yönlendirmek yerine, hastaya yardım etmeyi hedeflemelisiniz.
aynı şey hakkında düşünmenin farklı yolları olduğunu takdir etmek
dış gerçeklik.

Hastalar genellikle sizin ne düşündüğünüzü bildiklerini varsayarlar.
Bunların yanlış olduğunu varsayarak ve zihinsel bir duruşla yanıt vererek,
farkında olmadığınız konusunda net bir ifade kullanabilirsiniz.
bu tür düşünceler ve ardından hastanın nasıl bu noktaya geldiğini keşfedebilirsiniz
Bu inanca. Ayrıca, gerçek bir öz-keşif de yapabilirsiniz.
Bu tür düşüncelerin zihninizde farklı bir zamanda veya farklı bir biçimde mevcut
olup olmadığı hakkında. Ya da ancak geç de olsa fark edebilirsiniz.
hastanın varsayımında bir miktar doğruluk payı olduğunu ve bir noktada
hastanın inancını doğrulayın. Örneğin, "Biraz geriye gidebilir miyiz?"
biraz? Bunu gündeme getirdiğinde öfkeli hissettiğimin farkında değildim ama şimdi
bundan bahsettiğin için, senin hakkında hayal kırıklığına uğradığımı hatırlıyorum
Son seansımızda ne konuştuğumuzu hatırlayamıyorum. Belki de
bunu alıyordun....” Böyle bir müdahale zihinselleştirmeyi modelliyor,
terapistlerin her zaman kendi durumumuzu bilmediği gerçeği de dahil
zihin. İkinizden biri bunu yaparsa, sizin ve hastanız için sorunlar ortaya çıkacaktır.
iç gözlem için öncelik iddia ediyor; yani, ikinizden biri bunu beyan ederse
Kendi veya başkalarının zihnini daha iyi bilmek. Bu inanç,
Sonuçsuz tartışmalara. Son olarak, az önce verilen örnekte de belirtildiği gibi,
kendini ifşa etmeyi öneren birçok terapinin aksine, ne düşündüğünüz hakkında
sağduyulu ve incelikli bir açıklama yapmanın,
ve zihinselleştirmeyi desteklemek için duygu şarttır.

Ayrıca, tanımlamaya çok fazla çaba harcamanın,
ilişki kalıpları—örneğin, şema odaklı modelde

Machine Translated by Google

terapi (Young ve ark. 2003)—hastaların gelişimini azaltabilir
merak ve kendi anlayışlarını arama yeteneği. Deneyimlerimize göre, ilişki
kalıpları çoğalma eğilimindedir ve psikometrik açıdan,
özgüllük olmaksızın duyarlılığa sahip olma eğilimindedirler: desenler uyum sağlar
Hasta, ancak ayırt edici değiller; aslında çoğu tamamen evrensel. Biz daha çok
hastanın sorunlu, tekrarlayan kalıpları tespit edip bunlarla başa çıkabilecek
zihinsel kaynaklar geliştirmesiyle ilgileniyoruz.
Davranış ve ilişkilere odaklanmak, kalıpların dizisini belirlemekten daha
önemlidir. Bu vurgu klinik açıdan önemsiz değildir. Zihinselleştirme terapistleri
ilişkinin yapısı veya doğası hakkında tartışmaya girmemek
hastanın getirdiği değil, hastanın kapasitesine daha fazla odaklanılması
İlişkiyi düşünün. Örneğin, roller veya şemalar yerine şematik temsillerin veya
rollerin katılığını ele alabilirsiniz.
kendileri; amaç, esnekliği artırmak ve kolaylaştırmaktır
Alternatif bakış açıları üretmek.

Bir hasta, kendisini birçok farklı açıdan kurban olarak gördüğünün farkındaydı.
bağlamlar ve ayrıca kendisini genellikle bir
Terapiste karşı güçlü bir konumda olduğunu hissettiği için, kendisini mağdur
olarak görüyordu. Özellikle, terapistin terapiyi sonlandırmaya karar verebileceğine
dair ısrarcı inancı nedeniyle kendini güçsüz hissediyordu.
herhangi bir zamanda ve onun kararları üzerinde hiçbir etkisinin olmayacağını söyledi.
bitirme olasılığını öne sürerek onun duygularıyla oynadığını hissetti
Tedaviyi, eğer zorlaşırsa kendisine karşı kullanılacak bir silah olarak görüyorlardı. "Zor"un
ne anlama geldiği belirsizdi.

Terapist daha çok sorgusuz sualsiz katılıkla ilgileniyordu
Hastanın inancını sürdürdüğü şey, onun doğruluğundan daha fazlaydı. Terapist,
hastanın güçlü-güçsüz ilişkisindeki ısrarının terapötik çalışmalarının çoğunu nasıl
çarpıttığını ele alana kadar hasta bakış açısını sorgulayamadı.

seansın duygusal olarak yoğun bir anında kanaatin katılığı;
eğer inanıyorsa açıkça konuşmasının onun için ne kadar zor olduğunu vurguladı
Terapide kalabilmek için her zaman iyi bir hasta olması gerektiğini söyledi. Aynı
zamanda, bazı şeyleri söylemekte kendi zorluğunu da vurguladı.
o sadece onun duracağına dair ipuçlarını dinliyormuş gibi göründüğünde
Onu görünce. Esneklik eksikliğinin bir araya gelmesi çarpıtmalara katkıda bulundu
ilişki hakkında ve bu ikisinin de içinde olduğu histi
Güç dinamiğinin kendisinden çok, keşfedilmesi gereken deli gömlekleri vardı.

Her sürecin bir içeriğe ihtiyacı olmasına rağmen, terapistin aklında öncelikli olarak belirli bir rol ilişkisi yoktu: terapist, gerçek rolleri (içeriği) ortaya çıkarmaya çalışırken,
(Sürecin) zihinsel olarak açığa çıkarılması eyleminin, herhangi bir belirli rolü anlamaktan daha önemli olduğu .

Machine Translated by Google

Zihinsel Bir Duruşu Korumak

En iyiyi sağlamak için zihinsel bir duruş sürdürmeyi savunuyoruz
Zihinsel hedeflere ulaşma şansı. Yani, psikoterapi yürütürken, meraklı ve bilgisiz bir tavır sürdürmeye çalışırız; bu da belirsizlik ve muğlaklığa tolerans göstermeyi gerektirir.

Terapist, tıpkı zihinselleştirme duruşunun hastalardan beklediği gibi davranır. Tablo 6–3 Zihinselleştirme duruşunun temel unsurlarını sıralar.

Başlangıçta terapistleri eğitmek için yola çıkarken zihinselleştirmeyi başaramadık zihinselleştirmek için; bu terapötik duruşu öğrenmenin faydalı olacağına inandık kolay ve eğitimin sadece küçük bir kısmını buna ayırmamız gerekecek öğretmek için. Aksine: bu en önemli ve
doğru bir şekilde elde edilmesi en zor beceridir. Ve zihinsel bir duruş olmadan, tüm Diğer müdahalelerin faydalı olma olasılığı düşüktür. Zihinselleştirici bir iklim Terapistlerin müdahaleleriyle hastaların faydalı bir şeyler yapması çok önemlidir. Zihinselleştirmeyi sürdürmenin zorluğunu en iyi şekilde aktarabiliriz.
Eğitim verme konusundaki deneyimlerimizi anlatarak duruşumuzu ortaya koyuyoruz.

Tüm terapistlerin, birincil terapötik yönelimleri ne olursa olsun, zaten meraklı, bilmeyen bir yaklaşım benimsediklerini bulduk.
duruş. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, eğitimin açıkça ortaya koyduğu gibi, Söylediğimiz şeyle gerçekte yaptığımız şey arasındaki fark.
en azından, beyan edici bilgiyi tercüme etmekte zorluk çekiyoruz prosedürel bilgi. Temel eğitim modülünün başlangıcında, terapistler bilmeme yetenekleri konusunda kendilerine güvenirler. Tüm Eğitim sonunda katılımcıların kendilerini daha iyi hazırlanmış ve daha güvenli hissetmeleri gerektiğini öneren iyi eğitim kılavuzları,
özgüvenleri sarsılmıştır; hatta kendilerini yetersiz hissederler!

Eğitimde, bilgiye dayalı tartışmadan görüntülemeye geçiyoruz Rol yapma oyunlarına katılım için videoya kaydedilmiş oturumlar. Beş dakikalık bir test: Rol yapma oyununda, otantik bir zihinselleştirmeyi sürdürebilirseniz aşırı derecede rahatsız bir hasta karşısında tam beş dakika boyunca duruş sergilemek zorluklarla karşılaşırsanız, o zaman eğitimlisiniz demektir! Bu koşullar altında, çok az terapist Birkaç dakikadan fazla zihinselleştirmeye devam edin. Ancak her şey kaybedilmiş değil: Eğitimden sonra terapistler, uzaklaşıp pratik yapmak için yeterince donanımlı hissediyorlar ve bir şeyi denemek konusunda daha özgüvenliler, hatta Bunu yaparken kendimi aptal gibi hissediyorum. Bir Roma Stoacı filozofundan tavsiye alarak, Epiktetos, biz beceriksizliğe karşı değiliz:

> Herhangi bir şeyi iyi yapabilmek için biraz dolaşacak kadar alçakgönüllülüğe sahip olmalısınız . Burnunuzun peşinden gitmek, kaybolmak, aptalca davranmak. Sıradan bir girişimde bulunmaya cesaret edin ve muhtemelen bunu kötü yapın. Sıradan hayatlar, yeni bir şey denerken yetenekli görünmeme korkusu. (Lebell (1995, s. 87, vurgular eklendi)

Machine Translated by Google

TABLO 6–3. ZİHİNSELLEŞTİRME DURUŞUNUN TEMEL UNSURLARI

- Merak, merak ve açık fikirlilik
- Belirsizlik, bilmeme ve daha iyi anlamaya yönelik ilgi
- Hastanın zihnine sürekli odaklanma
- Müdahalelerin hastanın zihinselleştirme kapasitesine uyarlanması
- Alternatif bakış açıları üretmeye yönelik yönelim
- Özgünlük

Gerçek oturumların ve rol yapma oyunlarının video kasetlerinin kullanımı uygundur karmaşık görevlerde eğitim için yönergelerle ve psikoterapi yürütmenin gerçekten karmaşık bir görev olduğu (Binder 1999) konusunda bilgilendirildi. Başlangıçta, katılımcılar başkalarının önünde kendilerini ifşa etmekten endişeli ve isteksizdirler; dolayısıyla Maruziyet temelli bir yaklaşım kullanıyoruz: su baskını. Eğitim liderleri Terapistin hızla susturulduğu veya engellendiği, kişilik bozukluğu olan zor hastaları canlandıran ilk rol oyunlarından bazılarını canlandırın. Meslektaşların önünde yapılan bu ritüel aşağılanma, bunun böyle olmadığını gösteriyor. geçici olarak çaresiz bir yetersizliğe indirgenmek gerçekten çok kötü. hepimiz bu duyguyu biliriz: hepimiz zihinselleştirmenin çöküşünü yaşarız yoğun ilişkiler - psikoterapinin içinde ve dışında. Yavaş yavaş, Katılımcılar daha güvenli hale geliyor ve onları küçük gruplara ayırıyoruz gruplar. Bir çiftin hasta ve terapist rolünü canlandırmasını istiyoruz, diğer çiftin ise Grup üyeleri zihinselleştirme görevine bağlılıklarını değerlendirir. Bu, klinisyenlerin becerilerini uygulamaya koymaları için yararlı bir yol olmasının yanı sıra, Hastayı canlandıran katılımcılar müdahalelere verdikleri tepkilere dikkat ettikleri sürece , hangi müdahalelerin uygun olduğunu hızla anlarlar Zihinsel olarak açılmayı ve hangilerinin zihnini kapatmayı tercih ettiğini öğrenin. süreçten içeriğe, bazı gruplar tarihi ve Hastanın zor klinik sunumunun zihinsel bir duruş sürdürme görevine odaklanmak yerine, liderler rutin olarak buna karşı uyarıyorlar.

Zihinselleştirme veya bilmeme duruşu, bununla eş anlamlı değildir hiçbir bilgiye sahip olmamak. Bilmemek, zihinsel durumların opaktır ve hastanın içinde ne olduğunu artık bilemezsiniz hastanın sahip olduğundan daha fazla zihne sahip olacaksınız ve aslında muhtemelen çok daha azına sahip olacaksınız Bir fikrin. Zihinselleştirerek, bulmaya istekli olduğunuzu gösterirsiniz Hastalar hakkında, onları neyin harekete geçirdiği, nasıl hissettikleri ve nedenleri hakkında Altta yatan sorunlarına odaklanıyor. Zihinselleştirme duruşu saygılı ve varsayımlardan uzaktır. Bu zihinselleştirme duruşunu sürdürmek, göründüğünden daha zordur. Ancak yazarların kapsamlı kişisel deneyimleri,

Machine Translated by Google

Bir hastanın ne olduğundan emin olamamanın uzun sürmediğini gösteriyor
Bu, hastayı daha fazla açıklama yapmaya teşvik edebilecek, bilmeyen terapist için mükemmel bir haber.
ve deneyiminin ayrıntılarını genişletmek için - gerçekçi bir raporlama olarak değil, yaratıcı bir deneyimsel ayrıntılandırma olarak.

Tekrar ediyorum, bu duruşu sürdürmek sandığınızdan daha zordur.
Bunun için tartışmacı değil, aktif, sorgulayan bir terapist olmalısınız.
tarzında değil, daha ziyade meraklı ve ilgili bir şekilde -özellikle
Duygu durumları hakkında bilgi alırken, hastaları cesaretsizleştireceksiniz.
aşırı serbest çağrışımdan ayrıntılı izleme lehine
Kişilerarası süreçlerin ve kişilerarası etkileşimlerin zihinsel durumlarıyla nasıl ilişkili olduğunun anlaşılması. Bu, sadece
hastanın deneyimlediği şeyleri tam olarak anlamanız veya kabul etmeniz gerektiğini unutmayın. Bunun yerine, hastadan farklı bir bakış açısı aldığınızda, Bunu sözlü olarak ifade etmeli ve hastanın bakış açısıyla ilişkili olarak keşfetmelisiniz—kimin bakış açısının daha geçerli olduğuna dair hiçbir varsayımda bulunmamak.

> Bir hasta, konuştuğunda aşırı tepki verdiğini düşündüğünü söyledi
> geç kaldığında bölüm resepsiyonistlerinden birine sert bir şekilde
> Bir seans. Terapist, bu konuda biraz şaşkınlığını dile getirdi.
> hastanın bir şeye tepki verdiğini anladı
> resepsiyonistin asık suratlı tavrı; bu nedenle terapist o kadar da değildi
> Hastanın aşırı tepki verip vermediğinden emin olun. Bunun üzerine terapist, "Söyleyin" dedi.
> Bana aşırı tepki verdiğin hissine nasıl geldiğin hakkında daha fazla bilgi ver
> "Hoş karşılanmayan bir karşılama olarak tanımladığınız şeye makul bir şekilde
> yanıt vermek yerine?"

Bu örnek, terapistin anlamadığı ölçüde tek taraflıdır.
gerçek olaya ilişkin kendi deneyimine sahip olmalı ve yalnızca
Hastanın olup biteni işlemesi. Zihinselleştirme daha fazla teşvik edilir
hasta ve terapist ortak bir şey deneyimlediğinde güçlü bir şekilde
ve sonra bunu birlikte keşfetme fırsatına sahip olmak - bunun başlıca nedeni
Birazdan tartışacağımız aktarım çalışmasının değeri için.

Özetlemek gerekirse, sizin ortak göreviniz, sizi ve hastanızı alternatif bakış açılarına götüren zihinsel süreçleri belirlemektir.
ve her bir bakış açısını diğerine göre değerlendirmek, bunu kabul etmek
Farklı bakış açıları kabul edilebilir. Gerçekten uyumsuz bakış açıları belirgin olduğunda ve kolayca çözülemediğinde, çözüm mümkün görünene kadar bunlar belirlenmeli, ifade edilmeli ve kabul edilmelidir. Bu amaçla,
Terapistlerden, hastalarıyla kendi düşüncelerini paylaşmalarını istiyoruz; bu, belirli bir anlayışa nasıl ulaştıklarını veya kafalarının karışık olduğunu ve bir şeyi anlayamadıklarını göstermeleri anlamına geliyor. Bir keresinde bir hasta, terapistin

Machine Translated by Google

"zihnin biraz yavaş çalışması" - terapistin zihinselleştirme modeline bağlı kaldığını gösteriyordu!

Müdahalelerinizi Hastanın Durumuna Uyarlama Zihinselleştirme Kapasitesi

Hastaların zihinselleştirme kapasiteleri, içinde ve arasında önemli ölçüde farklılık gösterir seanslar; dolayısıyla, zihinselleştirme terapisti olarak,
hastanın ruh halini sürekli olarak izlemek ve buna göre müdahale etmek. Temel bir prensip: hastanın zihinselleştirme yeteneği ne kadar kırılgan olursa, o kadar basit olur müdahaleleriniz olmalı. Bu basit prensip, sizin için zor olabilir.
Takip edilecek terapistler, çünkü çoğumuz daha az şey anladığımız için müdahalelerimizde daha karmaşık hale gelme eğilimindeyiz. İzlemeyi unutuyoruz kendi zihinselleştirme kapasitemiz ve bunu etkileşim halindeyken yapmamız gerekiyor hastayla birlikte—ve sessizce oturup dinlerken değil,
ama daha ziyade ilişkiye aktif olarak katıldığımızda.

Çünkü zihinselleştirme kapasitesi öncelikle şu seviyeden etkilenir:
duygusal yoğunluk ve bağlanma güvenliğinin derecesi konusunda tavsiyede bulunuyoruz duygusal uyarılma düzeyine ve varlığa özellikle dikkat ederek
Özellikle hastanın terapi ilişkisinde tehdit altında hissetmesinin farkında olun; örneğin, sizi düşmanca veya kalın kafalı olarak algılaması.
Bağlanma açısından, kopuk-kaçınan model gerektirir
Hasta-terapist ilişkisinde zihinsel aktarım etkileşimlerini kullanarak daha fazla terapötik çalışma yapılması gerekirken, iç içe geçmiş meşguliyet modeli duygusal etkileşimin dikkatli bir şekilde titrasyonunu gerektirir.
ilişkinin durumu ve yoğunluğu.

Müdahalelerimizi hastanın zihinselleştirme kapasitesine göre uyarlamayı hedefliyoruz; müdahaleleri daha geniş bir yelpazede organize ederek.
hastanın durumunun iyileştiği zamanlarda destekleyici müdahalelerin gerekli olması Zihinselleştirme kapasiteleri bozulmuşsa ve hastanın zihinselleştirme kapasitesi stabilize olduğunda, daha yorumlayıcı müdahaleler (hastanın bakış açılarını değiştirmesini sağlamayı amaçlayan) uygundur. Özellikle aktarımla ilgili müdahaleler, beceri gerektiren zihinselleştirme gerektirir.
hem hastanın hem de terapistin rolü.

İki ek temel ilke: birincisi, yavaş gidin; ikincisi,
Şüphe etmeyin, hastanın bakış açısına daha fazla destek olun ve daha az meydan okuyun. Terapistlerin eğitimde çok fazla şey yapmaya çalıştıklarını gördük.
Hastayla hızlı ve kolay bir şekilde uyumsuzluğu giderin. Birincil odak noktanız her zaman hastanızın o anki ruh halinin farkında olmalıyız ve biz
bu nedenle hastanın anlaşılmasına önemli ölçüde önem verin
Doğrulayıcı bir bağlamda perspektif. Dikkatle dinlemek ve

Machine Translated by Google

hastanın ruh hali hakkında gözlemler yapmak ve düşünceler üretmek
her terapötik yaklaşımda ortak olan müdahaleleri doğrulamak.
Alternatif bakış açılarını tanıtmak için öncelikle kendi bakış açınızı göstermelisiniz.
hastanın deneyiminin en azından haklı olduğu anlayışı
Hastanın zihninin o sırada nasıl çalıştığına dair bağlam. Hasta
anlaşıldığını hissetmelisiniz; onun aklında olduğunuzu hissetmelisiniz. Yine de
Hastanın deneyiminin belirli bir bağlamda anlaşılabilir olduğunun basit bir
onayıyla yetinmenizi önermiyoruz, ancak bu sizin başlangıç noktanız olmalı.
Psikoterapinin temel amacı alternatif bakış açıları sunmaktır.

Hastanızın zihnini aklınızda tutmanın önemli bir kısmı, onun ruhsal eşdeğerlik modunda çalıştığı zamanları fark etmektir.
Alternatif bakış açılarının mümkün olmadığı durumlarda, hemen bir itirazda bulunmak veya kendinizi savunmak muhtemelen boşuna olacaktır.

> Bir hasta terapistine, düzenlenen kriz planının
> onun için bir "aldatmaca"ydı. Telefonla aradığını bildirdi
> kendisine verilen numarayı arayan ve kimsenin cevap vermediği. Terapist
> Bu konuda biraz şaşkınlık ifade etti ve hastanın ne zaman
> Mesaj gelmediği için aramayı yapan hasta, mesaj bırakmadığını, çünkü
> telefona kimse cevap vermezse "sözde yardım"ın kendisi açısından işe
> yaramayacağını söyledi.
>
> Terapist, krizin hemen şu şekilde olduğunu belirterek yanıt verdi:
> plan, hiç kimse cevap vermezse mesajların bırakılması gerektiğini açıkça belirtiyordu
> Telefon. Hastaya tüm aramaların iptal edileceği politikasını hatırlattı.
> iş günü içerisinde iki saat içinde veya bir saat içinde iade edilmelidir
> Çağrı mesai saatleri dışında alındıysa, bir sonraki iş gününün başlangıcından
> itibaren. Terapistin müdahalesi yalnızca hastanın
> öfke: "Bunun ne alakası var? Cevap vermemek, hayır demektir."
> Yardım edin! Bunu hiç mi anlamıyorsunuz?”
>
> Bu noktada terapist hatasını fark etti ve hastanın duygusal durumunu
> doğru bir şekilde belirleyerek yeniden toparlandı: terapist şunları ifade etti:
> hastanın telefonla aradığı sırada yalnız hissettiğini ve kendine zarar verme
> veya şiddete maruz kalma tehlikesi altında olduğunu anlamasının yanı sıra,
> O da seans sırasında benzer bir şey yaşamıştı ve kendini kötü hissediyordu
> terapistin onu anlamadığı ve bu nedenle ona ulaşamadığı
> yardım. Bu karşılıklı anlayışı sağladıktan sonra, hasta
> ve terapist kriz planını geliştirmek için işbirliği yapabildiler.

Bu örnekte görüldüğü gibi, zihinsel bir duruş olmadan süreç hiçbir yere varamaz. Amaç, yavaş yavaş keşfetmeye doğru ilerlemektir.
ve benliğin, başkalarının ve ilişkilerin çok yönlü temsillerini ayrıntılı olarak açıklamak - terapi ilişkisi de dahil. Yine de,
alternatif bakış açıları için çekingenlik uygundur; örneğin, "Ben
izlenimi ediniyorum ki...” “Acaba...” “Aklıma geliyor ki...”

Machine Translated by Google

Terapist olarak nesnel gerçeklikten ziyade zihinsel temsillerle çalıştığınızı vurgulamak için müdahalelerinizi "Ben" ifadeleriyle çerçeveleyebilirsiniz: "Şunu düşünüyorum..." "Ne zaman
Bunu söylediğinde, şunu düşünmeye başladım:..." "Bunu gündeme getirdiğinde, ben hissetmeye başladı..." Bu nedenle zihinsel durumlarınızı kendinize sunuyorsunuz. hastanın bakış açısını da genişletecek şekilde hastanın dikkate alınması
kendi bakış açınızın geçerliliğini daha iyi tespit etmek için. Ve siz
diyaloğa katkınızın ne daha fazla ne de daha az önemli olduğu anlamına gelir hastanızınkinden daha az içsel geçerliliğe sahip olmanız ve birlikte
Anlamın müzakere edilmesi sürecinde bir anlayışa varılabilir.
Ancak alternatif bakış açılarını ortaya çıkarmada öncülük eden kişi muhtemelen siz olacaksınız (örneğin, "Şu olasılığı düşündünüz mü..." veya "Ben
Ayrıca merak ediyorum..."). Hastanız kendiliğinden alternatif bakış açıları ortaya atmaya başladığında, başarılı olduğunuzu bileceksiniz.
Zihinselleştirme terapisini hayata geçirmek için.

Aktarımı Zihinselleştirmek

Daha önce de belirttiğimiz gibi biz terapistler hızlı hareket etmeyi severiz; tempo ve müdahaleleri sahnelemenin zahmetsizce ve sorunsuz bir şekilde yapılması zordur ve biz Genellikle yavaş hareket etmek gerekir. Ancak, nihayetinde hareket etmek önemlidir. aktarımda çalışmaya doğru. Bazı açılardan, yaklaşımımız
aktarım çalışması gelenekseldir: yorumlayıcı müdahaleler kullanırız
yalnızca destek bağlamında ve tüm terapistlerin yaptığı gibi, müdahaleleri hastaya göre uyarlamayı hedefliyoruz (Horwitz ve ark. 1996). Yine de oldukça
Bu terzilik süreci hakkında spesifik olarak: hastanın ihtiyaçlarına odaklanıyoruz Zihinselleştirme kapasiteleri. Dahası, aktarım çalışmasını hasta-terapist ilişkisinde aktif zihinselleştirme olarak yorumluyoruz. Bu alandaki deneyimimiz
eğitim verilmesi, terapistlerin aktarımı kullanmalarına yardımcı olmanın önemli olduğunu göstermektedir Zihinselleştirme müdahalesinin zor olduğu kanıtlanmıştır. Tablo 6–4'te listelenmiştir Aktarımı zihinselleştirmenin temel bileşenleri.

"Aktarımın zihinselleştirilmesi" ifadesini, farklılaştırmak için kullanıyoruz yaklaşımımız, genetik yeniden yapılandırmalara önem veren yorumlayıcı çalışma gibi aktarımı kullanmanın diğer yollarından farklıdır. Bununla birlikte, dikkatli yorumlayıcı çalışmanın etkili olabileceğini kabul ediyoruz.
sınırda kişilik bozukluğu olan hastaların tedavisi; bu tür çalışmalar
Aktarım Odaklı Psikoterapi (Clarkin ve ark.) tarafından örneklendirilen
1999). Bizim bakış açımıza göre, Aktarım Odaklı Psikoterapideki aktarım müdahaleleri, yürütülmelerinden dolayı etkilidir.
hastaların zihinselleştirme modunda kalmasına yardımcı olacak şekilde. Özellikle, bu müdahaleler netliğe önem verir, tekrar tekrar getirir

Machine Translated by Google

TABLO 6–4. AKTARIMI ZİHİNSELLEŞTİRMENİN BİLEŞENLERİ

• Mevcut hasta-terapist ilişkisini keşfetmek • Hastanın hasta-terapist etkileşimi deneyimini doğrulamak • Terapistin kendi katkıları da dahil olmak üzere, eylemleri kabul etmek ve keşfetmek • Terapistin çarpıtmalarını ve alternatif bir bakış açısı sunmak • Bir anlayışa ulaşmak için işbirliği yapmak • Hastanın tepkisini izlemek ve keşfetmek

Hastanın dikkatini merkezi temalara geri çekin, davranışı hastanın zihninin varsayımsal bir modeline dikkatlice bağlayın, kişilerarası bir odaklanmayı koruyun ve açıklamalardan yorumlara sistematik bir şekilde geçin.
Dolayısıyla, zihinsel süreçlerden ziyade zihinsel içeriklere odaklansalar da, bu tür müdahaleler sadece zihinselleştirmeyi sürdürme değil, aynı zamanda zihinselleştirme kapasitesini geliştirme potansiyeline de sahiptir.

Tekrarlamak gerekirse, yorumlayıcı müdahaleler, zihinselleştirme modunda kalabilen ve güçlü etkiler karşısında akıllarında birden fazla bakış açısı tutabilen hastalarda zihinselleştirmeyi teşvik etme potansiyeline sahiptir.
Zihinsel temsillere odaklanan bu tür yorumlayıcı çalışmalar genellikle zihinselleştirmeyi destekler; bu, hastaların dikkatini geçmiş ilişkilerdeki çarpıtmaların temelini anlama bağlamında, mevcut etkileşimlerin çarpıtılmış algılarına ve yorumlarına çekmek anlamındadır.
Gerçekten de, zihinselleştirmenin ayırt edici özelliklerinden biri, travmayı yeniden deneyimlemeye yatkın hastalarda kritik öneme sahip olan, şimdiki zamanı geçmişten ayırmaktır. Ancak, bu tür travmatize olmuş hastalar, psişik eşdeğerlik modunda çalışma eğilimindedir ve bu durumda onları zihinselleştirme moduna geri döndürmek ilk önceliktir. Dolayısıyla, zihinselleştirme kapasitesi sınırlı hastalarla çalışmayı hedefleyerek, ana gündemimize dönerek, genetik yeniden yapılandırmaların aksine, daha çok şimdi ve burada odaklı aktarım çalışmalarına vurgu yapıyoruz.

Yaklaşımımızın özgünlüğünü aktarmadaki en büyük zorluk, aktarım terimini anlama biçimimizden kaynaklanıyor. Aktarım kullanıp kullanmadığımız sıklıkla soruluyor ve zihinselleştirme temelli terapi, "Aktarım yorumunu özellikle reddeden dinamik bir psikoterapi" olarak nitelendiriliyor (Gabbard 2006, s. 1668). Burada bir açıklamaya ihtiyacımız var: Aktarım kullanıp kullanmadığımız sorulduğunda, standart cevabımız, "aktarım" ile neyi kastettiğinize bağlı. Terapist-hasta ilişkisine odaklanıyor muyuz ve bu ilişkiyle ilgili tartışmanın hastanın refahına katkıda bulunacağı umudunu taşıyor muyuz? Cevap

Machine Translated by Google

en kesin "Evet"tir. Aktarımı, mevcut davranışın bilinçsiz tekrarlara dayalı olduğunu açıklamak için mi kullanıyoruz?
Geçmiş davranışlarınız mı? Cevap neredeyse aynı derecede kesin bir "Hayır"dır. Terapi ilişkisi, mevcut bağlanma ilişkileri ve çocukluk bağlanma ilişkileri arasındaki benzerliklere işaret edebiliriz.
hastalara bir açıklama (içgörü) sağlamayı amaçlamıyoruz
Davranış kalıplarını kontrol etmek için bunu kullanabilirler. Aksine, aktarım, hastanın zihninin nasıl olduğunu ele alma fırsatı sunar.
Odada bizimle birlikte çalışarak. Temel olarak, hastanın ilişki kalıplarını birçok kalıptan sadece biri olarak görme merakını uyandırmayı umuyoruz.
düşünce ve tefekkür gerektiren diğer kafa karıştırıcı olgular
genel meraklı, bilmeyen duruşumuzun bir parçası olarak kolaylaştırmayı amaçladık zihinselleştirmenin iyileşmesi.

Dolayısıyla, aktarımın zihinselleştirilmesi, hastaları şu anda içinde bulundukları ilişki hakkında düşünmeye teşvik etmek için kullanılan kısa bir ifadedir. Hastanın dikkatini başka bir zihne, yani zihne odaklamayı amaçlıyoruz.
Bir terapistin ve hastanın kendi
Kendini nasıl algıladığı, terapist veya psikoterapi grubunun diğer üyeleri tarafından nasıl algılandığıyla ilgilidir. Hastalara aynı davranışın farklı zihinler tarafından nasıl farklı şekilde deneyimlenebileceğini ve farklı şekilde düşünülebileceğini göstermek için aktarımın kullanılmasına vurgu yapıyoruz.
Örneğin, hastanın terapistin zulmedici olarak deneyimi
ve talepkar, yıkıcı ve acımasızca eleştirel, bir algıdır
Diğerlerinin yanı sıra. Terapistin bakış açısı göz önüne alındığında, bu geçerli bir algı olabilir.
davranış; ancak terapistin davranışını yorumlamanın alternatif yolları olabilir.
Bir kez daha, amaç hastalara içgörü sağlamak değildir
terapistin algısını neden belirli bir şekilde çarpıttıklarını
bir yol değil, belirsizliğin nedeni konusunda merak uyandırmak için
Kişilerarası durumlarda, belirli bir versiyonu seçerler ve ona bağlı kalırlar.
Bunu neden yaptıklarını merak ederek, onların bu alışkanlıktan vazgeçmelerine yardımcı oluyoruz
kendi öznelliklerini ve başkalarının davranışlarını yorumlamanın katı, şematik, psişik eşdeğerlik biçimi.

Yavaş hareket etme emri hiçbir yerde bu kadar geçerli değildir
Aktarımla çalışma alanı. Biz, aktarım kavramını kullanıyoruz
aktarım izleyicileri, aktarım tepkilerinin ipuçlarına atıfta bulunmak için kullanılır; yani, hastanın söylediklerinin konuyla ilgili olabileceğine dair ince işaretler
Hasta-terapist ilişkisi. Daha fazlasının mümkün olduğu yönündeki aksiyomumuza uygun olarak
Karmaşık müdahaleler dikkatli bir temel çalışması gerektirir, şunu öneriyoruz: Aktarım izleyicileri, aktarımı zihinselleştirmede potansiyel olarak daha fazla çatışma içeren alanları keşfetmeden önce kullanılmalıdır.
terapistin zihninin bir yol gösterici olduğunu ima etmek için aktarım izleyicileri hastanınkinden farklı olabilir ve terapist bunu isteyebilir

Machine Translated by Google

Alternatif bir bakış açısını düşünün. Örneğin: "Görünüşe göre biz
Bunu aynı şekilde görmüyorum. Belki de yapabileceğimiz bir şey bu.
Bir noktada geri döneceğiz. Bunu neden bu kadar farklı gördüğümüzden tam
olarak emin değilim." Başka bir örnek: Bir hasta ilişkilerinin
Üç aydan uzun sürmeyen bir ilişki için terapist, sohbet sırasında "Bu ilişkiye
dikkat etsek iyi olur" diyebilir.
"Zamanımız vardı, değil mi?" Bu tür aktarım izleyicileri, hastayı aktarımda
çalışma yönünde nazikçe yönlendirmek için akıllıca kullanılabilir. Buna göre,
aktarım izleyicilerini sürecin erken aşamalarında kullanırız.
özellikle farklı, potansiyel olarak sorunlu alanları vurgulamak için terapi
Hasta ve terapist arasındaki bakış açılarını, aşırı ısıtmadan
duygusal ilişki.

> Hasta, erkek arkadaşlarının çoğunun kendisinden hoşlandığını hissettiğini, ancak aynı zamanda onların aslında tek istediklerinin kendisine bakmak olduğunu düşündüğünden endişelendiğini anlatıyordu. Her zaman,
> onların istediklerini yapmalıydı; bu yüzden çamaşırlarını yıkamakla meşguldü,
> temizlik ve yemek pişirme gibi işler yapıyordu; ancak yine de bunları yapmaktan
> rahatsız olduğunu onlara söyleyemedi. Bu sorun hakkında biraz tartıştıktan sonra, terapist kendisine de aynı şeyi hissedebileceğinin aklına geldiğini söyledi
> ondan araştırma formlarını doldurmasını isteyerek onu kendi amaçları doğrultusunda kullanıyor
> zaman. Hasta bunu yapmaktan rahatsız olmadığını söyledi çünkü
> daha büyük bir iyilik için: diğer insanlar için tedavileri iyileştirmek için. Bununla birlikte,
> belki de kendini kızdırmaya başlarsa bunu önerdi
> araştırıyorsa ona haber vermeli.

Bu anda terapist bağlantıya basmaya devam edebilirdi
Hastanın başkaları için bir şeyler yapma hissi ile başkalarına yardım etmek için
yapılan araştırmalara karşı sessiz bir kızgınlık duyması ve uyum sağlaması
arasında bir fark vardı. Ancak, müdahaleyi bir şeye işaret olarak bıraktı ve şunu önerdi:
"Araştırma formları veya benzeri bir şey hakkında böyle hissettiğinizde,
"Başka ne yapıyorsam, yapabiliyorsanız bana bildirin." Hasta kabul etti ve
Daha sonra seansa devam ettiler. Terapi ilerledikçe,
giderek daha fazla hasta-terapist ilişkisine odaklanın, kullanımı artırın
Aktarımı zihinselleştirme ve hastanın sizi nasıl algıladığını vurgulamaya
çalışırken hastanın varsayımlarını sorgulama. Bu örnekte, terapist daha sonra
konuya daha fazla örnek olarak geri dönebilir.
Hastanın başkalarının taleplerine boyun eğmesinin birikmesi.

Aktarım izleyicilerimizi kullanmamızın da gösterdiği gibi, rutin olarak şu konulara odaklanıyoruz:
Hasta-terapist etkileşiminin burada ve şimdiki yönlerini ele almalıyız.
Ancak, odaklanmanın tüm örneklerini dikkate almayacağımızı unutmayın.
Burada ve şimdi yönleri, ideal zihinselleştirmeyi örneklendiren unsurlardır. Örneğin,
Strenger (1991), "verilen gerçek yorumların çoğunun
psikanalitik uygulama, hastanın mevcut zihinsel durumlarını ifade eder-

Machine Translated by Google

hastanın geçmişine atıfta bulunulması" ve bu tür yorumların
"yapıları itibariyle kolay ve anlaşılır" (s. 63). Yine de şunu düşünün:
Bu bağlamda verdiği klinik öykü:

> Tatilden sonra bir hasta terapiye geri döner ve terapistini selamlar
> Mutlu bir şekilde. Oturduktan sonra zihni boşalıyor, söyleyecek hiçbir şey bulamıyor
> ve terapistine bakarken belirgin bir rahatsızlık hissediyor. Olası bir yorum şu olabilir:
> "Biliyor musun, daha önce de hissetmiştim."
> Beni tekrar gördüğüne çok sevinmiştin ve ifade tarzın da öyleydi.
> Oldukça şefkatli. Şimdi bana öyle geliyor ki çok utanmışsın
> Duygularınla - belki de duygularının benim tarafımdan hissedildiğini düşündüğün için
> "saçma." (s. 63–64)

Bağlam dışında, bir müdahaleyi "zihinselleştirmeyen" olarak nitelendirmek risklidir, ancak sağlanan bilgilerden, yorumlama
Veriler göz önüne alındığında biraz fazla kesin görünüyor - "belki" kısmını bir kenara bırakırsak.
Daha keşfedici bir yaklaşım şu şekilde olabilir: "İlk başta,
beni tekrar gördüğüne sevindim ve şimdi rahatsız görünüyorsun - anladım mı?
Öyle mi? Öyleyse ne değişti?"

Ayrıntıları bir kenara bırakırsak, Strenger'ın "hastanın geçmişine atıfta bulunmadan mevcut zihinsel durumlar" vurgusu, aktarımı zihinselleştirme yaklaşımımızla tamamen tutarlıdır.

> Otuzlu yaşlarının ortasında, çok hassas ve ciddi derecede depresif bir hasta
> Fiziksel görünümüyle ilgili olarak terapiste ne kadar kötü göründüğünden şikayet
> etti. Saçlarının "berbat" göründüğünü söyledi, ancak
> Terapiste gayet iyi görünüyordu, ancak terapist bunu safça söyledi. Hasta, terapistin
> onun fotoğraflarını görmesi durumunda,
> Saç düzgün bir şekilde yapılmış olsaydı, farkı anlardı. Terapist
> Neyse ki saçlarının görünümünün "çözülebilir bir sorun" olduğunu, birkaç hafta önce
> kaygısına rağmen bunu başardığını söyledi.
> Bunu yapmakla ilgili -kuaföre gitmekle ilgili. Bu oldukça çaresiz girişim
> Güvence vermenin bütünüyle etkisiz olduğu söylenemezdi; hasta bir nebze olsun kendine geldi.
>
> Ancak hasta, oldukça zorlu bir mücadele olan iyileşme sürecinde ısrarcıydı.
> terapistin ne kadar perişan hissettiğini anlaması için bir çözüm yolu bulmasını sağladı
> daha az belirgin bir şekilde çözülebilen sorun: gözlerinin kendisini rahatsız ettiğinden şikayet ediyordu
> bir robota benziyordu. Göz bebeklerinin çok fazla büyüdüğünü söyledi.
> normalde çekici olan mavi gözlerinin neredeyse fark edilmediğini ve
> Üstelik gözleri sanki "ölü gibi" bir görüntü verecek şekilde "donuklaşmış" görünüyordu.
>
> Terapist öne doğru eğilerek ve yakından bakarak yanıt verdi
> gözlerini uzun süre, özellikle donuk, ölü gibi görünen görüntüyü ayırt etmeye
> çalışarak inceledi. Gözbebeklerinin
> büyüktü, odadaki ışık loştu ve gözlerinin maviliği
> açıkça görülebiliyordu. Ayrıca, herhangi bir sırlı görünüm tespit edemedi.
> bunu yapmak için bilinçli bir çaba sarf etmesine rağmen; bunu ona bildirdi ve
> donuk bakışlara çok aşina olduğunu da sözlerine ekledi.

Machine Translated by Google

Hasta, zihnini çalıştırarak, "Bunda bir sorun var" diye haykırdı.
"Zihnim!" Terapist, deneyiminin herhangi bir
Rehber, başkalarının onu kendisinin gördüğü gibi görmediğini düşünüyordu.

Bu etkileşimi, aktarımı zihinselleştirmek olarak düşünmek,
Transfer terimini yalnızca en geniş anlamıyla kullandı; hasta, diğer tüm kişiler gibi
kendisinin de terapiste ait olduğunu varsayarak, başkalarından terapiste genelleme yapıyordu.
Hayatında, onu kendisinin algıladığı şekilde algıladı. Terminolojiyi
bir kenara bırakırsak, hasta-terapist ilişkisi bir fırsat sunar
doğrudan tartışmalar yoluyla kişilerarası varsayımları incelemek
Her bireyin aklından geçenlerin karşılaştırmalı incelemesi.
varsayımlar , hasta-terapist ilişkisinde temel zihinselleştirme olarak düşündüğümüz şeydir
ilişki.

Temel zihinselleştirme terapötik süreçte iyice yerleştikten sonra, aktarımı zihinselleştirme çerçevemiz içinde duygu yüklü bağlanma kaygıları üzerinde daha fazla çalışma yapmanızı öneriyoruz.

Bir seansın ortasında, bir hasta terapiste doğrudan şunu söyledi:
Terapist hemen ona bir şey olup olmadığını sordu.
seansta yaptığı ve ona bunu hissettiren herhangi bir şey
Zihin. Terapist, anlamaya çalışarak modelimize bağlı kalıyordu
hastanın duygusal bağlamı içindeki mevcut zihin durumu
hasta-terapist ilişkisi; müdahalesi konuya odaklandı.
hasta başlangıçta özel bir şey olmadığını söyledi; bunun yerine,
"aklına yeni geldi". Bu ciddi meselenin kışkırtıcısını geçiştirmesi
endişe terapisti zihinselleştirmede olası bir kopukluğa karşı uyardı, bu yüzden
"dur-kalk" manevrasına girişerek hastadan düşünmesini isteyin
biraz daha.

Hasta yeniden düşündü ve bir süre düşündüğünü söyledi.
Terapistin esnemesini bastırdığı ve bu davranışın ondan sıkıldığını gösterdiği an. Bu gözlem, terapistin anlayışını doğrulamasını sağladı, çünkü nasıl olabileceğini görmek kolaydı.
Bu koşullar altında bu sonuca vardık.
eğer kendisi de onun yerinde olsaydı, aynı koşullar altında üzülürdü.
Ancak aynı zamanda, ne sıkıldığının farkındaydı ne de
esnemesini bastırdığı da söylenemez. Açıkça, esnemediğini belirtmiş olmasına rağmen
esnemesini bastırdığının farkındaydı, kendisine baktığının farkındaydı
saatine bakmanın buna katkıda bulunup bulunmadığını merak etti
sıkıldığı hissine kapıldı. Bir dereceye kadar, bu etkileşim
Aktarımı zihinselleştirmekten uzaklaşın, çünkü bu, o noktada
çalışmanın odak noktası olmayan alternatif bir açıklama sunuyordu.
Bununla birlikte terapist hastanın görünüşte iyi olmadığını ileri sürmeye devam etti.
onun eyleminin ardında ne olduğunu hemen anlamıştı.
Buna göre terapist, seans içindeki sürece odaklandığı ölçüde
zihinselleştirme modeline bağlı kalıyordu:
hastanın zihinselleştirme konusunun bu olduğu sonucuna vardığı,
etkileşimin içeriği değil.

Machine Translated by Google

Bu noktada terapist, hastanın daha fazla araştırma yapacağını umuyordu, ancak genellikle olduğu gibi, hasta yalnızca daha önce iddia ettiklerini tekrarladı. Ardından, hastanın basit bir açıklamayla yetinmesi soruşturmanın konusu haline geldi: terapist, hastanın bu kadar emin olmasından duyduğu şaşkınlığı vurguladı; bunu yaparken, alternatif açıklamalar düşünme girişimini de tespit etti. Kendisi konuşurken başka biri saatine bakarsa, onun da kendisiyle değil de başka bir yerde olmak isteyebileceğini düşünebileceğini öne sürdü. Ancak, belki de bu çıkarım üzerinde düşünmesi ve hatta başlangıçtaki varsayımına dayanarak tepki vermek yerine, etkileşime dahil olarak düşünmeye devam ederek bunu doğrulamaya çalışması gerekebileceğini de ekledi. Hasta bu mantığa katıldı ve terapistin başka bir yerde olmayı tercih edeceğini sık sık hissettiğini söyledi; dahası, bu varsayımın kendisini istenmeyen hissettirdiğini kabul etti. Terapist, hastanın deneyimiyle empati kurarak, bu anlayış doğrultusunda hastanın o anki zihin durumunu belirlemeye çalıştı ve artık hastanın, gerçekten orada olmak istemediğini hissettiği biriyle seansta kalmasının ne kadar zor olduğunu görebildiğini söyledi.

Seans bu noktadan, hastanın olası herhangi bir reddedilmeye karşı son derece tetikte olması nedeniyle insanlarla bir arada olma konusunda yaşadığı genel zorluk hissine bağlandı. Böylece seans, aktarımın zihinselleştirilmesinden, kişilerarası bir sürecin tanımlanmasına ve diğer ilişki bağlamlarındaki öneminin incelenmesine geçti. Bu hastanın diğer insanların güdüleri hakkındaki hızlı çıkarımlarının, onu aniden çok öfkeli hale getirmeye veya kişilerarası ortamlardan çok çabuk ayrılmaya yönelttiği giderek daha belirgin hale geldi; bunlar, izolasyon ve istenmeme hissini daha da körükleyen, kendine zarar veren tepkilerdi.

Özetle, hastanın belirli bir aktarım türünü ortaya koyma motivasyonunu araştırırken, bu araştırmanın amacı her zaman düşünme ve hissetmeyi teşvik etmektir; hastaların dikkatini, tüm iniş çıkışları ve karmaşıklığıyla zihinlerinin işleyişine yönlendiririz. Giderek daha da kötüleşen bir atı alt etmek için, öncelikle içgörülerin veya bilişsel çarpıtmaların içeriğine odaklanmayız; bunun yerine, hastaların içgörü üretme ve çarpıtıcı zihinsel süreçlerini tespit edip iyileştirme becerilerini artırmayı hedefleriz .

En İyi İpuçları

Zihinselleştirme yaklaşımının ne kadar kısıtlayıcı olabileceğini kabul ettik. Bir bakıma, yapabileceğimiz en iyi şey genel bir rehberlik ve Wittgenstein ruhuna uygun olarak bazı ipuçları sunmaktır. Bunların bir özeti Tablo 6-5'te sunulmaktadır.

Machine Translated by Google

TABLO 6–5. TERAPİSTLER İÇİN EN İYİ İPUÇLARI

- Bazı kelimelere dikkat edin (örneğin, "sadece", "açıkça", "belli ki", "sadece")
- Pasif olmaktan ziyade aktif olun
- Ters hareketler yapın:
  - —Hasta aşırı içe dönük olduğunda, hastayı davet edin
    başka bir zihni düşünün
  - —Hasta başkalarına aşırı odaklandığında, hastayı davet edin
    kendi zihnine odaklanmak
- Sıradan ve uzman olmayan biri olun; psikoterapi konusunda uzman olsanız bile,
  hastanın zihni konusunda uzman olmadığınızı unutmayın.
- Gerilimi azaltmak için sözlü müdahalelerle birlikte "zihinsel eli" kullanın
  fırtınaları etkilemek

Bazı Kelimelere ve İfadelere Dikkat Edin

Bazı kelimeler ve ifadeler, ne kadar iyi niyetli olursa olsun, sizi uyarabilir
zihinselleştirmeden uzaklaşıyorsunuz (Münih 2006).
Eğer kendinizi bu tür kelimeleri kullanırken duyuyorsanız, zihinselleştirmeyi bırakmışsınız demektir
"açıkça", "belli ki" veya "sadece" gibi ifadeler kullanıyorsanız veya "Ne" gibi ifadeler kullanıyorsanız
demek istediğin şu...” veya “Bana öyle geliyor ki aslında söylemek istediğin şu...”
Zihinsel yaşamda çok az şey açıktır ve neredeyse hiçbir zihinsel durum belirgin değildir.
"açıkça" veya "sadece" bir şey. Bir şey anlattığınızı fark ettiğinizde
Hastanıza, hastanızın altta yatan deneyiminin gerçekte ne olduğu hakkında bilgi verin,
O zaman etkileşiminizin keşifsel odak noktasını kaybetmesi oldukça olasıdır. Bu gibi
durumlarda, etkileşimden uzaklaşmalı ve ilişkinizde olup biteni yeniden değerlendirmelisiniz.
Çok mu çabalıyorsunuz?
zor mu? Hastanın kendisine kendisi hakkında bir şeyler anlatmanıza ihtiyacı var mı?
böylece onları çalıştırmaya çalışmaktan ziyade kendi deneyimini yapılandırıyor
kendisi için mi? Bunlar, zihinselleştirici bir bakış açısıyla,
Terapist, kendinize şu soruyu sormanız gerekir.

"J-kelimesi" dediğimiz şeye özellikle dikkat etmeye başladık - sadece (Allen ve Munich
2006). Bu kelimeye dikkat eden terapist,
Sunduğumuz son hikayede hastasının şu sözüyle harekete geçti
onun kendisini umursamadığı fikrinin aklına "sadece" geldiğini söyledi. Ama
"Sadece" ifadesi konuşmamızda her yerde karşımıza çıkar. Depresyondaki kişiye: "Sadece dur"
"Bu kadar olumsuz düşünmek" veya "Sadece dışarı çık ve egzersiz yap." Travma geçirmiş kişiye:
"Geçmişi geride bırak" veya "Sadece devam et." Bilindiği gibi, bağımlıya, "Sadece uyuşturucuya
hayır de!" Bu tür bağlamlarda, 'j' ile başlayan kelime
her zaman bir soru sorulmasını gerektirir: "Nasıl?" Depresyondaki hastanız, "Ben
"Kendime karşı bu kadar sert olmayı bırakmam gerek." Endişeli hastanız şunu söyleyecektir

Machine Translated by Google

"Sadece rahatlamaya ihtiyacım var." Nasıl mı? "Sadece" genellikle zihinsel olmayan bir kelimedir.
Küçümseme duygusu . Tipik olarak, psikiyatrik rahatsızlığı olan hastalar, "j" kelimesinden
sonra gelen her şeyi yapmakta büyük zorluk çekerler.
İnkarı örnekleyen j-kelimesi zihinselleştirmeyi kapatır.

Bir savunmanın hizmetinde dile dikkat edilmesini tavsiye ediyoruz.
Bilmeyen bir duruş. Tekrar belirtelim, bu duruşun sezgiye aykırı olduğunu kabul ediyoruz:
Anlaşılabilir bir şekilde, bir terapist olarak hareket etmeye meyilli olabilirsiniz.
hastanıza tavsiyede bulunmak veya yardımcı olacak şeyler yapmak istemeye hızla dönüşebilir. Ancak
Hastalara zihinlerinin nasıl olduğunu veya ne yapmaları gerektiğini söylemek, bir anlamda,
zihinleri açıktır; eğer kabul ederlerse, sizin onlar adına düşünmenize veya hayatlarını
yaşamanıza izin vermiş olurlar - zihinsel hayatları da dahil.
Devralma hastanın kendi zihinselleştirme kapasitesini harekete geçirmez
aksine onu azaltır. Hastalara, neyin olduğu söylendiğinde yalnızca iki seçenek vardır
"Gerçekten" akıllarında mı yoksa örneğin "sadece" felaket tellallığı mı yaptıkları: terapistin
görüşünü eleştirel bir şekilde kabul edebilirler veya reddedebilirler
Kesinlikle. Her iki yanıt da zihinselleştirmeye karşıdır.

Daha Aktif ve Daha Az Pasif Olun

Terapist rolünde, doğal olarak aşırı pasifliğe çekilirsiniz veya
aktivite. Ya arkanıza yaslanıp dinlemeye ya da kontrolcü olmaya yönelebilirsiniz; ikinci
durumda, örneğin belirli bir aktiviteyi takip etmeye çalışırken
tedavi modeli. Zihinselleştirme, dengeyi sağlamayı gerektirir.
varsayımları sorgulayarak, araştırarak, keşfederek aktif olarak test ediyorlar,
ve tepki vermek. Zihinselleştirme aynı zamanda zihinselleştirmeyen diyaloglara, kaçınma
amaçlı kullanılan terapi dolgularına ve hastaların sorgulanmamış varsayımlarına aktif
olarak meydan okumayı da içerir. Hastaların sizin hakkınızdaki mantıksız varsayımlarına
meydan okumak özellikle üretkendir.
çünkü sen onlara kendi zihnini temsil etmek için oradasın
alternatif bakış açısı.

Ayrıca, zihinselleştirmeyi teşvik etmek için bazen şunlara ihtiyacınız olabilir:
kesinlikle güçlü:

> Üçüncü yazar, ofisinden fırlayıp çıkmak üzere olan bir hastaya şu şekilde cevap verdi:
> "Oturun ve bir an için çenenizi kapatın!"
> Şaşırdı, öyle yaptı ve bir miktar zihinselleştirme yeniden devreye girdi.

"Otur ve çeneni kapat!" ifadesini pek de "zihinselleştirme müdahalesi" olarak
adlandırmazdık. Oysa hasta ofisten fırlayıp gitseydi, daha fazla zihinselleştirme
gerçekleşemezdi. Hasta müdahale tarafından "tutuldu", böylece zihinselleştirme koşulları
yeniden sağlanabildi. Dolayısıyla
zihinselleştirmeyi teşvik eden bir müdahaleydi. Açıkçası, etkili olmak için herhangi bir
Böyle dramatik bir müdahalenin uygun bir ilişki bağlamı gerektirmesi.

Machine Translated by Google

Ve verebileceğimiz diğer tüm örneklerden daha fazla, etkinliği
Bu müdahale, zihinselleştirmenin (bu durumda sezgisel olarak) bir sanat olduğunu göstermektedir.

Terapist aktivitesine verdiğimiz önemle uyumlu olarak, yalnızca kaygıyı artırmakla kalmayıp aynı zamanda uzun sessizlikleri de teşvik etmiyoruz.
Ayrıca aşırı hayal kurmaya da yol açabilir. Homurdanmalar ve baş sallamalar, kaybolmuşsunuz ve muhtemelen kafanızın karıştığını gösteriyorsunuz.
Bu anlarda zihinselleştirme kapasitenizi yeniden kazanmalısınız; bunu yapmak için, Mevcut zihin durumunuzu belirlemeniz ve bir çözüm önermeniz gerekecek: "Kafam karışık ve ne söyleyeceğimi tam olarak bilmiyorum. Geriye dönüp bir çözüm önerebilir miyiz?" "Konuştuklarımızı biraz daha derinlemesine inceleyebilir misiniz?" Bu şekilde, daha fazla ayrıntılandırmayı teşvik ederken kendi zihinselleştirmenizi modelleyin Hastanın mevcut sorunları. Daha önce de belirttiğimiz gibi, beceriksizliğe karşıdır; otantik kaldığı sürece -ki genellikle öyledir- olacak—biz Columbo benzeri bir yaklaşımı teşvik ediyoruz: Zihinselleştirici terapist beceriksiz bir dedektiftir.

Karşıt Hareketler Yapın

İlişkilerinizde zıtlaşmanızı önermiyoruz
Hastalarınızla iletişim kurmanın ötesinde, hastalarınız kendilerine odaklandığında dışa, başkalarına odaklandığında ise içe doğru hareket etmeyi düşünün. Sizin ve hastanızın tahterevallide gittiği gibi bir denge eylemi öngörüyoruz. yukarı ve aşağı, ileriye doğru hareket ederek yansıma ve diyalog alanlarını
Bazı noktalarda hastanız kendine odaklı hale gelecektir ve bu genellikle Övgüye değer; ancak bu öz-yansıtma, derin düşüncelere dalmaya başlayabilir veya olumsuz, utanç verici, kendini kınayan bir şekilde katılaşabilir. Böyle zamanlarda, hastanızı bu durumdan çıkarmaya çalışmalısınız.
veya onun zihnine ve başka bir kişinin zihnine: "Bunu nasıl düşünüyorsun? "Onu bu şekilde davranmaya iten şey neydi?"
karar verdiğinizde bu görevden uzaklaştırılmamalısınız
Tedavide uygun bir hamle. Birçok hasta şöyle yanıt veriyor:
Bilmiyorlar ve sonra hızla kendi zihin durumları hakkındaki düşünceli endişelerine geri dönüyorlar. O zaman daha ısrarcı olmanız gerekebilir: "Biraz bana katlanın - sizin ne düşündüğünüzü merak ediyordum
"Onun bu şekilde tepki vermesine neden olan bir şey oluyordu."

Bazen tam tersi bir hamle yapmanız da gerekebilir.

başkalarını ve onların nasıl olduklarını anlamakla meşgul olabilirler
kendi zihin durumlarını yansıtmaları için teşvik edilmeleri gerekiyor: "Ne hissettin ? "
"Bu konuda ne düşünüyorsunuz?" " Tepkinizi nasıl anlıyorsunuz ?"

Bu tür hareketler, kişinin kendisi ile diğerleri arasındaki dengeyi yansıtır.

Zihinselleştirme kavramı. Bu denge, zihinselleştirme kavramına da yansıtılmalıdır.

Machine Translated by Google

Bir seansta hasta ile terapist arasında hareket; karşılıklı bir dikkat akışı hastanızdan size doğru ileri geri hareket eder
ve tam tersi. Kendi düşünme kapasitenizi göstermelisiniz
herhangi bir anda gerçekleşen süreci bir kez daha örneklendirerek aktif
Duruş. Daha sonra tartışacağımız gibi, süreçteki düşünceliliğiniz,
Karşı aktarımın kullanımına ilişkin görüşümüz, bunu “sıradan olma” çerçevesine yerleştiriyoruz.

Sıradan Olun ve Sağduyunuzu Kullanın

"Karşıt aktarım kullanımını" genel olarak zihinselleştirme olarak düşünüyoruz
Terapistin rolü: Aklınızdakileri bilmek ve dile getirmek. "Sıradan olmak" derken, bir şey olsaydı ne söyleyeceğinizi veya ne yapacağınızı düşünmek anlamında düşünüyoruz.
Arkadaşınız size bunu söyledi veya size karşı bu şekilde davrandı.
istediğiniz gibi davranmanıza veya istediğinizi söylemenize izin verir
tıpkı saygılı bir ilişkide yapacağınızdan daha fazla
Arkadaş. Bunun yerine, zihin durumunuz üzerinde açıkça çalışmanızı savunuyoruz.
İlişkinin ortak amacını ileriye taşıyacak şekilde terapiyi, zihinselleştirmeyi çevrimiçi olarak sürdürerek yapın. Bunu yapmak için genellikle
anlayışınızdan ziyade kendi bakış açınızdan konuşun
Hastanızın deneyiminden.

Bu bölümde daha önce belirttiğimiz gibi, zihinselleştirme uygulayan terapistler "Ben" ifadelerini diğer terapötik yaklaşımlarda olduğundan daha sık kullanın.
Başlangıçta, hastanızın deneyimini daha iyi anlamak için hemen kullanmak yerine, deneyimin sahibi olursunuz.
En basit düzeyde, duygusal tepkinizi şu şekilde ifade edebilirsiniz:
hastanın tepkisini normalleştirecek ve hastaya yardımcı olacak bir şey
Duyguların keşfedilmesi gerektiğini kabul edin: "Eğer bu benim başıma gelseydi, ben "Ben de üzülürdüm." "Bundan memnun olurum."
Daha karmaşık bir seviyede, hastaya karşı duygusal tepkinizi ortak çalışmanızı ilerletmek için kullanırsınız. Zihinselleştirmeyi desteklemek için mantıklıdır.
Hastaya hemen bir şey söylememek.

Terapistler, konuştuklarında bunun farkına vardıklarında genellikle hoş bir sürprizle karşılaşırlar.
Mevcut soruna ilişkin kendi deneyimleri hakkında herhangi bir atıf yapmadan
Hastaya aktarıldığında, hasta genellikle terapistin anlayışını benimseyecek ve daha da geliştirecektir.

Terapist: Seansların biraz tekrarlayıcı olduğunu düşünüyordum ve
Tam olarak neden emin değilim. Aklımın sadece...
aynı eski şeyleri tekrar tekrar düşünüyorum ve sahip olduğumuz şeylerin dışında bir şey düşünemiyorum
Zaten söylendi.
Hasta: Bazı şeyleri tekrarlıyor gibisin ve sanırım bende de yok.
sorunla daha fazla ilerleme kaydedemiyorum. Dikkat edin, ben bu konuda pek iyi değilim

Machine Translated by Google

Çoğu zaman neler olup bittiğinden bahsediyorum. Bazen daha fazla ileri gitmek istemediğimi düşünüyorum.

Terapist: Bu ilginç... belki de ikimiz de bir şeyleri saklıyoruz aynı şey-sessiz bir yaşam için her şey!

Teori temelli reçetelerin ve süpervizörle ilişkili süperegoların pençesinde olma potansiyeline sahip terapistler, sağduyuyu çok kolay kaybederler. Eğitim sürecinde, ne yapılacağını veya ne söyleneceğini bilmemenin bir avantaj olabileceğini fark etmek , terapistler için özellikle özgürleştirici bir andır. Birçok terapist, özellikle de soru zorlayıcı ve kişisel olduğunda, bir hastanın sorusuna ne söyleyeceğini bilemediğinde donup kalır. Sağduyu, kişilerarası bir etkileşimde nasıl yanıt vereceğinizi bilmiyorsanız, anlaşılması için bunu açıkça belirtmenin muhtemelen en iyisi olduğunu söyler. Eğitimdeki birçok klinisyen bize "Bu olduğunda ne yapmalıyım?" diye sorar veya "Ne söyleyeceğimi bilemedim!" der. Terapideki bu anlar, bilmeme tavrını benimsersek sorun teşkil etmemelidir. Ne yapacağınızı bilmiyorsanız, kendinize bu durum olsaydı ve terapist olmasaydınız ne yapardınız diye sormalısınız; bu düşünce muhtemelen bir cevap verecektir. Örneğin, empatik bir şekilde yanıt verebilir veya daha fazla soru sorabilirsiniz. Ya da soruya ilişkin kendi içsel durumunuza dair mevcut anlayışınızı açıkça ifade edebilirsiniz. Bir hasta sizi bir şey yapmaya zorlarsa ve ne yapacağınızı bilmiyorsanız, örneğin, "Bu konuda ne söyleyeceğimi veya ne yapacağımı bilmiyorum. Belki de yeterince anlamıyorum. Bana biraz daha yardımcı olabilir misiniz?" diyebilirsiniz.

Eğer hasta sizin ne hissettiğinizi öğrenmek isterse, bunu o an için anlamlı olacak şekilde ifade etmenin nazik bir yolunu bulmalısınız:

Hasta: Benden bıktınız değil mi?

Terapist: Bıkmış olmaktan çok hayal kırıklığına uğradığımı söyleyebilirim. Bunun bir kısmı da bu tartışmayla bir yere varamayacağımız yönünde ve bu seansın kalan kısa süresinde bunu çözemeyeceğimizden endişeleniyorum.

Terapistin görevi, hastanın pratik bir talepte bulunması durumunda daha da zorlaşabilir:

Bir hasta, terapistin kitaplığındaki bir kitabı ödünç alıp alamayacağını sordu. Kitabı hiçbir yerde bulamadığını ve mevcut eğitim projesinde kendisine yardımcı olacağını belirtti. Terapist bu ani istek karşısında afalladı, ancak aklında zihinselleştirme modeli vardı: Köşeye sıkıştığınızda, sevdiğiniz tekniklerle kavga ederek çıkmak yerine, köşeye sıkıştığınızı belirtin. Buna göre, etkileşim şöyle gelişti:

Machine Translated by Google

Hasta: Tamam o zaman, sadece "Evet" deyin. Gelecek hafta size geri vereceğim.

Terapist: Ama ben kitap ödünç vermiyorum, ama yine de elbette isterim
Projenize yardımcı olmak için.
Hasta: Kitap ödünç vermemen biraz acımasızca. Kimseye güvenmiyor musun?

Terapist: Dediğim gibi, zor bir durumdayım, çünkü bunun kötü göründüğünü
görebiliyorum, ama nadiren kitap ödünç veriyorum çünkü çoğu zaman
geri alamıyorum.
Hasta: Ben de sıradan biri değilim, değil mi?
Terapist: Sanırım bu konudaki rahatsızlığımın bir kısmı da bu. Bu, kitabı
ödünç almaktan daha fazlası mı, yoksa bu durumda, kitap sadece bir
kitap mı?
Hasta: Bunu bir kitap olarak ele alalım.
Terapist: Tamam.

Bu durumda terapist, kitabın ödünç alınıp verilmesi sürecinin gerçek sürecini daha fazla araştırmaktan vazgeçti ve bunun yerine terapötik ittifakı geliştirme niyetiyle bu isteğe boyun eğdi.
Ancak hasta söz verdiği gibi kitabı geri getirince terapist, hastaya kitapta ne bulduğunu sormaktan kendini alamadı!

Duygular yoğun olduğunda sağduyulu tepkiler genellikle teknik odaklı müdahalelerden veya yorumlardan daha güvenlidir. Psikoterapi araştırmaları, müdahalelerin yoğunluğu ile tedavi sonuçları arasında düşük bir korelasyon olduğunu ortaya koymaktadır; bu, terapistlerin bocaladıkları zamanlarda, aynı müdahalelerin daha fazlasının değişim getireceği umuduyla, değer verdikleri müdahaleleri daha fazla kullanmalarıyla açıklanabilir (Ogrodniczuk vd. 2000; Piper vd. 1993). Uygulamada, bu aşırı strateji muhtemelen işleri daha da kötüleştirir.

"Zihinsel El" ile Etkiyi Azaltın

Hastanız bir duygulanım fırtınasının ortasındayken veya terapide kontrol edilemeyen başka bir durumla karşılaştığınızda, aksi kanıtlanana kadar sorunun farkında olmadan kendinizden kaynaklandığını varsaymalısınız. Hastayla etkileşiminizde gelişen bir sorun fark ettiğiniz anda kendinize atıfta bulunmalısınız; bu sorun, yoğun bir duyguya, paranoyak bir duruma veya daha basit bir şekilde dışarı çıkmak gibi davranışsal bir tepkiye yol açma olasılığı yüksek gibi görünüyorsa. Bu gibi durumlarda kendinize atıfta bulunmak, terapistler için bir başka sezgiye aykırı manevradır. Örneğin, "Az önce sizi rahatsız etmiş olabilecek ne söyledim veya ima ettim?" "Sizi bu şekilde çileden çıkaran ne yaptım? Bana anlat ki ne yaptığımı anlayabileyim." diyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Bu tür sözlü müdahaleleri, hafif bir yükseltmeyle birleştirebilirsiniz.
Elinizi, avuç içiniz dışarı bakacak şekilde tutun; polisin sıklıkla kullandığı, kişinin ne yapıyorsa onu durdurmanın mantıklı olduğunu ima eden nazik bir manevra. Bu harekete "zihinselleştirici el" adını verdiler. Olağanüstü derecede etkilidir ve sorunu kışkırtmadaki kendi rolünüzle ilgili bir açıklamayla birleştirildiğinde, tırmanan krizlerin çoğu yatıştırılabilir.
Soruna katkınızın araştırılmasına izin verebilirsiniz
hastanızın bakış açısını anlamak, hastanızı
Zihni zihinselleştirme modelimize geri dönüyoruz. Daha sonra hastanızın deneyimini doğrulama, mevcut ilişkide çalışma ve
Katkınızı anlamak, hastanızın anlayışı üzerinde çalışmak ve ancak daha sonra hastanızın algılayıp algılamadığını değerlendirmek
Duygusal krize katkıda bulunan sizi çarpıtılmış şekillerde yorumlamanız veya yorumlamanız. Bu adımlar müzakere edildikten sonra, siz ve hastanız aktarım içinde alternatif bir bakış açısı geliştirebilirsiniz.

Öz Değerlendirme

Bu bölümde, başlangıçta zihinselleştirme temelli tedavi (MBT) için geliştirilen müdahale tarzına genel bir bakış sağladık.
Sınırda kişilik bozukluğu olan hastalar (bkz. Bölüm 9, “Sınırda Kişilik Bozukluğu”); bu müdahalelere ilişkin daha fazla ayrıntı başka bir yerde mevcuttur (Bateman ve Fonagy 2004, 2006).
Bu belgede özetlediğimiz ilkeleri benimsemenizin değerlendirilmesine yardımcı olmak Bölüm, Tablo 6–6 bir MBT-uyum kontrol listesi sunmaktadır (Bateman ve Fonagy 2006), klinisyenlerin belirli tedavilere uyarlayabileceği uymaktadırlar. Uyum derecesi, aşağıdakilerin toplanmasıyla puanlanır: "evet" yanıtlarının sayısının madde ağırlıklarıyla çarpılması ve bölünmesi 64'e kadar; %80 uyumun standart olduğunu düşünüyoruz. Bunu bulabilirsiniz Oturumlarınızın ses kayıtlarını veya video kayıtlarını değerlendirmek için bir meslektaşınızla birlikte bu kontrol listesini kullanmak en faydalı yoldur.

Bir Hastanın Bakış Açısı

Zihinselleştirme temelli terapi deneyimini dile getirdiği için anonimliğini korumayı seçtiğimiz bir hastaya minnettarız.
Sınırda kişilik bozukluğu. Hastanın bu forma ilişkin kısa rehberi
Tedavinin devamı (bkz. s. 203–207). Bu parça,
potansiyel hastalar, zihinselleştirme ruhuyla, biz klinisyenler de
Bu hastanın tedavi sürecine ilişkin keskin bakış açısından yararlanın.

Machine Translated by Google

TABLO 6–6. MBT UYUMUNA İLİŞKİN KENDİ DEĞERLENDİRMESİ

Tedavi çerçevesi

Evet Hayır Bilmiyorum Tedavim, hastalar ve tedavi edenler için şeffaf olan, açıkça yapılandırılmış bir bağlamda sunulmaktadır. (2)

Evet Hayır Bilmiyorum Hastayla mutabık kaldığımız net bir terapötik hedefler hiyerarşisi var. (2)

Evet Hayır Bilmiyorum Belirlediğim bir kriz planım var. (2)

Evet Hayır Bilmiyorum Diğer personelin rollerinin belirlendiği ve gizlilik sınırlarının kararlaştırıldığı bir vaka tartışması düzenlendi. (1)

Evet Hayır Bilmiyorum Hastam tedavinin mantığını anlıyor gibi görünüyor. Grup ve bireysel terapinin anlamı ve amacı. (1)

Evet Hayır Terapinin sınırlarını açıkladım. (2)

Evet Hayır Akran grubunda veya kıdemli bir uygulayıcıyla süpervizyon ayarladım. (1)

Evet Hayır Hastanın mevcut ilişkilerini ve sosyal destek ağını gözden geçirdim. (2)

Evet Hayır İlaçları gözden geçirdim veya bir meslektaşımla gözden geçirmeyi ayarladım. İlaç reçetelemenin sınırları belirlendi. (1)

Evet Hayır Mentalizasyon değerlendirmesi tamamlandı. (1)

Evet Hayır Tanı hasta ile görüşüldü. (1)

Evet Hayır Formülasyonum tamamlandı ve hasta ile görüşülerek buna göre değiştirildi. (2)

Maksimum=18

Zihinselleştirme

Evet Hayır Ben "bilmiyorum" ve "öğrenmeye" çalıştığım konusunda samimi bir duruş sergiliyorum. (2)

Evet Hayır Keşfetmeyi teşvik etmek için sorular sorarım. (1)

Evet Hayır Seans sırasında hastaların başkalarının niyetlerine ilişkin anlayışlarını soruyorum. (1)

Evet Hayır Bu seansta aktarım izleyicileri kullanıyorum. (1)

Evet Hayır Aktarım yorumunu, içgörü sağlamak için değil, alternatif bakış açılarını vurgulamak için kullanıyorum. (1)

Evet Hayır Kendim ve hastaların kendi ve diğerleriyle ilgili deneyimleri hakkındaki haksız inançlara meydan okuyorum. (1)

Evet Hayır Hastaya karmaşık zihinsel durumlar sunmuyorum. (2)

Machine Translated by Google

TABLO 6–6. MBT UYUMUNA İLİŞKİN KENDİ DEĞERLENDİRMESİ (devamı)

Evet Hayır	Güncel sorunların basitleştirilmiş tarihsel anlatımlarından kaçınıyorum. (2)
Evet Hayır	Hasta ruhsal eşdeğerlik modundayken onunla yüzleşmekten kaçınırım. (2)
Evet Hayır	Hastada zihinselleştirmenin taklit modunun mevcut olup olmadığını düşünüyorum. (2)
Evet Hayır	Zihinsel durumların tersine çevrilebilirliğini ele alıyorum. (1)

Maksimum=16

Mevcut zihinsel durumlarla çalışmak

Evet Hayır	Güncel duygulara dikkat ediyorum. (2)
Evet Hayır	Duyguların uygun şekilde ifade edilmesine odaklanıyorum. (1)
Evet Hayır	Duyguyu anlık veya yakın zamandaki kişilerarası bağlamlarla ilişkilendiriyorum. (1)
Evet Hayır	Mevcut kişilerarası bağlamın anlaşılmasını, uygun yakın geçmiş deneyimlerle ilişkilendiriyorum. (1)

Maksimum=5

Boşlukları kapatmak

Evet Hayır	Düşüncelerim hastanın içsel durumunu değiştirilmiş bir biçimde sunmayı amaçlamaktadır. (2)
Evet Hayır	Hastaya ruhsal eşdeğerlik deneyimine dair örnekler veriyorum. (1)
Evet Hayır	Hastanın dikkatini, sürekli olarak kendi kendine atıfta bulunmadan terapist deneyimine odaklıyorum. (1)
Evet Hayır	Kopuşta hasta ve terapistin rollerini netleştirerek ittifak içinde kopuşları müzakere ediyorum. (1)
Evet Hayır	Seanslarda içsel ve dışsal gerçekliği birbirine bağlamanın geçişsel, "sanki" eğlenceli bir yolunu geliştirmeye çalışıyorum. (1)
Evet Hayır	Mizahı akıllıca kullanırım. (1)

Maksimum=7

Fırtınaları etkiler

Evet Hayır	Duygusal patlama sırasında diyaloğu sürdürüyorum. (2)
Evet Hayır	Duygular harekete geçtiğinde, yorum yapmadan duyguyu ve altında yatan duyguyu netleştirmeye çalışırım. (1)
Evet Hayır	Hastanın mevcut yaşamındaki etki fırtınasının olası altta yatan nedenlerini, duygusal durum yatıştığında ele almaya başlıyorum. (2)

Machine Translated by Google

TABLO 6–6. MBT UYUMUNA İLİŞKİN KENDİ DEĞERLENDİRMESİ (devamı)

Evet Hayır	Fırtınanın tetikleyicilerini, hastanın kişilerarası deneyiminin yorumlanmasından hemen önce tespit ediyorum. (1)
Evet Hayır	Etki fırtınasını terapi sürecine ancak fırtına dindikten sonra bağlıyorum. (2)
Maksimum = 8	
Aktarımın kullanımı	
Evet Hayır	Zamanla aktarım yorumlamasına doğru ilerliyorum. (2)
Evet Hayır	Transferans yorumunu yalnızca terapötik ittifak kurulduğunda kullanırım. (1)
Evet Hayır	Aktarımı geçmişin basit bir tekrarı olarak kullanmıyorum. (1)
Evet Hayır	Aktarımı, kendim ve diğerleri arasındaki alternatif bakış açılarını göstermek için kullanıyorum. (1)
Evet Hayır	Terapötik ilişkiyi hastanın şu anda veya geçmişte sahip olduğu başka bir ilişkinin parçası olarak yorumlamaktan kaçınıyorum. (1)
Evet Hayır	Aktarım yorumlarım kısa ve özdür. (1)
Evet Hayır	Hastanın zihinselleştirme kapasitesi azaldığında metafor kullanmaktan kaçınıyorum. (2)
Evet Hayır	Görünürdeki çatışmaya odaklanmıyorum. (1)
Maks=10	

Kaynak. Bateman A, Fonagy P: Sınırda Kişilik Bozukluğunun Zihinselleştirmeye Dayalı Tedavisi: Pratik Bir Kılavuz. Oxford, İngiltere, Oxford University Press, 2006, s. 174–176.
Oxford University Press'in izniyle yeniden basılmıştır.

Mentalizasyon Temelli Terapi Nedir?

Zihinselleştirmeye dayalı terapi, tedavi etmek için oluşturulmuş bir tür konuşma terapisidir.
Sınırda kişilik bozukluğu olan kişilerde de görülmüştür.
Diğer akıl hastalıkları olan kişiler için faydalıdır. Adından da anlaşılacağı gibi,
zihinselleştirme kavramına odaklanır. Bunun tam olarak ne olduğunu anlamakta
zorlandım, bu da ihtiyacımın bir başka kanıtı olabilir.
Bu terapi için mi yoksa sadece biraz aptal olduğum için mi? Ama sonunda bunun olduğunu anladım.
korkutucu olmayan bir şekilde basittir. Zihinselleştirme, basitçe tanımakla ilgilidir
kendi kafamızda neler olup bittiğini ve başkalarının kafalarında neler olabileceğini
insanların kafaları.

Peki bunda ne var? Hepimiz ne olduğunu az çok biliyoruz.
düşünüyoruz ve tahmin etme şansımız herkes kadar yüksek-

Machine Translated by Google

Başkalarının ne düşündüğünü anlamak mı? Eh, hayır. Ne yazık ki, borderline kişilik bozukluğu olanlarımızın Düşünce Farkındalığı Ligi'nde en yüksek puanları almamız pek olası değil. Kendi zihnimizde neler olup bittiğini doğru bir şekilde tespit etmekte pek iyi değiliz ve başkalarının zihninde neler olduğunu doğru bir şekilde anlamamız daha da zor. Özellikle de stresli hissediyorsak.

Ve burada daha da temel bir sorun var. Kendimizi berbat hissettiğimizde, zihinselleştirme yeteneğimizi kapatmaya (veya en iyi ihtimalle azaltmaya) meyilliyiz. Düşünmek gerçek bir çaba haline gelir ve düşünme hakkında mantıklı düşünmek neredeyse imkânsızdır. Benim için özellikle zor zamanlarda, özellikle düşünmekten kaçınmak için kendime zarar veririm, çünkü bu çok acı vericidir. Kendimize zarar vermek bize odaklanabileceğimiz çok somut bir şey verir ve bu da borderline kişilik bozukluğunun bir başka yönüyle bağlantılıdır. Görünüşe göre, bu bozukluğa sahipsek, belirli bir duruma neyin yol açmış olabileceğini hayal etmektense görebildiğimiz şeylere inanmayı daha kolay buluyoruz. (Yastığın altında para yok, kesinlikle diş perisi yok.)

Zihinselleştirme temelli tedavi, hem zihinselleştirme yeteneğimizi keskinleştirmemize hem de özellikle yoğun duygular hissettiğimizde onu kullanmaya istekli olmamıza yardımcı olmayı amaçlar. Örneğin, bir seansta terapist, zor bir durumdaki diğer kişinin ne düşünmüş olabileceğini düşünmemizi isteyebilir ve özellikle de gerçekten olumsuz bir varsayımsa, ilk varsayımımızı aşmamıza yardımcı olabilir.

Zihinselleştirme ile Düşünme Arasındaki Fark Nedir?

Düşünmek düşünmektir. Zihinselleştirmek, düşünmeyi, kendi düşüncelerimizi ve başkalarının düşüncelerini düşünmektir. Açıkçası, çoğu zaman sadece devam edip düşünmek en iyisidir. Borat'ın şimdiye kadar yapılmış en komik film mi yoksa şok edici ve çirkin bir cinsiyetçi ve ırkçı saçmalık mı olduğu hakkında. Kendimize zarar vermenin cezalandırıcı olmayan bir alternatifi olarak yapabileceğimiz bir şey olup olmadığı hakkında.

Zihinselleştirmeye otizmli insanların bakış açısından bakmayı faydalı buldum. Belki de zihinselleştirmenin neyle ilgili olduğunu anlamakta zorlandığım için, benimkinden tamamen farklı bir engeli olan bir grup insanı ele almak benim için faydalı oldu. Otizmli insanlar büyük ölçüde şimdi ve burada yaşarlar. "Zihin teorisi" olmadığı söylenir, çünkü çoğu kendi düşünme süreçlerinin farkında değildir ve diğer insanların ne düşündüğünü veya ne hissettiğini daha da az fark eder. Açıkça otizmli insanlar düşünür. (Görünüşe göre, Thomas the Tank Engine hakkında, en azından çocukken, aşırı miktarda zaman düşünürler.) Ancak bu çok otomatik bir deneyimdir ve kendi düşünceleri üzerinde düşünmek kendiliğinden ortaya çıkmaz. Ve dünyayı görme biçimleri, başkalarının düşünce ve duygularının tezahürünü fark etseler bile -örneğin, birinin gülümsediğini görebilir veya bir şey duyabilirler-

Machine Translated by Google

onların bağırmasıyla - bunu ortaya çıkan duygularla ilişkilendirmiyorlar
Bu gözlemlenebilir tepkiler. Otizmli kişiler kendilerini "başka birinin yerine"
koymayı neredeyse imkansız bulurlar.

Otizmli değil de borderline kişilik bozukluğu olan bizler için zihinselleştirme,
edinilebilir bir beceridir ve bize bir duruma dair değerli bir bakış açısı
kazandırabilir. Bazen bir adım atmak faydalı olabilir.
daha geriye. Örneğin, aşırı doz almayı planlıyorsam, sadece
bunun hakkında düşünmek beni bunu doğrulamama izin veren bir yola götürme eğilimindedir
"Doğru" olan budur. Ama eğer zihinselleştirmem gerekiyorsa, kendi düşüncelerime bakmalıyım.
Düşünüyorum. Bunu, olmadığım sonucuna varmadan yapmam zor.
Doğruyu düşünmek. Doz aşımı hakkındaki düşüncelerim ve hislerim
Ciddi anlamda berbat hissetmemden ve en azından denemem gerektiğinden kaynaklanıyor
Kendimi daha rahat hissedene kadar herhangi bir karar vermeyi erteleyeceğim.

Ve eğer daha sonra başkalarının düşünceleri hakkında düşünmeye başlarsam, bu beni
Arkadaşlarımın ne kadar travmatize olduğunu bilmenin acı dolu noktasına
Aşırı doz aldığımı öğrenirlerse ne olacak? Bu zihinselleştirmelerin hiçbiri
kendime zarar verici eylemlerde bulunmamı engellemiyor, ama en azından
kendimi koruyan tarafıma biraz mantık katma şansı veriyor
durum.

Mentalizasyon Tabanlı Terapi Nasıl Bir Şey?

Zihinselleştirmenin merkezinde olduğu bir terapinin,
Terapistin "Peki aklından ne geçiyordu?" diye durmadan sormasını sağlayın.
Peki akıllarından ne geçiyordu?" Ama neyse ki bu olmadı. Hepsi bu.
bundan çok daha incelikli. Benzer şekilde, yaklaşım çok
Yönlendirici olmayan, bir konuda pratik problem çözme konusunda tavsiye
istediğimde veya yardıma ihtiyacım olduğunda, psikiyatristim genellikle
normal bir şekilde cevap verin ve bana yardımcı olun.

Daha önce bir psikologla bilişsel-davranışçı terapi gördüm.
[yani istemsizce hastaneye yatırıldı] ve bu aşamada,
Kişilik bozukluğu ünitesine ayakta tedavi olarak alındım ve
Yaklaşık bir hafta boyunca bir psikiyatrist ile haftalık olarak zihinselleştirme temelli terapiye katıldım
18 ay. Psikolog ve psikiyatrist çok farklı insanlar olmasına rağmen, her iki
terapi türü de birbirine çok benziyor. Her iki yaklaşım da destekleyici,
yargılayıcı olmayan ve ne hissettiğime odaklanan bir yaklaşımdı.
Düşünme. Sorunları, özellikle de acı verici olanları, farklı bir bakış açısıyla
görebildim ve zorlu durumu neyin besleyebileceğini anlayabildim.
Her ikisi de bana sanki gündemi belirliyormuşum gibi hissettirdi.
hakkında konuşabilirim ve ne kadar utanç verici veya gülünç olursa olsun her
şeyi söyleyebilirim. Ve biliyorum ki, kendimi korumaya çalışan yanım
Kendimi yıkıcı eğilimlerime karşı koymak, hayati bir takviye alır.

Machine Translated by Google

Stil açısından en belirgin fark, psikiyatristimizin çok katı sınırları olması, bu yüzden onun ve hayatı hakkında, ofisindeki ipuçlarından toplayabildiklerim dışında neredeyse hiçbir şey bilmiyorum. (Ya motosiklet kullanıyor ya da araba kullanırken başının yaralanmasından aşırı derecede endişeleniyor.)

Belki de deneyimlediğim en somut fark, psikiyatristle yaptığım bir seanstan sonra kendime yalnızca bir kez zarar vermiş olmam; oysa önceki seanslarımdan sonra bunu düzenli olarak yapıyordum. Zihinselleştirme temelli tedavi hakkında birkaç kitap okuyana kadar bu durum beni gerçekten şaşırtmıştı. Bu kitaplar, seansların oldukça normal ve kendiliğinden gerçekleşmiş gibi hissettirmesine rağmen, rahatça başa çıkabileceğim bir yoğunluk veya müdahaleci seviyede olacak şekilde dikkatlice tasarlandığını anlamamı sağladı. (Bu, işler çok acı verici hale geldiğinde kendimizi kapatmamız gerektiği meselesiyle ilgili.) Bu, konfor alanımın dışına asla çıkmadığım anlamına gelmiyor; çoğu seansta beni ağlatan konuları ele alıyoruz. Ama bir şekilde, genel olarak kendimi tamamen sıkışmış veya nasıl başa çıkacağımı bilmediğim veya başa çıkmak istemediğim duygularla dolu hissetmiyorum.

İşe Yarıyor mu?

18 ay boyunca oldukça istikrarlı bir şekilde intihar düşünceleriyle boğuştum ve hâlâ bunu yazabiliyorum. Ve araştırmalar, bunun birçok hastada, ama hepsinde değil, işe yaradığını gösteriyor. Çok güven verici olan şey ise, hem borderline kişilik bozukluğunun nedenleri hem de zihinselleştirme temelli tedavinin etkisi üzerine yapılan dikkatli bir araştırmanın sonucu olarak tasarlanmış olması.

Borderline bozukluğunun nasıl geliştiğine dair her şeyi tam olarak anlamıyorum ama şöyle bir şey: Anneler bebekleriyle iyi bir bağ kurmakta sorun yaşıyorsa, diğer annelerden farklı tepki veriyorlar. Araştırmaların gösterdiği bir şey de, bebekler gerçekten üzgün olduğunda, bu annelerin bebeklerini, kendi sıkıntılarının ne olduğunu ve annenin sıkıntılarının ne olduğunu anlamalarına veya öğrenmelerine yardımcı olacak şekilde sakinleştirmemeleri. Sanki bebeğin sıkıntısı, anne tarafından yatıştırılıp yok edilmek yerine, büyütülüp küçük şeye yansıtılıyor.

Bu gibi duygusal aksiliklerin yanı sıra, borderline kişilik bozukluğu geliştiren birçok kişinin, ebeveynleri tarafından erken yaşta istismara veya ihmale maruz kaldığı da görülmüştür. Bu durumlar, çoğumuzun kendimizi geleneksel veya kendimize zarar vermeyen yollarla rahatlatamamasına ve kendimize zarar verme eğilimlerimizi pekiştirmesine yol açar.

Zihinselleştirmeye dayalı tedavinin bir diğer temel önermesi, bebek olduğumuzda ve annelerimiz bizi etkili bir şekilde rahatlatamadığında,

İyi bir şekilde, kendimizin yapamadığımız kısımlarını annemize yapıştırıyoruz.

Machine Translated by Google

başa çıkmak. Bu, daha sonraki yaşamımızda özellikle kötü başa çıkmamızla sonuçlanır
Yakınlarımızdan birini kaybetmenin acısını kısmen, kendi acı dolu yanlarımızı onlara
devretmiş olmamızdan da kaynaklanabilir. Bu,
kendimize zarar verme ve intihar eğilimlerimize giden oldukça karmaşık bir yol,
Görünüşe göre kendimizin dış kaynaklı kısmına yeniden bağlanmak istiyoruz.

En erken yıllarımızdaki bağlanma kalitesi, hayatımızı etkilemeye devam ediyor
hayatlarımız boyunca nasıl hissettiğimizi ve düşündüğümüzü ve eğer onlar da iyi gidiyorsa
Kötü bir başlangıç yaparsak, diğer yakın ilişkilerimizde zorluklar yaşarız. Terapistimizle
olan ilişki de buna dahil olabilir. Zihinselleştirme odaklı
terapist, bu durumda bunun çok farkında olacak ve dikkatli olacaktır.
Yoğun bir şekilde bunalmış hissetme kalıbına geri dönmeyin
özellikle kendimiz hakkında düşünmeyi kapatmamıza neden olan acı verici duygular
Kendi ve terapistin düşünceleri. Birisi tarafından anlaşıldığımızı hissetmek
(Terapiste) güvenmek, daha sakin bir ortama geçebilmek için sağlam bir yerdir.
zor şeylerle başa çıkmanın daha güvenli bir yolu.

Özetleme

Bu ve son bölümde, psikoterapi sürecinde zihinselleştirmeye odaklanmanın doğal bir
insan kapasitesine, hatta bizi insan yapan kapasiteye dayandığını vurguladık . Bu
nedenle,
Zihinselleştirme odaklı tedavinin nispeten sağduyulu bir yaklaşım olduğu söylenebilir.
Modele bağlı kaldığımızda, doğal davranıyoruz;
Kendimizi "terapist" olmaya dönüştürmüyoruz. Yine de, etkileşimde bulunmak
Doğal olarak bir terapist rolünde yapmamız gereken işler var ve bu zor
tıpkı diğer gergin ilişkilerde zihinselleştirmenin olabileceği gibi. Bu nedenle,
hastanın zihinsel terapiye ilişkin kısa rehberinin de kanıtladığı gibi,
tedavi "korkutucu olmayan bir şekilde basittir" ve "normal ve
"kendiliğinden", aynı zamanda "incelikli" ve en önemlisi de bilinçli bir şekilde
duygusal yoğunlukta modüle edilmiş.

Zihinselleştirme odaklı tedavinin yalınlığı, prensiplerin öğrenilmesinin nispeten
kolay olmasını sağlar. Bu bölüm genel bir yönlendirme sağlamıştır; daha fazla ayrıntı
ve detay için bkz.
Sınırda kişilik bozukluğunun tedavisine yönelik pratik rehberimize göz atın
(Bateman ve Fonagy 2006), yaklaşımın benimsendiği bağlam
en rafine ve sistematik olarak araştırılmış (bkz. Bölüm 9, “Sınırda
Kişilik Bozukluğu”). Ancak teknik becerinin edinilmediğini kabul ediyoruz
Kitap okumaktan; bu nedenle zihinselleştirme yaklaşımında uzmanlaşmak istiyorsanız,
sistematik bir eğitim almanızı öneririz.

Neyse ki, başlangıçta yeterince iyi zihinselleştiriciler oldukları için, terapistler
tedaviyi uygulama konusunda oldukça yetenekli hale gelebilirler.

Machine Translated by Google

kapsamlı eğitim. Tedavi denemelerimizin tamamı,
üç günlük çalıştaylarda eğitim alan ruh sağlığı profesyonelleri
ve ardından takip denetimi sağlanır. Uyum önlemleri
ses bantlarının kullanılması, bu klinisyenlerin modele uymasını veya
en azından kaybettiklerinde nispeten hızlı bir şekilde yeniden bulmaları mümkün. Teşvik ediliyoruz
uyumun ve etkili uygulamanın da sürdürülebileceği
Kendi tedavi merkezimizin dışında. Örneğin, bir grubun birkaç üyesi
Hollanda'daki bir grup klinisyen üç günlük bir eğitim aldı
Ekip lideri ek bir sorun odaklı denetim alırken, kısa bir süre için takip denetimi
yapıldı. Tedavi uygulamasının ve hasta sonuçlarının ilk bağımsız incelemesi

başarılı sonuçlar gösterdi. Bu nedenle, umutlu olmaya başlıyoruz.
Tedavi modeli kolayca genelleştirilebilir ve etkililiğini koruyabilir
çeşitli ruh sağlığı hizmetleri.

Zihinselleştirme yaklaşımını öğrenmenin ideal yolu resmi eğitim almak olsa da, rutin danışmanlık ve
Denetim, çoklu bakış açıları getirerek zihinselleştirmeyi teşvik eder. Bu bağlamda, özellikle şu noktalardan etkilendik:
Menninger Kliniği'nde haftalık akran denetim grubunun etkisi.
Grup yapılandırılmamış olup üyelerin konuşmaları teşvik edilmektedir.
özellikle zor vakaları. Nadiren herhangi birinin faydalı bir çözümü vardır
pratik öneriler; grup genellikle nasıl yapılacağı konusunda oldukça şaşkındır
klinisyen devam edebilir; tartışmanın canlı olmasına rağmen,
karmaşayla sonuçlanır. Bir sonraki haftaya kadar, klinisyenler genellikle şunu bildirir:
işler çok daha iyiye gidiyor, öyle ki grup bir şeye sahip gibi görünüyor
büyülü bir etki. Ancak bunda büyülü bir şey yok: tipik olarak, klinisyen tek bir
bakış açısına takılıp kalmış ve grup tartışması
Çoklu bakış açıları açar, süreçte daha fazla esneklik ve yaratıcılığı teşvik eder.
Bağlanma bakış açısıyla tutarlı olarak
Ancak bu kitap boyunca bunun değerini korudum
Grup, üyelerinin rahatça özgürce konuşabildiği güvenli bir iklime tamamen
bağlıdır. Dolayısıyla grup, yalnızca bir başka örnektir.
(grup içinde) zihinselleştirmenin (grup içinde) zihinselleştirmeyi teşvik ettiği ilkesi
(tedavi).

Ancak zihinselleştirme odaklı bir tedavi yürütmenin kolaylığını abartmak istemiyoruz. Çoklu bakış açılarına meraklı olduğumuz için madalyonun diğer yüzünü de kabul ettik:
etkili tedavinin merkezinde olduğuna inandığımız zihinsel duruş
İlk düşündüğümüzden daha zor sürdürülür. Örneğin, eğitimin ardından
birçok terapist, "Bunu zaten yapıyoruz"dan, yani "Biz bunu ...
İlk sabahın ortak teması, "Bu zor - Yardım edin! Nasıl yapabilirim?"
Bunu yapmaya devam ettiğimizden emin miyiz? Modelden sapmak çok kolay!" Bu yüzden: katılın

Machine Translated by Google

eğitim alıp beceriksiz hissediyorsanız, Iris Murdoch'u okuyun ve alçakgönüllü hissedin, ve bir zihinselleştirme terapisti olun! Her şeyden önce, zorlu, bazen de düpedüz eğlenceli ve araştırdığımız kadarıyla görünüşe göre etkili.

Önemli Klinik Noktalar

- Zaten zihinselleştirme yapıyorsunuz. Teorik yönelimleri veya mesleki disiplinleri ne olursa olsun, terapistler psikoterapide zihinselleştirmeyi farklı derecelerde desteklerler; özellikle zihinselleştirme müdahaleleri, terapistlerin dikkatini bu sürece odaklamayı, böylece zihinselleştirme duruşunu daha tutarlı bir şekilde sürdürebilmelerini ve farkında olmadan zihinselleştirmeyi baltalamaktan kaçınmalarını amaçlar.
- Terapist tonu belirler. Zihinselleştirme zihinselleştirmeyi doğurduğu için, zihinselleştirme hem terapistin hem de hastanın görevidir; ancak terapistin liderliği ele alması ve her iki taraf için de zihinselleştirmeyi en iyi hale getirecek, ne çok sıcak ne de çok soğuk olan bir duygusal etkileşim düzeyi oluşturması gerekir.
- Zihinselleştirme oldukça etkileşimlidir. Özellikle zihinselleştirme kapasiteleri zayıf olan hastalar için, uzun süreli sessizliklerden ve fantezi ve serbest çağrışımların teşvik edilmesinden kaçınılmalıdır; zihinselleştirme tedavisi, büyük ölçüde burada ve şimdide, kişinin ve başkalarının zihinsel durumlarını netleştirmeyi amaçlayan oldukça etkileşimli bir süreçtir.
- Zihinselleştirme, hastanın ve terapistin bakış açılarını karşılaştırır. Aktarımı zihinselleştirmek, hastanın ve terapistin ilişkileri ve belirli etkileşimleri hakkındaki farklı bakış açılarını incelemeyi ve karşılaştırmayı gerektirir; bu amaçla, zihinselleştirme terapistleri süreçteki düşüncelerini, duygularını ve niyetlerini ifade etmede nispeten şeffaftırlar. Anlaşmazlıklardaki kendi rollerini rutin olarak kabul ederler. Bakış açılarındaki farklılıkları vurgulamak için terapistler sıklıkla "ben" ifadeleri kullanırlar. Hasta-terapist ilişkisini tartışmanın amacı, hastaya ilişkileri temsil etmedeki alışılmış kalıplar hakkında fikir vermek değil, terapötik ortamı hastanın zihinselleştirme kapasitesini geliştirmek için bir forum olarak kullanmaktır.

Machine Translated by Google

Bu sayfa bilerek boş bırakıldı

Machine Translated by Google

Bölüm 7

Bağlanma Travmasının Tedavisi

Biz Güvenli bağlanma ilişkileri bağlamında zihinselleştirmenin önemini vurgulayarak, travma tedavisinin temellerini zaten atmış durumdayız. Bu temel anlamda, travmayla ilgili müdahalelerin kadim olduğunu düşünüyoruz: Travma tedavisi

dilin ortaya çıkmasıyla birlikte, korkunç bir deneyimden sonra dehşete düşen biri bunu bir başkasıyla konuşmayı başardığında Anlayışla teselli sağlayan güvenilir bir arkadaş.
Daha önce de belirttiğimiz gibi, zihin odaklı anneler iyi travma terapistleridir: Çocukları korkutucu bir deneyim yaşadığında, Çocuğun bunu güven verici bir şekilde aktarmasına ve anlamlandırmasına yardımcı olun, böylece güvenlik duygusu yeniden kazanılır. Bu nedenle, genellikle başa çıkmanın en iyi yolu potansiyel olarak travmatize edici deneyimler doğal topluluktur (Ursano ve ark. 1996), antik çağlardan beri böyle olduğunu varsayıyoruz.

Ne yazık ki, daha önce de aktardığımız gibi, bu doğal iyileşme süreci Zihinselleştirmenin temel olduğu durumlarda, bu durum yalnızca gerçekleşmeyebilir, aynı zamanda, Daha da kötüsü, bağlanma travması nedeniyle aktif olarak zayıflatılabilir. Tekrarlamak gerekirse, özellikle çocuklukta bağlanma ilişkilerinde travma,

Machine Translated by Google

Aşırı sıkıntıya neden olur, ancak aynı zamanda sıkıntıyı hafifletecek duygu düzenleme kapasitelerinin gelişimini de engeller (Fonagy ve Target 1997a). Klinik açıdan en büyük sorun, bağlanma travması geçmişi olan hastaların derin bir travma yaşama eğiliminde olmalarıdır.
İyileşmek için en çok ihtiyaç duydukları şeyi, yani güvenli bağlanmayı geliştirmekte ve kullanmakta zorluk çekiyorlar. O zaman profesyonel yardıma ihtiyaçları var. Ancak profesyonel yardıma ihtiyaçları var. Bağlanma ilişkilerine dair korkuları ve zihinselleştirme kapasitelerinin bozulması nedeniyle yardım sağlamak zordur (Allen 2001).

Neyse ki, engellere rağmen, tedavi edilen hastaların çoğu
Bağlanma ilişkilerinde travmatize olanlar tamamen vazgeçmediler
ilişkilerde umut (Allen ve ark. 2001). Fransız varoluşçu
Simone Weil (1943) güzel bir şekilde şöyle ifade etmiştir:

> Her insanın kalbinin derinliklerinde, en erken bebeklikten itibaren
> Mezara kadar, yılmaz bir şekilde bekleyen bir şey var,
> işlenen, katlanılan ve tanık olunan tüm suçların deneyimine rağmen, ona
> kötülük değil, iyilik yapılacaktır. Her şeyden önce bu,
> her insanda kutsaldır. (s. 51)

Ancak Weil, yorumladığımız şeyin önündeki engelleri de takdir etti.
bağlanma ilişkilerinde zihinselleştirme; travmatik deneyimi bir kenara koyma
Başkaları için kelimelere dökmek kolay değildir ve diğerlerinin (biz klinisyenler de dahil) şunları anlama olasılığı çok düşüktür:

> Sıkıntı, doğası gereği ifade edilemez. Sıkıntı çekenler sessizce iyileşmek için yalvarırlar.
> Kendilerini ifade edecek kelimeler verildiğinde, bazen
> Hiçbiri verilmemiştir; fakat bazen onlara kötü seçilmiş kelimeler de verilmiştir,
> çünkü onları seçenler, yorumlayacakları sıkıntı hakkında hiçbir şey
> bilmemektedirler. (s. 65)

Ayrıca arkadaşlar, ebeveynler, romantik partnerler ve biz klinisyenler için,
Travmayı zihinselleştirmek, tam da bu akıma aykırıdır. Weil bunu açıkça şöyle ifade ediyor:

> Düşünce, sıkıntıyı düşünmekten aynı ölçüde kaçınır.
> canlı et ölümden geri çekilir. Gönüllü olarak ilerleyen bir geyik adım adım
> Kendini bir tazı sürüsünün dişlerine sunma adımı da aynı derecede olasıdır
> yakın bir gerçek sıkıntıya yönelik bir dikkat eylemi olarak
> Öte yandan, bundan kaçınabilecek özgürlüğe sahip bir zihnin tarafında. (s. 65)

Özetle, travmadan iyileşmeyi teşvik etme yeteneğimiz -ister travma olsun ister olmasın-
Sevdiklerimiz veya hastalarımız için—insanlığımızdan ve yeteneğimizden kaynaklanır
Zihinselleştirme kapasitemize dayanan güvenli bir bağlanma sağlamak için. Yine de, Weil'in de tam olarak takdir ettiği gibi, bu iyileşme fırsatını sunmak
Hiçbir şekilde kolay değildir ve yakın ilişkilerde travma geçirenlerin bunu kullanması son derece zordur.

Machine Translated by Google

profesyonel yardıma ihtiyaç duyma olasılığı yüksektir ve biz profesyoneller bunu hedefliyoruz
profesyonel rehberlik ve desteğe ihtiyaç duymaları muhtemeldir.

Bu bölüm, bağlanma travmasını vurgulayarak çeşitli travmatik deneyim biçimleri arasında ayrım yapar; müdahaleci anılar ve yeniden canlandırmalardan oluşan iki temel travmayla ilgili sorunu açıklar; ve
Bu temel sorunların tedavisinde zihinselleştirmenin merkezi rolünü açıklar.
Zihinselleştirme ve zihinde canlandırma sanatına ilişkin önceki bölümlerle tutarlı olarak müdahaleleri zihinselleştirmek, bu bölümün teknikle ilgisi yoktur;
Bunun yerine, tedavi etme konusunda düşünmenin bir yolu olarak zihinselleştirmeye odaklanıyoruz
Tekniğe üstün gelen travma. Tekrarlamak gerekirse, biz bunu arzulamıyoruz.
diğer klinisyenleri travma tedavisinin başka bir türüne ikna etmek için
Bu noktayı vurgulamak için, bölümü bir tartışmayla sonlandırıyoruz
yerleşik kanıta dayalı travma tedavilerine bakış açımız
Travmatik deneyimin zihinselleştirilmesini teşvik ettiği için. Bu travmayla ilgili temaları önümüzdeki iki bölümde daha da genişleteceğiz.
Peki, çocuk-ebeveyn terapisini (Bölüm 8) ve tedaviyi tartıştığımızda
Sınırda kişilik bozukluğu (Bölüm 9). Zihinselleştirmeye değiniyoruz
Bu bölümde travmaya yol açan başarısızlıkları ele alıp bunları ayrıntılı olarak açıklıyoruz .
Şiddetin önlenmesi konusundaki değerlendirmelerimizle bağlantılı olarak tema
sosyal sistemler (Bölüm 11).

Bağlanma Travması Yeniden Ele Alındı

Potansiyel olarak travmatik stres faktörlerini bir arada ayırt etmenin yararlı olduğunu düşünüyoruz.
kişilerarası katılım yelpazesi (Allen 2001). Alt uçta
Spektrum , kişisel olmayan stres faktörleridir; en önemlisi doğal afetler ve
Kazalar. Ortadaki kişilerarası alanda, diğer kişilere zarar veren kasıtlı veya pervasız davranışlarla ilişkili travmatik stres faktörleri bulunur.
Kişilerarası travma, suç saldırısı gibi çeşitli olaylardan kaynaklanır.
tecavüz, cinsel taciz, çatışma ve terörizm. Diğer tarafta
spektrum, bağlanma travması (Adam ve ark. 1995; Allen 2001) şunları kapsar:
Kişilerarası travmanın bir alt kümesi, travmanın çocuklukta (örneğin kötü muamele) veya
yetişkinlik (örneğin, dayak). Kişilerarası travma ise korku yaratır
Bağlanma travması, kişilerde duygusal yakınlık ve bağımlılık korkusu yaratır. Bu kitabın tamamının da kanıtladığı gibi, bağlanma ilişkilerinin potansiyel olarak travmatik stres faktörlerinden iyileşmek için kritik öneme sahip olduğuna inanıyoruz; bu nedenl
bağlanma kapasitesini zayıflatma erdemi, bağlanma travması
en derin şekilde iyileşmenin ana aracını engeller. Bağlanma travması
Çocuklukta özellikle gelişimi engellemede zararlıdır, buna dayanıklılık geliştirme kapasitesini de teşvik edecek olan
Daha sonraki kişisel olmayan ve kişilerarası travmalarla başa çıkmak.

Machine Translated by Google

Suistimal etmek

Bağlanma travması birçok biçimde ortaya çıkar ve çoğunlukla istismar altında ele alınır
ve ihmal, çeşitli biçimleri iyi kavramsallaştırılmıştır
Bifulco ve meslektaşları (1994a, 1994b) tarafından, Tablo 7-1'de özetlendiği gibi. Fiziksel ve
cinsel istismarı dikkate almanın yanı sıra, Bifulco,
duygusal istismarın nispeten belirsiz bir kavramını, aralarında ayrım yaparak
Antipati ve psikolojik istismar. Antipati, ebeveyn reddini içerir .
ve eleştiri, onaylamama, sözlü saldırı şeklinde ortaya çıkabilen düşmanlık
istismar, soğukluk, çocuğu görmezden gelme veya kayırmacılık. Psikolojik istismar ,
Bunun aksine, çocuğa karşı zalimce ve sadistçe muameleyi, çoğunlukla kötü niyetle içerir
(Bifulco ve ark. 2002; Moran ve ark. 2002). Bifulco ve meslektaşlarının gösterdiği gibi,
psikolojik istismar potansiyel olarak çok zaman alır
temel ihtiyaçlardan veya değerli nesnelerden mahrum bırakmayı da içeren biçimler; duyarsız

TABLO 7–1. BAĞLANMA TRAVMASININ TEMEL BİÇİMLERİ

Travmanın nedeni	Travmanın şiddeti
Suistimal etmek	
Fiziksel istismar	Yaşa, sıklığa, güç derecesine, kullanılan araçlara, etkilenen vücut bölgesine, yaralanmanın derecesine ve failin zihinsel durumuna (örneğin öfkeli, kontrolsüz) bağlıdır
Cinsel istismar	Yaşa, sıklığa, faille olan bağlanma ilişkisinin derecesine, temas derecesine (örneğin penetrasyon) ve başkalarına yönelik tehditlerle desteklenen gizlilik gibi bağlamsal faktörlere bağlıdır.
Antipati	Eleştirinin, reddedilmenin, günah keçisi ilan etmenin ve kayırmacılığın yaygınlığına ve sertliğine bağlıdır
Psikolojik istismar; yaşa, sıklığa, yaygınlığa ve sadizm, terörize etme ve aşağılamanın boyutuna bağlıdır.	
İhmal etmek	
Fiziksel ihmal	Temel ihtiyaçların (örneğin, yiyecek, barınma, sağlık hizmeti) karşılanmaması konusundaki başarısızlığın derecesine ve gözetim eksikliğinin çocuğu fiziksel tehlikeye atma derecesine bağlıdır
Psikososyal ihmal Çocuğun duygusal durumlarına, bilişsel ve akademik ilgi ve gelişimine, arkadaşlıklarına ve diğer ilişkilerine karşı ilgisizlik, ilgisizlik ve dikkatsizliğin yaygınlığına bağlıdır.	

Machine Translated by Google

belirgin sıkıntı veya rahatsızlık verme; bilişsel yönelim bozukluğu; aşağılanma; aşırı reddedilme; terk edilmeyle ilgili acımasız tehditler; terörize etme;
Duygusal şantaj ve yolsuzluk. Tüm olası kötü muamele biçimleri arasında, psikolojik istismar belki de en doğrudan şekilde
Zihinselleştirme, zihne doğrudan bir saldırı olduğu için.

Genellikle istismara uğramakla iç içe geçmiş olan şey, diğer aile üyelerinin fiziksel, cinsel ve psikolojik istismarına tanık olmaktır; ayrıca, ebeveynleri arasındaki şiddete tanık olan çocukların da şiddete maruz kalma olasılığı yüksektir.
fiziksel olarak da istismara uğramıştır (Ross 1996). Ancak aile içi şiddete tanıklık etmek ile fiziksel istismara uğramak arasındaki ilişki, ilişkinin yalnızca bir yönüdür.
daha geniş bir model: kötü muameleye maruz kalan çocuklar genellikle birden fazla şeye maruz kalırlar
istismar biçimleri. Örneğin Zanarini ve meslektaşları (1997), şu sonuca vardı:
cinsel istismarın kendi başına travmatik olmasının yanı sıra aynı zamanda
aile sistemindeki ciddi işlev bozukluğunun belirteci
Cinsel istismar meydana gelir. Benzer şekilde, psikolojik istismar da nadiren diğer kötü muamele biçimlerinden izole olarak meydana gelir (Bifulco ve ark. 2002).
yaygın olarak gözlemlenen doz-tepki etkisi ile, daha büyük
Çocukluk çağında farklı istismar türlerinin bir araya gelmesiyle,
yetişkinlik psikopatolojisi olasılığı (Bifulco ve Moran 1998; Bifulco ve ark. 2002). Belki de en tehlikelisi ve nadir olmayanı
karmaşık istismar, birden fazla istismar biçiminin bir arada görülmesi olarak yorumlanır aynı olayda (Bifulco ve ark. 1994b; Stein ve ark. 2000); örneğin,
Bir çocuğun cinsel şiddet sırasında kasıtlı olarak terörize edilmesi.

İhmal etmek

Zorlukların artmasının yaygın ve kritik bir örneği şudur:
İstismar (işlem) ve ihmalin (ihmal) birleşimi. İronik olarak, istismarla karşılaştırıldığında ihmal nispeten daha az yaygındır.
yalnızca araştırma literatüründe değil (Bifulco ve Moran 1998;
Wolock ve Horowitz 1984) ama aynı zamanda çocuk koruma hizmetlerine (Ards ve Harrell 1993) ve ruh sağlığı hizmetlerine (Garland ve diğerleri) yapılan yönlendirmelerde de görülmektedir.
1996). Bu tür ihmalin ihmal edilmesi, travmatik etkisinin istismara eşit veya daha fazla olabileceği (Egeland 1997) ve etkilerinin yetişkinliğe kadar uzandığı (örneğin, iki katına çıkması) kanıtları ışığında özellikle rahatsız edicidir.
Bir örneklemdeki depresyon oranları (Bifulco ve Moran 1998). Klinikçiler için özellikle önemli olan van der Kolk ve meslektaşları (1991)
Cinsel istismarın kendine zarar verme davranışının en güçlü belirleyicisi olduğu, ihmalin ise başarısızlığın güçlü bir belirleyicisi olduğu bulundu
Yoğun tedaviye rağmen kendini yıkıcı davranışlarda artış.

İstismar gibi ihmal de yararlı bir şekilde birbirinden ayırt edilebilen birçok biçime sahiptir. Barnett ve meslektaşları (1993) iki tür fiziksel istismarı ayırt etmiştir.

Machine Translated by Google

fiziksel ihmal: fiziksel ihtiyaçların (örneğin, yiyecek, giyecek, vb.) karşılanmaması (barınma, sağlık bakımı ve hijyen) ve gözetim eksikliği
Tehlikedeki çocuk. Fiziksel ihmal ile karşılaştırıldığında, duygusal veya psikolojik ihmalin tanımlanması ve değerlendirilmesi daha zordur (O'Hagan 1995).
Fiziksel ihmalin aksine, psikososyal ihmali üç geniş kapsamı kapsayan üst düzey bir terim olarak kavramsallaştırdık.
biçimleri: duygusal ihmal, uyumsuzluk ve tepkisizlik
Çocuğun duygusal durumları; bilişsel ihmal, bilişsel ve eğitimsel gelişimi destekleme ve beslemedeki başarısızlık; ve sosyal ihmal, bir başarısızlık
Kişilerarası ve sosyal gelişimi desteklemek (Stein ve ark. 2000).

Egeland ve Erickson (Egeland 1997; Erickson ve Egeland 1996)
psikolojik olarak erişilemezliği duygusal ihmalin temel taşı olarak belirlemiştir ; bu terim, çocuklarının sıcaklık ve rahatlık isteklerine yanıt vermeyen ebeveynlerin davranışlarını tanımlar.
Örneğin, ulaşılamaz anneler nispeten kopuk ve tepkisizdir, mekanik bir şekilde etkileşime girerler. Bu yazarların uzunlamasına araştırması, psikolojik ulaşılamazlığın daha büyük bir olumsuz etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Gelişimsel etkisi fiziksel ihmal ve diğer kötü muamele biçimlerinden daha fazladır; ironik bir şekilde, bu kötü muamele biçimi şimdiye kadarki en sinsi olanıdır en zararlısı.

Başarısızlıkları Zihinselleştirmek

"Psikolojik erişilemezlik" terimi, bunun tersini çok iyi özetliyor
3. Bölüm'de ("Gelişim") özetlediğimiz optimal ebeveyn zihinselleştirmesi. Optimal zihinselleştirmenin özü, duygusal etkileşimdir.
örneğin, belirgin olduğu gibi, koşullu yanıt verme ile birleştiğinde
"Belirgin" duygusal tepkiler: Ebeveyn, çocuğun duygusal durumuna uyum sağlar ve duyguyu, bunu ileten ipuçlarıyla birlikte ifade eder.
Duygusal ifade, ebeveynin saf duygusal durumunun değil, çocuğun durumunun bir yansımasıdır. Açıkladığımız gibi, bu tür belirgin duygusal tepkilerin, çocuğun gelişimini teşvik etmede pedagojik bir işlevi vardır.
özellikle benlik duygusunun ve duyguların öz farkındalığının gelişimi; eş zamanlı olarak, belirgin duygusal tepkiler duygu düzenlemesi için psikososyal temeli sağlar. Dolayısıyla psikolojik
ulaşılamazlık zihinsel başarısızlığın temelidir.

Ancak sadece ihmal değil, aynı zamanda istismar ve travmatize edici eylemler de daha fazla genellikle başarısızlığı zihinselleştirmeyi de içerir, Baron-Cohen'in başarısızlığı (1995) terimi, zihin körlüğü, durumu çok iyi özetliyor (Allen 2007). Taciz edici davranış, aşırı benmerkezciliği temsil eder; tutkulu öfke karşısında
veya şehvet, istismarcı ebeveyn çocuğun zihinsel durumlarından habersizdir veya duygusal ihtiyaçlar. Ancak psikopati gibi, birçok psiko-

Machine Translated by Google

Mantıksal istismar, istismarcı ebeveynin çocuğun zihinsel durumuna bir nebze dikkat etmesi gerektiği için zihinselleştirmede kısmi bir başarısızlığı gerektirir.
psikolojik acıyı etkili bir şekilde verme amacını taşır. Burada da, Baron-Cohen'in (2003) empati olmadan zihin okuma kavramı faydalıdır:
Çocuğun acısına uygun duygusal tepki ürkütücü derecede eksiktir
psikolojik veya sadist istismarda bulunur. Açıkçası, benmerkezcilik de söz konusudur istismarla ilişkili çarpık zihinselleştirmede; örneğin, fiziksel olarak istismar eden ebeveyn, çocuğu kötü niyetli olarak yanlış algılar veya
cinsel tacizde bulunan ebeveyn, ilişkiyi kendisi için tatmin edici olarak yanlış yorumluyor Çocuğun iğrenmesine karşı zihin körlüğü yaşarken.

İstismar ve ihmalin (psikolojik olarak erişilemezlik) çok sık rastlanan birleşimi, çocuğu dayanılmaz duygusal durumlarla duygusal olarak yalnız bırakması nedeniyle travmatize edicidir.
düzenlemek (Allen 2001, 2005). İronik olarak, en travmatik etki
Bağlanma travmasında belirgin olan zihinsel başarısızlıkların bir kısmı şunlar olabilir:
çocukta zihinselleştirme kapasitelerinin gelişiminin baltalanması,
Bunun bir sonucu da travmanın nesilden nesile aktarılmasıdır.

Travmayla İlgili Psikopatoloji

Çeşitli istismar ve ihmal biçimleri sıklıkla iç içe geçtiği gibi,
gelişme süreci, ortaya çıkan psikopatolojinin de aynı derecede
çok yönlü. Travmatik bir etyolojiyle benzersiz bir şekilde ilişkilendirilen psikiyatrik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğudur (TSSB), ancak sakatlayıcı olduğu kadar
Olabilir ki, PTSD travmanın buzdağının sadece görünen kısmıdır (Allen 2001;
Herman 1992a). Travmatik stres aynı zamanda bir dizi klinik soruna da katkıda bulunur.
dissosiyatif bozukluklar, depresyon, madde bağımlılığı, kasıtlı kendine zarar verme, intihar eğilimleri, yeme bozuklukları ve psikotik bozukluklar dahil olmak üzere sendromlar ve semptomlar. Dahası, bağlanma travması kişilik bozukluklarına önemli ölçüde katkıda bulunur; en belirgin olarak,
duygu düzenlemesi, kimlik ve ilişkilerde görülen bozukluklar
Sınırda kişilik bozukluğu. Bu bölümde, bozukluğun iki yönüne odaklanıyoruz.
karmaşık travma sonrası psikopatolojinin zihinsel müdahalelerle özellikle alakalı olduğu durumlar: müdahaleci anılar
Travmanın kişilik işleyişi üzerindeki daha geniş etkisiyle ilişkili PTSD ve travmatik ilişki kalıplarının yeniden canlandırılması.

Müdahaleci Anılar

PTSD, acımasız bir travma biçimidir: korkunç derecede acı verici bir deneyim yaşamış olmak olaylar, kurbanlarının tekrar tekrar kendilerini zorlayan bir hastalığa yakalanmalarına neden olur
PTSD'nin temel semptomu olduğu için, hayal gücündeki olaylar

Machine Translated by Google

Travmayı yeniden deneyimlemek (örneğin, geri dönüşler ve kabuslar). Eş zamanlı olarak, PTSD'li kişiler kronik anksiyete ve aşırı uyarılma yaşarlar; bu da müdahaleci anıların eşiğini düşürür. Anlaşılabilir bir şekilde, müdahaleci anıları engellemek için PTSD'li kişiler
sadece kaçınmaya çalışmakla kalmayıp, stratejik kaçınma stratejilerine de girin travmayı hatırlatabilecek kişiler ve durumlar, ancak aynı zamanda Travma hakkında düşünmekten, hissetmekten ve konuşmaktan kaçınmaya çalışmak - yani, zihinselleştirme. Ancak ironik zihinsel süreçler üzerine yapılan araştırmaların da kanıtladığı gibi (Harvey ve Bryant 1998; Wegner 1994), düşünce bastırma paradoksal olarak Uzaklaştırılan düşüncelerin akla gelme olasılığını artırır .
Üstelik, travma sonrası kaçınma özellikle şu açıdan sorunludur: intihar girişimleri, kasıtlı kendine zarar verme gibi çok çeşitli yıkıcı ve uyumsuz zihinsel olmayan davranışlarla ilişkilidir.
madde bağımlılığı, aşırı yeme ve kusma, dissosiyasyon ve somatizasyon (Brewin ve diğerleri, 1996).

Aşırı durumlarda, travmanın müdahaleci anıları, travmanın yeniden yaşanmasını gerektirir. Travmatik olayları geri dönüşler şeklinde hatırlarız. Geri dönüşlerin ayrıca bir etkisi vardır sosyal nitelik, bireyin travmayı yeniden yaşaması sırasında mevcut gerçeklikten derin bir şekilde kopmasıdır (Chu 1998). Bir hasta
Örneğin, fiziksel istismarın bir geri dönüşünün ortasında, kollarını yüzünü ve başını örterek kendini bir top haline getirebilir ve sızlanabilir
ve yalvararak, "Dur! Dur!" Bu tür olaylar, zihinselleştirme öncesi psişik eşdeğerlik modunun tipik örnekleridir (bkz. Bölüm 3, "Gelişim")
Zihinsel durumların temsil duygusunun kaybolduğu ve dış gerçekliğin zihinsel durumla eş tutulduğu bir durumdur. Dolayısıyla tedavinin amacı
dayanılmaz derecede acı verici bir şekilde yeniden yaşamaktan (psişik eşdeğerlik) geçmektir dayanılmaz derecede acı veren hatırlama (zihinselleştirme).

Travma üzerine psikoeğitim gruplarında (Allen 2005),
Geçmiş ve şimdiki zamanı karıştırdıklarını belirlemelerine yardımcı olacak bilişsel bir ipucu olan hastalara, yani "90-10" tepkisi olarak adlandırdığımız şeye: hassaslaştırıldıkları için duygusal tepkilerinin %10'u
Tepki, mevcut stres faktörüne dayanır ve %90'ı geçmişteki travmatik stres faktörlerine dayanır (Lewis ve ark. 2004). Hastalar bu ipucunu getirebildiklerinde
yoğun bir duygusal tepkinin ortasında zihin, duyguyu zihinselleştirebilir, ayırt etmeye çalışabilir
Geçmişi şimdiki zamandan ayırıyoruz. Burada PTSD'nin özüne, yani şuna değiniyoruz: bağlam-uygunsuz yanıt verme (Davidson ve ark. 2003). Açıkladığımız gibi
Hastalara gelince, korku tepkilerinde yanlış bir şey yok, bu da
çok açık bir şekilde sağlam; aksine, tepki nispeten güvenli, travmatik olmayan bir bağlamda gerçekleşiyor. "90-10" ipucuyla teşvik etmeyi amaçladığımız bu bağlamın uygunsuzluğunun farkındalığı,
Duyguyu zihinselleştirmeyi gerektirir.

Machine Translated by Google

Yanlış zihinsel ayrıntılandırma anlamında çarpık zihinselleştirme
aynı zamanda son derece tartışmalı ve tartışmalı olan bağlamda da devreye giriyor
Özellikle cinsel istismar bağlamında, çocukluk çağı istismarına dair yanlış anıların
karmaşık bir sorunudur (Allen 1995; Brown vd. 1998). Özellikle endişe verici olan,
terapistlerin zihinselleştirmeyen müdahalelerinin hastalarında bu tür çarpık
zihinselleştirmeye katkıda bulunma ihtimalidir:

> En kötü senaryoyu düşünün. Telkine açık ve hayal kurmaya yatkın bir hasta
> Son derece canlı görsel imgeleme eğilimi olan kişilerde psikiyatrik semptomlar
> (örneğin depresyon, kabuslar, panik ataklar, düşük öz saygı ve sosyal
> izolasyon) görülür. Terapist, herhangi bir kanıt olmaksızın
> olası etiyolojileri olan bu yaygın semptomların dışında, çocukluk çağı cinsel
> istismarının neden olduğu sonucuna varılabilir. Hastanın
> Terapist, protesto sırasında bu tür çocukluk cinselliğinin anılarının
> İstismarın agresif bir araştırmayla geri kazanılması gerekir. Yavaş yavaş, bu
> varsayılan travma geçmişiyle tutarlı görüntüler ortaya çıkmaya başlar.
> hastanın zihninde (örneğin, yatak odasına giren gölgeli bir figür) ve nihayetinde
> kişisel olay anıları oluşturulur; esasen
> Ne yazık ki, bu süreç kurgusal bir senaryo değil; buna benzer klinik korku hikayeleri
> literatürde belgelenmiştir.
>
> (Allen 2001, s. 133)

Bu tür senaryolardan kaçınmak için klinisyenlerin bilgili olması gerekir
hafıza ve onun bozulmaya karşı hassasiyeti hakkında (Schacter 1999)
Otobiyografik hafızayı bozabilecek çok çeşitli faktörler olduğu için
travma için (Allen 1995, 2001; van der Kolk 1994). Fonagy ve Target olarak
(1997b) sadece bilişsel-gelişimsel sınırlamaları değil, aynı zamanda
erken çocukluk dönemi potansiyel olarak fantezi-gerçeklik ayrımını bulanıklaştırabilir, ancak aynı zamanda
Kötü muameleye özgü aile bağlamı, aileyi zayıflatmaya eğilimlidir
çocuğun gerçeklik duygusu (örneğin, küçümseme ve inkar yoluyla veya
(Çocuğu istismarın sorumluluğunu kabul etmeye zorlayarak). Ancak klinisyenler,
çarpıtma ve uydurma potansiyelinin farkında kalırken, sistematik araştırmaların

Çocukluk çağı travmasına ilişkin hafızanın küresel doğruluğu (Brewin ve Andrews
1998; Widom ve Morris 1997; Widom ve Shepard 1996; Williams 1995). Hafızanın
sağlamlığına dair kanıtlar göz önüne alındığında,
Hafızayı bozabilecek sayısız faktörden dolayı, klinisyenlerin bunları göz önünde bulundurmaları önerilir
hem arasında hem de arasında, yaygın ve çok yönlü çocukluk istismarına ilişkin
anılardaki potansiyel olarak geniş doğruluk yelpazesini akılda tutarak
Travma geçirmiş bireylerde (Allen 1995). Bu karmaşıklık,
Zihinselleştirme duruşu: Doğruluğa karşı açık fikirli bir tutum
Hem hasta hem de klinisyen için anıların önemi. Bu duruş, semptomlarla ilişkili
basmakalıp varsayımlar tarafından zayıflatılıyor.
istismar ve anıların doğruluğu hakkında doğal şüpheler nedeniyle

Machine Translated by Google

Savunma veya direnç göstergesi olarak. Ancak zihinsel bir duruşu sürdürmek travma terapistleri için her zaman kolay değildir:

> Dış onaya şiddetle ihtiyaç duyan hastaların yarattığı kişilerarası durum, deneyimli terapistler için bile elbette zor olsa da, hastanın terapisti kullanarak bilinmezi gerçeğe indirgeme girişimine ortak olmak yanlıştır. Terapistin görevi, hastayı kontrol altına almak ve hem hastanın belirsizlik durumunu hem de ortaya çıkan umut ve çatışmaları içtenlikle anlamaktır. Hastanın bilmemesine empati kurmak, biliyormuş gibi davranarak belirsizliği azaltmaktan çok daha zordur. (Fonagy ve Target 1997b, s. 205)

Yeniden canlandırmalar

Freud'un (1914) yeniden canlandırmanın hatırlamanın yerini alabileceği yönündeki görüşü, çocukluk bağlanma travmasının sonraki bağlanma ilişkilerinde yeniden canlandırılmasında en açık şekilde ortaya çıkmaktadır (van der Kolk 1989). Hatırlamak yerine yeniden canlandırmak, zihinselleştirmenin mükemmel bir şekilde başarısız olmasıdır.

Travmanın kuşaklar arası aktarımının yanı sıra (ki bunu tartışmaya devam edeceğiz), yeniden canlandırma, iyi belgelenmiş yeniden mağduriyet örüntülerinde de belirgindir (van der Kolk 1989). Örneğin Cloitre ve meslektaşları, çocuklukta cinsel istismara uğrama geçmişinin yetişkinlikte cinsel saldırı riskini nasıl artırdığını belgelemiştir (Cloitre vd. 1996). Ancak tekrarın bu kadar doğrudan olması gerekmez; Widom'ın (1999) ileriye dönük çalışması, mahkemece belgelenen tüm kötü muamele biçimlerinin (cinsel ve fiziksel istismarın yanı sıra ihmal) yetişkinlikte tecavüz riskinin artmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Tanıdık olanın tekrarının ötesinde, bu tür saldırılara karşı savunmasızlık, çocukluk travmasıyla ilişkili tehlikeye karşı uyanık olmanın savunmacı bir uzlaşmasını da yansıtabilir (Cloitre 1998); kişilerarası ipuçlarını belirlemedeki böyle bir başarısızlık, travmayla ilişkili bir zihinselleştirme başarısızlığı olarak da anlaşılabilir (Fonagy ve Target 1997a).

Bağlanma travmasının apaçık kötülüğü, istismarcı davranışın bağlanmayı pekiştirdiği travmatik bağlanmada açıkça görülür.
Travmatik bağlanma hayvanlarda belirgindir (Scott 1987) ve çocuklukta kötü muameleden (Bowlby 1982) rehin alma durumlarına (Strentz 1982) kadar uzanan insan ilişkilerinde de belirgindir. Ancak travmatik bağlanma, yetişkinlikteki şiddet ilişkilerinde belki de en şaşırtıcı olanıdır (Walker 1979): Şiddete maruz kalan kadın ilişkiyi nasıl terk etmek istemez? Açıkçası, kadınların bu tür ilişkilerde kalmaya devam etmeleri için çok çeşitli nedenler vardır; bunların en önemlisi, öldürülme veya çocuklarının öldürülmesi tehdidi dir. Ekonomik bağımlılık da önemli bir rol oynar. Ancak ilişki dinamikleri de dikkat çekicidir (Dutton

Machine Translated by Google

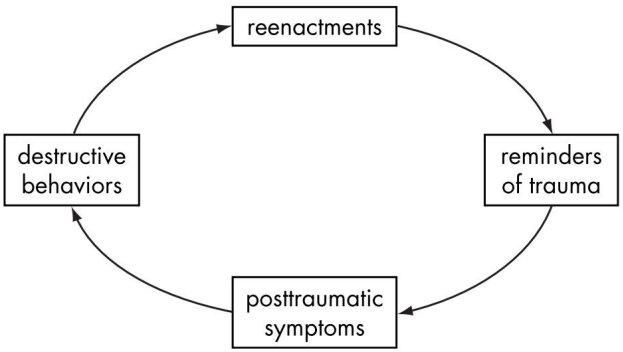
ve Painter 1981; Herman 1992b); bu dinamikler arasında büyük bir güç dengesizliği, diğer destek kaynaklarından izolasyon ve düşük öz saygı (daha iyisini hak etmeme duygusu dahil) yer alır.

Travmatik bağlanmanın görünürdeki paradoksu oldukça basit bir şekilde açıklanmaktadır: Tehdit edici davranış korkuyu, korku da bağlanma ihtiyaçlarını artırır (Allen 1996). Diğer destek kaynaklarından izolasyon tacizciye olan bağı sağlamlaştırır—Walker'ın (1979) sözleriyle, sanki bir mucize olmuş gibi yapıştırıcı. Sevgi dolu mola dönemleriyle bağ daha da sağlamlaşır. Genellikle kadınlar, şiddet olayını takip eder. Genellikle kadınlar, sadece şiddet ilişkilerinde kalmakla kalmaz, aynı zamanda ayrıldıktan sonra da şiddet ilişkilerine geri dönerler. Şaşırtıcı bir şekilde, bu tür davranışlar, genellikle çocuklukla ilişkilendirilen, ikircikli-meşgul bağlanma örüntüsüyle ilişkilidir. Kötü muamele. Henderson ve meslektaşları (1997), ayrılma sonrasında, kararsız bağlanmaya sahip kadınların eşlerine karşı sevgi hissetmeye devam ettiğini buldu. tacizci partner, onunla cinsel ilişkiye devam etti ve onunla tekrar bir araya gelme arzusu duydu. Elbette, bu ilişkinin iki yönü var. ilişkiler ve saldırgan erkekler de güvensiz bağlanma eğilimindedirler, gizli bağımlılıklarını gizlemek için açık güçlerini kullanıyorlar; kıskançlıkları ve sahiplenme, zorlayıcı korkutma ve şiddetle desteklenerek, terk edilme korkularından (Dutton ve Painter 1981) kaynaklanıyor.

Yeniden canlandırma ve müdahaleci travma sonrası semptomlar tamamen iç içe geçmiş: yeniden deneyimleme genellikle hatırlatıcılarla çağrıştırılır travma ve geçmiş travmanın en güçlü hatırlatıcıları, ona benzeyen mevcut etkileşimlerdir (Allen 2005). Geçmişinde travma olan birçok hasta Çocukluk çağı travması işlevi yetişkinlikte uzun yıllar boyunca yüksek düzeyde kalır ve daha sonra gecikmiş PTSD geliştirirler (Brown ve ark. 1998). Doğal olarak, onlar "Neden şimdi?" diye merak eden hastalar için, bu tür döküntülerle gelen hastalar için PTSD durumunda, mevcut olasılığı göz önünde bulundurmak her zaman klinik olarak faydalıdır. yeniden canlandırmaların devam etmesi durumunda, hastaları rahatsız edici semptomlara karşı duyarsızlaştırmaya çalışmak boşuna olabilir. Dahası, bağlanma ile ilişkili zihinselleştirme bozukluğu göz önüne alındığında travma, bu kalıpların hasta için opak olma olasılığı yüksektir, yeniden canlandırmanın farkında olmayan hasta, gecikmiş anılarla şaşkına döner En kötü ihtimalle, Şekil 7-1'de gösterildiği gibi, travma sonrası semptomlarla başa çıkma çabaları başarısızlığa uğradığında kısır döngüler ortaya çıkar. Yıkıcı davranışlar (örneğin, madde bağımlılığı veya kendini kesme) yoluyla, daha önceki bağlanmayı taklit eden ilişkilerde çatışmaları tırmandırmak travma, PTSD semptomlarını uyandıran hatırlatıcılar oluşturur.

Travma terapistleri, daha incelikli yeniden canlandırma biçimleriyle ilişkilendirilen başarısızlıkları zihinselleştirmeye karşı da dikkatli olmalıdır. strese karşı duyarlılığa yol açar, yani artan tepkiselliğe (Post ve diğerleri) (al. 1997). Bu nedenle, görünüşte küçük olan yeniden canlandırmaların büyük duygusal tepkilere yol açabileceği

Machine Translated by Google



ŞEKİL 7–1. YENİDEN CANLANDIRMA VE TRAVMA SONRASI BELİRTİLER.

ulusal tepkiler (yani, "90-10" tepkisi olarak adlandırdığımız şey). Eğer
Travmanın özü, duygu deneyimine karşı duyarlı hale gelmek etrafında döner
Duygusal olarak yalnız ve yüksek duygusal sıkıntı halinde olan bir kişi, sıradan
yetişkin etkileşimlerinde çocukluk travmasını yeniden deneyimleme olasılıkları boldur
(Allen 2001): Birini kaybettikten sonra kaygılı ve depresif hale gelen bir adam
karısının artan muhtaçlığına hayal kırıklığı ve sabırsızlıkla tepki vermesiyle işinde
panikleyen ve öfkelenen bir kadın;
Ergenlik çağındaki oğlunun artan alkol bağımlılığından korkmaya başlar
kocasının daha uzun saatler çalışmaya yönelmesinden öfkeleniyor
ve daha fazla seyahat etmek; veya bir terapi hastası aniden sonlanırsa
evlilik krizi ile talihsiz bir tesadüfün ortasında
terapistin beklenmedik yokluğu.

Zihinsel Travma

Bir yenilik olmasa da, temel müdahalemiz şudur: "Ne oldu? Bana anlat." Hastanın
zihinselleştirme kapasitesini, terapistin zihinselleştirme kapasitesini, herhangi bir

Belirli teknikler, tedavinin başarısını belirleyecektir.
Daha önce açıkladığımız nedenlerden dolayı, zihinselleştirmeyi teşvik eden bu
saygıdeğer ve basit -ama acı verici- strateji
Bağlanma travması yaşayan kişiler için zorlayıcı
çocukluk. Anılar sadece kafa karıştırıcı veya bulanık olmakla kalmaz, aynı zamanda,
Daha da önemlisi, güvensizlik, utanç ve suçluluk duyguları, kişinin kendine güvenmesini
engelleyecektir. En kötü ihtimalle, travmatize olmuş kişi, güvenebileceği veya güvenli
bağlanma ilişkilerinden tamamen yoksun kalabilir.

Üstelik, PTSD'li kişiler için travma tedavisi bir paradoksu da beraberinde
getirir: Travmanın hatırlatıcıları PTSD semptomlarını uyandırır ve PTSD tedavisi...

Machine Translated by Google

Bu, travma hakkında konuşmayı gerektirir ve bu da ister istemez hatırlatıcılar üretir.
Duyarlılık ve bozulmuş zihinselleştirmenin birleşimi göz önüne alındığında,
bağlanma geçmişi olan kişilerin bu duruma şaşırmaması gerekir
Travma, yalnızca travmatik deneyim hakkında duygusal olarak konuşmaya odaklanan
aşırı ifade edici tedavi yaklaşımlarında hızla kötüleşebilir.
deneyimler. Buna göre, travma tedavisi terapistlerin
travmayı ustalıkla dengeleyerek işlemek - düşünme biçiminde zihinselleştirmek,
Duyguları hissetmek ve bunlar hakkında konuşmak - sınırlama ile. Tablo 7-2'de
özetlendiği gibi, sınırlamanın dört unsurunu ayırt ediyoruz (Allen 2001, 2005).

Ne yazık ki, sınırlamanın en kritik yönleri -destekleyici bağlanmalar ve buna eşlik eden duygu düzenleme becerisi- bağlanma travması geçmişi olan kişilerde yetersizdir.

PTSD'yi tedavi etmeye yönelik literatür, bir kişinin, sınırlamanın (güvenli bağlanma ve duygu düzenlemesi) değerinin işlemeyi (zihinselleştirmeyi) mümkün kılmak olduğu sonucuna varmasına yol açabilir; biz ise bunun tam tersini savunuruz: gelişimsel olarak Araştırmalar, zihinselleştirmenin büyük ölçüde teşvik ettiği ölçüde değerli olduğunu kanıtlıyor güvenli bağlanma ve duygu düzenlemesi şeklinde bir sınırlama.
İronik olarak, zihinselleştirmeyi teşvik etmek için sınırlamanın dört unsurunun elzem olduğunu söylesek de aslında bir sinerjiden bahsediyoruz: zihinselleştirme, sınırlamanın nihai yoludur .

Bağlanma travması geçmişi olan, bir bağlamda zihinselleştirme
Güvenli bağlanma elde etmek zordur; ancak Main'in (1991, 1995) Yetişkin Bağlanma Görüşmesi ile yaptığı yeniden araştırma, bunun mümkün olduğunu göstermektedir. Özetle, bu görüşme katılımcıya şunları sunmaktadır:
"İki temel görev: (1) anıları üretmek ve bunlar üzerinde düşünmek
erken ilişkiler ve potansiyel olarak travmatik deneyimler
aynı anda (2) tutarlı, işbirlikçi bir söylemi sürdürmek" (Ana
1995, s. 439, vurgular orijinalde). Bu tür söylemler, meta-bilişsel

TABLO 7–2. İŞLEME İÇİN MUHAFAZA ETMENİN TEMEL BİLEŞENLERİ
TRAVMA

Örneğin psikoeğitim yoluyla sağlanan travma ve tedavisi hakkında bilgi
Hasta ve terapistin rolleri konusunda net ve üzerinde anlaşılmış beklentilerin olduğu terapötik bir ittifak ve sağlam bir tedavi çerçevesi
Güvenli bağlanma ile örneklenen destekleyici ilişkiler ve ideal olarak, herhangi bir ilişkideki çatışmaların ve kesintilerin diğer ilişkiler tarafından tamponlanabildiği bir ilişki ağı
Kişinin kendi kendine uygulayabileceği duygu düzenleme ve stres yönetimi stratejileri (destekleyici ilişkilere güvenmeyi tamamlayarak)

Machine Translated by Google

hatırlama bağlamında izleme, zihinselleştirmeyi de içerir
duygu (bkz. Bölüm 2, “Zihinselleştirme”). Main'in (1995) tanımladığı gibi,

> Mülakat transkriptleri , bağlanma ile ilgili deneyimlerin sunumu ve
> değerlendirmesi tutarlı olduğunda güvenli-özerk olarak sınıflandırılır .
> ve kendi içinde tutarlıdır ve yanıtlar açık, alakalı ve makul ölçüde özlüdür.
> Güvenli-özerk konuşmacılar için dikkat odağı
> görüşmecinin soruları ve anılar arasında akıcı bir şekilde geçiş yapıyor gibi görünüyor
> çağrılanlar. Özellikle, deneyimleri yalnızca bireylerin değil
> güvenli-özerk olarak sınıflandırılanların destekleyici olduğu görülmektedir.
> Zorlu geçmişleri tanımlayan birçok kişi tutarlıdır
> tarihlerinin etkilerini tartışırken ve değerlendirirken ve ayrıca
> bu nedenle bu kategoriye yerleştirildi. (s. 439)

Main bu pasajda travma tedavisinin amacını dile getirmiştir:
yani, anlatı tutarlılığı oluşturmak - travma hakkında konuşmak
Geçmişe takılıp kalmadan ve duygusal olarak bunalmadan.
Catch-22: Bu tür söylemi destekleyen bağlanma güvenliği
tam da travma geçmişi olan birçok hastanın gözünden kaçan şey.
Bu tür kişiler için travma tedavisinin yavaş ve zahmetli olması şaşırtıcıdır
hem de ağrılı. Faz odaklı tedavi standarttır (van der
Kolk ve ark. 1996): Tedavi başlangıçta güvenliğe ve terapötik bir ittifak
geliştirmeye vurgu yapar ve güvenilir bir şekilde sınırlar oluşturur
Tedavi çerçevesi. Ancak terapistler, terapötik bir ittifak ve sağlam bir tedavi
çerçevesi kurmanın ön koşul olduğu zihniyetine sahip olmamalıdır.
Travmayı işlemenin gerçek işine. Aksine, ittifak ve
tedavi çerçevesi sürekli yırtılmaya ve onarıma tabidir, çünkü
Bağlanma travması geçmişi olan bir hastaya bağlanma ilişkisi sağlamanın içerdiği
ikileme.

Bu nedenle, bağlanma travması geçmişi olan kişiler için sağlam bir
Tedavi ittifakı (güvenli bağlanma bağlamında iş birliği), tedavinin bir ön koşulu değil, en iyi
sonucu olarak yorumlanabilir . Buna göre, birçok hasta da bundan faydalanabilir.

psikotropik ilaçlardan ek destek (Gabbard ve ark. 2006)
ve Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi gruplarında (Linehan) sunulan
duygu düzenleme stratejilerinde pratik yardımın yanı sıra
1993b). Bu beceri eğitim grupları, duygulara odaklanmayı kolaylaştırır ve
onları etiketlemek, işlevlerini anlamak, kabul etmek ve hoş görmek
sıkıntılı duyguları azaltır ve olumlu duyguları teşvik eder. Dolayısıyla bunlar
Gruplar, bizim yorumladığımız şekilde duyguyu zihinselleştirmeyi teşvik eder (Lewis 2006).
Gerçekten de, yüksek düzeydeki duygusal uyarılma zihinselleştirmeyi zayıflattığından
(bkz. Bölüm 4, “Nörobiyoloji”), stres düzenleme yöntemleri dolaylı olarak
zihinselleştirmeyi teşvik eder. Bunlar da en az yenilikçi müdahalelerimiz
arasındadır; McEwen'in (2002) de belirttiği gibi,

Machine Translated by Google

> Atabileceğiniz en etkili adımlar en basit olanlardır: egzersiz, sağlıklı beslenme, düzenli uyku, orta düzeyde veya minimum düzeyde alkol tüketimi ve sigara içmemek.
> Eğer bu büyükannenizin size her zaman söylediği şeylere şüpheli bir şekilde benziyorsa, söyleyebileceğim tek şey, mevcut en gelişmiş, son dakika, en ileri bilime göre büyükannenizin haklı olduğudur. (s. 136)

Zihinselleştirmeyi teşvik etme perspektifinden bakıldığında, travma tedavisinin özü, hastanın travmatik anıları ve ilişkili duyguları anlamlı ve yönetilebilir bir deneyim olarak zihninde canlandırmasını sağlamak ve duygu düzenleme stratejileri kullanarak ve dikkatini yeniden odaklayarak bunları gönüllü olarak zihninden çıkarabilme kapasitesini geliştirmektir . Dolayısıyla, duyguyu zihinselleştirmek travma tedavisinin merkezinde yer alır ve yıkıcı davranışlardan çıkış yoludur.

Son derece başarılı bir reklam yöneticisi olan Barbara, otuzlu yaşlarının sonlarında, iş ortakları madde bağımlılığıyla ilişkilendirilen dengesiz performansından bıkıp ya yardım alması ya da şirketten ayrılması konusunda ısrarcı olunca, yatılı tedavi görmek istedi. Bu ültimatom, Barbara'nın üç yıldır görüştüğü bir adam tarafından "başka bir kadın için terk edilmesinin" hemen ardından geldi. Bu adamla evlenip ondan bir çocuk sahibi olmayı umuyordu; "biyolojik saatinin" işlediğinin son derece farkındaydı. Barbara kronik olarak depresyonda olmasına rağmen, bu krizin ortasında tamamen umutsuzluğa kapıldı. Tedaviye yardım alacağına dair çok az umutla girdi, ancak intihar ona tek alternatif gibi görünüyordu.

Daha önce hastaneye yatmamış olmasına rağmen, Barbara yirmili yaşlarının başında üniversitedeyken psikoterapiye başvurmuş ve bu sayede önemli ölçüde fayda görmüştü. Akademik olarak başarılıydı ama depresyonla mücadele ediyordu. Hafta sonları aşırı alkol tüketiyor ve kısa süren bir dizi tutkulu ve çalkantılı ilişki yaşıyordu.

Barbara, daha önceki terapisinin de katkısıyla, çocukluk ve yetişkinlik döneminde yaşadığı ve farkında olduğu gibi kendisini rahatsız etmeye devam eden kapsamlı bir travma geçmişini dile getirebildi. İki çocuğun en büyüğüydü; her iki ebeveyni de alkolikti ve birbirlerine, kendisine ve korumaya çalıştığı üç yaş küçük erkek kardeşine karşı şiddet uyguluyorlardı. Onuncu doğum gününde, anne ve babasının mutfakta yaşadığı şiddetli bir tartışmayı hatırlıyordu.

Tartışma sırasında annesi babasına tokat atmış, babası da annesini buzdolabına çarpmış, annesi yere düşmüştü. Babası sırtı Barbara'ya dönük bir şekilde annesinin başında duruyordu ve babasını sırtından bıçaklama isteğiyle bir kasap bıçağını eline aldığı anı canlanıyordu. Bıçağı gerçekten eline alıp almadığı yoksa bunu hayal mi ettiği henüz net değil. Kardeşinin yemek odasında çığlık attığını duyunca mutfaktan kaçtığını ve ardından onu rahatlatmak için yatak odasına koştuğunu hatırlıyor.

Barbara, ara sıra dayak yemektense sözlü saldırıların kendisini daha derinden yaraladığını hatırlıyor. Örneğin, babası sarhoşken...

Machine Translated by Google

ona "aptal, işe yaramaz bir kaltak" derdi. Annesini hatırladı
Ona, kendisini mahveden bir "kaza" olduğunu bağırarak söyledi
Annesinin hayatı, Barbara'nın keşke böyle bir şey yapsaydım diye yanıtladığı bir şeydi.
hiç doğmamış. Açıklanamayan bir şekilde, erken yaşta partilere gitmeye başladığında
Ergenlik döneminde Barbara'nın annesi onu "fahişe" olmakla suçladı. Barbara'nın
kurtarıcısı yakınlarda yaşayan ve isteyerek ona yardım eden teyzesiydi.
Barbara ve kardeşine sığınak sağladı; onlar da aynı zamanı geçirdiler
Ebeveynlerinin izin verdiği ölçüde oradaydı. Teyzesi konuşmaya meyilli değildi
Barbara'nın ebeveynlerinin davranışları hakkında; Barbara, "söylenmeyen bir
sığınma ihtiyaçları konusunda "anlayış" sağladı. Teyzesi sadece
Barbara, rahatlık ve sevgiyle dolu olmasının yanı sıra, Barbara'nın sanatsal yeteneğini
de takdir ediyor ve besliyor, ayrıca okul çalışmalarına ve akademik başarısına da
büyük ilgi duyuyordu. Bu nedenle Barbara, arkadaşlarını teyzesinin evine getiriyordu.
ana babasının evi değil, evi.

Barbara, ergenliğinin ortalarında iyi bir öğrenci ve hatta bir "öğretmenin
gözdesi" olması anlamında "bölünmüş bir kişiliğe" sahip olduğunu hatırladı
Okulda "çılgın bir çocuk" iken okul dışında, özellikle hafta sonları.
Alkol, uyuşturucu, yemek ve sekse aşırı düşkündü. Ayrıca bir yetenek de geliştirdi.
Hırsızlık suçundan yargılanan ve ilk yakalandıktan sonra vazgeçen kadın.

Barbara zeki, yetenekli ve hırslıydı, bu yüzden para kazanabildi
ek yardımla üniversiteye gitmesini sağlayan bir burs
yarı zamanlı bir işten ve teyzesinden. Üniversitedeyken "partilediği"
işine karışmaya başlayınca, terapinin faydalı olduğunu düşünen bir arkadaşının ısrarı
üzerine psikoterapiye başvurdu ve psikoterapiye devam etti.
Üniversite hayatının son iki yılını terapide geçirdi. Hayatında ilk kez,
Ailesiyle yaşadığı travmatik deneyim hakkında konuşabildi, bu konudaki duygularını
ifade edebildi ve durumu perspektife oturtmaya başlayabildi. Daha iyi
Duygularını yönetebildiği için uyuşturucu kullanmayı bıraktı ve
İçkisini azalttı. En kötü alkolik krizlerini çalkantılı cinsel ilişkileriyle ilişkilendirerek,
romantik ilişkilere ara verme kararı aldı. Teyzesinin yaptığı gibi, terapisti de onunla
ilgilendi.
okul çalışmalarına destek oldu ve akademik başarılarını destekledi.

Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, iş Barbara'nın güçlü yanıydı, erkeklerle yakın ilişkiler
ise onun zayıf noktasıydı. Yavaş yavaş geri çekildi.
Romantik ilişkilerinde tekrarlayan hayal kırıklığı ve düş kırıklığıyla ilişkili duygusal
çalkantıları yönetmenin bir yolu olarak madde bağımlılığına; ardından işine ve iş
hayatıyla olan ilişkilerine
Ortaklar arasındaki ilişki de kötüleşti. Açıkça düşmanca davranmaya başladı.
nispeten eleştirel ve talepkar olan kıdemli erkek partneri.

Hastanede yatışı sırasında tekrar psikoterapiye başladığında Barbara, daha önce
psikoterapi gördüğünü ve açıkça "işe yaramadığını" belirterek karamsarlığını dile
getirdi.
Mevcut zor durumunda, travması üzerinde yaptığı tüm çalışmalar "zaman israfı" olmuştu
"zaman" ve bu nedenle "her şeyi tekrar ortaya çıkarmanın bir anlamı yoktu." İlk
seanslarda çocukluk deneyimleri hakkında dokunaklı ve tutarlı bir şekilde konuşmasını
dinlemek, terapistini zıt bir görüşe götürdü: o
erken travmanın birçok yönü üzerinde etkili bir şekilde çalıştı ve fayda sağladı

Machine Translated by Google

İşinden önemli ölçüde uzaklaşmıştı. Cinsel ilişki örüntüsünü çoktan terk etmişti, ama takılıp kalmıştı; asıl mesele cinsel yakınlıktı. Sekse "katlanıyordu". Nefretini dile getirmekten kendini alamıyordu; en iyi ihtimalle belirgin bir gerginlikle tepki veriyor, en kötü ihtimalle de aniden dokunmaktan kaçınıyordu. Erkekleri sadece fiziksel nefretiyle değil, aynı zamanda çekişme ve kusur bulma yoluyla da kendinden uzaklaştırıyordu.

Bunu yaptığını biliyordu ama anlamıyordu ve durduramıyordu.

Burada anlatılan travma geçmişinden, Barbara'nın cinsel yakınlıktan kaçınmasının birçok nedeni olduğu sonucuna varılabilir. Hamile kalma isteğini ve bu konudaki kararsızlığını tartışırken, aklına düşünmesi neredeyse imkânsız olan ve daha önce hiç kimseyle konuşmadığı bir travma geldi: Ergenliğinin sonlarında kürtaj yaptırmıştı. Hatırlayabileceğinden veya anlatabileceğinden daha fazla travmatik olay yaşamış olmasına rağmen, kürtajı hayatının en kötü deneyimi olarak hatırlıyordu. Barbara'nın kürtaj sonrası umutsuzluğunu daha da artıran şey, sarhoşken hamile kalmasıydı; olayı net bir şekilde hatırlamıyordu bile. Sadece utanç, suçluluk ve korku hissetmiyor, aynı zamanda kimseye söyleyemediğini de hissediyordu. Ailesinin onu "öldüreceğine" veya evlatlıktan reddedeceğine inanıyor ve teyzesinin gözünden düşme düşüncesine dayanamıyordu. Bir tanıdığının yardımıyla kürtajı yaptırdı ancak tanıdığı sadece lojistik anlamda yardımcı oldu, manevi anlamda hiçbir destek sağlayamadı.

Kürtajı tamamen yalnız hissederek geçirdi. Çaresizce ölmek istediğini hatırlıyordu, ancak birkaç nedenden dolayı intihara kalkışmadı: Başaramayabileceğinden korkuyordu; ölümden korkuyordu; Cehenneme gidebileceğinden endişe ediyordu; teyzesinin yıkılacağını biliyordu, oysa annesinin bundan mutlu olacağına inanıyordu; bu sonuncusu bilinçli bir caydırıcıydı.

Önceki psikoterapinin yardımıyla çok çeşitli çocukluk travmaları hakkında düşünüp konuşabilmişken, Barbara kürtaj travmasıyla ilgili olarak bunu yapamamıştı. Önceki terapide ara sıra kürtajı düşündüğünü hatırlasa da, bunu aklından çıkardı ve hiç konuşmadı. Kürtajdan sonra kendini bir "canavar", bir "katil" ve "bebek katili" olarak gördüğünü hatırlıyordu. En iyi ihtimalle, kendi ihtiyaçlarını çocuğunun hayatından önce tutarak "bencil" olduğunu düşünmüştü.

Barbara'nın kürtajın etkisinden bahsederken yaşadığı ızdırap, kendisi için dayanılmaz, terapistinin tanık olması ise acı vericiydi. Erkek terapist, bir kadının deneyimle tam olarak empati kurabileceği kadar kendi kapasitesinin sınırlı olduğunun farkındaydı. Ancak Barbara'nın ızdırabı dokunaklıydı. Terapist, Barbara'nın kürtajla ilgili olarak kendini bir katil olarak görmesiyle babasını sırtından bıçakladığı imajı arasında olası bir bağlantı olduğunun farkındaydı. Ayrıca, annesinin Barbara'nın hiç doğmamış olmasını istemesinin, onu bilinçsizce hamileliğini sonlandırmaya motive etmiş olabileceğini de merak ediyordu.

Ancak bu spekülasyonları gündeme getirmek yerine Barbara'yı yeniden davet etti.

Machine Translated by Google

Kürtaj yaptırmanın "bencilce" olduğu görüşünü göz önünde bulundurun.
Artık düşünebildiğine göre, bunu yapacak bir konumda olmadığı sonucuna vardı.
Bir çocuğu birçok nedenden dolayı büyütmek; bu tanınma onu ortadan kaldırmadı
suçluluk duygularını hafifletti, ancak onları hafifletti. Artık kendini bencil bir katil olarak
görmüyordu; bu, daha önce sadece onun için geçerliydi (ve
(zihinsel olmayan) bir bakış açısıyla eylemine dair.

Barbara geriye dönüp baktığında, düşünülemez deneyimlerinin
kürtajla ilgili olarak cinsel yaşamında önemli bir rol oynamıştı
hem de nispeten bilinçsiz bir şekilde bu konudaki ikircikliliğinin yanı sıra
Bilinçli olarak arzuladığı hamileliği elde etmek için bu endişeler itici bir güçtü
istikrarsız romantik ilişkilerindeki güç ve duygusal çalkantı
bu ilişkilerde, onun tırmanmasında merkezi bir rol oynadı
içki içmek ve işlevselliğin bozulması.

Birkaç haftalık bir hastanede kalış süresince uygulanan bu nispeten kısa
psikoterapi, aslında, daha önce başlatılan terapötik sürecin yeniden başlatılmasıydı.
On yıldan fazla bir süre önce. Barbara, yakınlığa giden yolda büyük bir engelin farkına
varmıştı, ancak bu engeli aşmak için harcanan uzun çaba,
hastaneden taburcu olduktan sonra evinde devam eden terapiyi bekliyor
başka bir eyaletteki toplulukta. Terapinin bu bölümünü şu şekilde sonlandırdı:
Barbara ve terapistini, daha önce yaptığı terapilerde gösterdiği değerli ve etkili
çalışmalara duyduğu saygının yanı sıra, bu çalışmanın değerine daha fazla güven
duymaya başladı. Ancak Barbara ve terapistini, herhangi bir özel içgörüden daha çok etkileyen şey,
Terapiden elde edilen sonuç şuydu: Derinden acı veren duygulara, onları bastırmak
zorunda kalmadan tahammül edebileceğini öğrenmişti, çünkü
Alkol örneğinde olduğu gibi. İronik bir şekilde, yıkıcı alkol bağımlılığından kaçınma
eğilimi, duygusal gücünün büyük bir kısmını gölgelemişti.
sıradan bir travma terapisiydi, ancak Barbara için, kendini bu şekilde bulma
kürtaj ve onun önemiyle ilgili fantezileri ve duyguları zihinselleştirin

Romantik ilişkilerinde olağanüstü bir anlaşmaya vardı.
en acı verici duygularını hissedebilir ve konuşarak onları anlayabilirdi
onların aracılığıyla ona çok daha fazla özgürlük verdi. O, gelişmişti
en acı verici duyguları zihinselleştirme kapasitesi ve artık
kendi zihninden kaçmaya ihtiyacı vardı.

Barbara ile psikoterapi süreci merkezi bir temayı göstermektedir
Tedavide zihinselleştirmeye odaklanılır, yani sürece vurgu yapılır
içerikten daha fazla - bu durumda, içgörü uğruna travmanın açık anılarını geri
kazanmanın aksine, duyguyu zihinselleştirmenin değeri. Barbara ve terapisti, birlikte
çalışmalarının sonunda şu konuda hemfikir oldular:
Terapinin ona güven vermesi açısından çok değerli olduğunu
son derece acı verici duygulara tahammül edebilir, anlayabilir ve düzenleyebilirdi—
Kaynağı ne olursa olsun. Dolayısıyla, aklına gelebilecek travmatik anıları, içerikleri
ne olursa olsun, yönetebilecekti; en önemlisi, artık kendi zihninden bu kadar
korkmasına gerek kalmayacaktı. Açıkçası, içgörü
cinsel yakınlık konusundaki çatışmaları üzerinde kürtajının etkisi hakkında
ve hamilelik konusundaki kararsızlığının ona yardımcı olması bekleniyordu

Machine Translated by Google

Devam eden ilişkilerindeki itme-çekme kalıbını anlayabilir; ancak bu çatışmalar üzerinde çalışmaya devam ederken kaygısını yönetme konusunda kendine güvenmesi, başarısı için en önemli unsur olacaktır.

Barbara'nın geçmişi aynı zamanda travmanın yeterince vurgulayamadığımız temel bir yönünü de örnekliyor: geçmiş travmanın mevcut ilişkilerde yeniden canlandırılması (Allen 2001; van der Kolk 1989). TSSB için tanı kriterleri (Amerikan Psikiyatri Birliği 2000) yeniden deneyimlemeyi içerir travma, ancak onu yeniden canlandırmıyor; tekrar, çocukluk bağlanmasını yeniden canlandırıyor Mevcut ilişkilerdeki travma göz ardı edilmemelidir, çünkü Yeniden deneyimlenen semptomlar, travmanın hatırlatıcıları tarafından tetiklenir ve yeniden canlandırma, bu tür hatırlatıcıların başlıca kaynağıdır. Barbara'nın romantik ilişkilerindeki sürekli düşmanlık ve bununla ilişkili çalkantı, sürekli kavgaların yansıması -çok daha yumuşak bir biçimde de olsa- Çocukluğunda tanık olduğu. Ancak kaçınılmaz ayrılıklar en çok yıkıcıydı; kendini utanmış, umutsuz ve yalnız hissediyordu ; duygusal bir Kürtaj deneyimini anımsatan bir durum. Hastaneye kaldırılmadan önce, tam da bu ruh haliyle, tekrar intihara meyilli hale gelmişti.

Travmatik ilişkiyi yeniden canlandırma arasındaki sıkı ilişki kalıplar, geçmiş travmaların kendiliğinden oluşan hatırlatıcıları ve Travmatik anıların ve duyguların yeniden deneyimlenmesinin terapi açısından doğrudan bir anlamı vardır: geçmiş travmaların anılarını yeniden kazanmak, Eğer hasta devam eden canlandırmalara dahil olmuşsa, bu boşuna olacaktır. Gerçekten de, potansiyel olarak istikrarsızlaştırıcı olsa da (örneğin, bu, (gerekli kontrol altına alma) anıları geri kazanmak, yeniden canlandırmalara yakıt katabilir. Bu nedenle, bağlanma travmasını tedavi etmenin temel odağı, güvenliği artırma yönünde mevcut ilişkileri değiştirmektir . Zihinselleştirmeyi teşvik ederek bağlanmayı güçlendirir. Fonagy ve Target (1997b) bu odak değişimini şu şekilde tanımlamıştır:

> Eğer bu değiştirilmiş psikanalitik model sağlamsa, o zaman psikoterapide hafızanın rolünde önemli bir revizyona ihtiyaç vardır. Epizodik veya otobiyografik hafıza artık doğrudan ilgili olarak görülemez.
> psişik değişim. Değişimin, bir değişimin fonksiyonu olarak meydana geldiği düşünülebilir. Kişilerarası ilişkilerin farklı zihinsel modelleri arasındaki vurgu - kişinin kendisi ve başkalarıyla yaşama biçimlerinin veya prosedürlerinin değişmesi, otobiyografik hafızanın değişmesi değil. (s. 213)

Hiç şüphe yok ki, Fonagy ve Target'ın (1997b) belirttiği gibi, geçmişin anıları travmatik etkileşimler, sorunlu kalıpları yararlı bir şekilde aydınlatabilir Mevcut bağlanma ilişkileri. Ancak vurgunun devam etmesi gerekir. Mevcut durumda etkili işleyişin iyileştirilmesi yoluyla geliştirilmesi sadece başkalarıyla ilişkiler değil aynı zamanda kişinin kendisiyle olan ilişkisi (Allen 2005). Dolayısıyla geçmişe dair içgörü kritik bir faktör değildir:

Machine Translated by Google

daha uyumlu ve ödüllendirici ilişki kurma yolları ortaya çıktığında
Tedavide elde edilen (yani, tedaviyle birlikte yaratılan yeni ilişki kalıpları)
(eski), hastanın hastalığın kökenlerini "bilmesi" şart değildir
Eski modeller. Bu kökenlerin bilişsel farkındalığı, hastanın kurallara ilişkin
bilgisi olmasına rağmen, temel bir değişiklik getirmez.
güvendiği, ona ne zaman olduğunu tanımasında yardımcı olabilecek faydalı bir şey olabilir
eski, uyumsuz kalıplara geri dönmek ve böylece seçici bir şekilde daha uygun
ve uyum sağlayıcı kalıpları etkinleştirmektir. (Hurry 1998, s. 51)

Böyle bir vurgu, tedaviye devam eden birçok hasta için rahatlatıcı oluyor.
Kapsamlı travma terapisinden sonra travmayla mücadele etmek:

Charles'ın çocuklukta yaşadığı cinsel istismarla ilişkili uzun süreli depresyon,
madde bağımlılığı ve kendine zarar verme davranışı geçmişi vardı
ve aşırı ihmal ile birlikte sömürü. Artan
Kendini kesen, aylarca süren yatılı tedavi görmüştü
anıların yoğun bir şekilde keşfedilmesine odaklanıldı. Taburcu olduktan sonra,
devam eden depresyon ve intihar eğilimi devam etti
Bir dizi romantik ilişkide çatışma yaşadı ve tekrar hastaneye kaldırıldı. Charles,
devam eden travması nedeniyle yazarlardan birine yönlendirildi.
Tedavi. İlk iki seansta travmadan bahsetmedi ve ikinci seansın sonuna doğru
terapist, travmanın devam eden zorluklarıyla ilişkisini sordu. "Bunu yaşadığını"
söyledi.
son hastaneye yatışında "hepsi" ve "zorlanarak" ilerlemenin bir anlamı olmadığını gördü
Geçmişin pisliği." Terapist bunun yararlı olacağını belirtti
Onu anlamak için travmaların etkisine ilişkin görüşlerini duymak istediler ve
bir sonraki seansta bu konuyu konuşmayı kabul ettiler.

Charles bir sonraki seansa geldiğinde, önceki gece iki panik atak
geçirdiğini ve çok
oturum hakkında endişeliydi. Yine de, bu konuda konuşabildi.
"Bazı çocukluk acıları asla geçmez" inancını dokunaklı ve gözyaşlı bir şekilde
dile getirmesine yol açan geniş bir travma yelpazesi.
Terapist, Charles'ın "zorlu çalışmanın"
"Çamurdan kurtulmak" başa çıkmaya odaklanmak kadar üretken olmayacaktır,
yani, şu andaki duyguları ve bunların geleceğe ilişkin ilişkileriyle çalışmak
romantik ilişkilerinde sürekli sorunlar yaşıyordu.
Charles, bu noktadan sonra rahat bir nefes aldı.

Ancak hastaların hepsi güncel sorunlara odaklanmaya bu kadar istekli değiller.
Daha önce açıklanan tedavi süreci (Allen 2006b) şunu göstermektedir:

Hasta, Göz Hareketi Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (Shapiro) dahil olmak
üzere duygusal olarak yoğun bir ayakta tedavi görüyordu.
1995); işlevselliği kötüleşiyordu ve evlilik çatışması
Hastaneye yatırılmasını gerektirecek kadar kötüleşmişti. Başlangıçta terapistin
tedavisinin artık mümkün olmadığını söylemesiyle rahatladı.
sağlığını ve duygusal istikrarını yeniden sağlamaya odaklanması en iyisi olurdu

Machine Translated by Google

> Geçmiş travmatik deneyiminden bahsetmektense, terapi
> Hastane tedavisinin de kontrol altına almaya odaklanması gerekiyordu. Ancak
> hasta sonunda terapide giderek daha fazla hayal kırıklığına uğradı ve yoksun kaldı.
> terapistin duygusal olarak ihmalkar olan kendisine benzer olduğunu algılamak
> Ebeveynleri; o da aslında onun duygularını "bastırmasını" istiyordu ve acısına
> kayıtsızdı. Kocasını yabancılaştıran ve herhangi bir evlilik olasılığını engelleyen
> öfkeli ve talepkar davranışları tekrarlamaya başladı.
> Ebeveynleriyle barışma. Psikoterapide ve aile çalışmasında bu yeniden
> canlandırmaya odaklanmak, mevcut durumunda olumlu bir değişime yol açtı.
> çocukluğunu yaşamanın bir yolunu sunan ilişkiler
> travmanın günümüzde canlı kalması.

Tekrarlamak gerekirse, travmatize edici çocukluk bağlanma ilişkisinin arketipini, çocuğun hissettiği bir ilişki olarak yorumluyoruz.
son derece sıkıntılı ve en önemlisi, yalnız
aklında onun olduğunu düşünen kimse olmaması. En kötüsü, aşırı derecede duygusal olarak ifade edici tedavi yaklaşımları başarısız oluyor
Bu erken travmayı düzeltmek yerine çoğaltmak için kontrol altına alınması gerekiyor:
hasta yeterli destek olmadan bunalmış ve yalnız hissediyor
ve sıkıntıyı düzenleyecek içsel kapasiteye sahip değil. Öte yandan
Öte yandan, zihinselleştirmeyi destekleyen yeterli bir sınırlama ile psikoterapi onarıcı olabilir ve güvenli bağlanma için bir model sağlayabilir ve böylece diğer destekleyici ilişkilere bir köprü (Allen 2001).
Emde ve meslektaşları özetle şunları söyledi:

> Tüm ruh sağlığı müdahaleleri, ilişkilerin insanlar üzerindeki etkilerini içerir.
> Diğer ilişkiler. Bu, ister mevcut ilişkilere ister gelecekteki ilişkilere odaklanalım,
> aynı şekildedir ve ister odaklanalım, ister odaklanalım, aynı şekildedir.
> Davranışa veya temsili dünyaya dair. Genellikle bu terimlerle düşünülmeyen
> geleneksel psikoterapi, örnek teşkil eder.
> genellikle "ilişki temelli" bir müdahale biçimi olarak anılır,
> Bu, müdahale edenin ve danışanın daha fazla anlayışa yönelik ortak bir hedefle
> bir çalışma ilişkisi kurması anlamına gelir, böylece
> daha az acı ve daha fazla uyarlanabilir ve tatmin edici davranış.
> Geleneksel "bireysel" psikoterapinin daha az takdir edildiği bir gerçektir
> Çalışan (yani terapötik) ilişkinin diğer ilişki kümelerini etkilemesi hedefini içerir.
> Diğer ilişkiler hem temsil edilir hem de gerçektir. Bireysel psikoterapinin bir amacı,
> müşterinin başkalarıyla ilişkili olarak kendisinin temsil ettiği ilişkiler ve
> Sorunlu beklentilerin iç dünyası (böylece seçeneklerle daha fazla düşünme
> kapasitesi ve daha az kendini engelleyen engeller yaratmak için). Ek olarak, bir
> hedef, danışanın mevcut günlük dünyasını etkilemektir.
> sosyal ilişkiler (daha esnek etkileşimler yaratmak için)
> ve daha az kendini yenilgiye uğratan). (Emde ve diğerleri 2004, s. 267–268; vurgular eklendi)

Machine Translated by Google

Bilişsel-Davranışsal Zihinselleştirme Travma Tedavileri

Bağlanma travmasıyla ilişkili karmaşık psikopatolojiyi tedavi etmede zihinselleştirmenin rolünü ve yeniden canlandırma sorununa, yeniden canlandırma da dahil olmak üzere, genel yaklaşımımızı ele aldık.
aktarım, psikodinamik ile ilgili bir dizi açıklamayla tutarlıdır
ve travma tedavisine ilişkin ilişkisel yaklaşımlar (Davies ve Frawley)
1994; Herman 1992b; Pearlman ve Courtois 2005). Yine de inanıyoruz ki
müdahaleci ve kaçınmacı davranışlar için daha odaklı, kanıta dayalı tedavilerin
PTSD semptomlarının iyileşmeyi teşvik ettiği faydalı bir şekilde görülmektedir
Zihinselleştirme, biraz farklı tekniklerle de olsa. Burada, iyi araştırılmış üç travma tedavisinde zihinselleştirmenin rolünü vurguluyoruz: maruz bırakma terapisi, bilişsel yeniden yapılandırma ve göz hareketi.
Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme.

Maruz Bırakma Terapisi

Kaygı uyandıran uyaranlara, kaygıyı teşvik etme amacıyla maruz kalma
duyarsızlaştırma, kaygıyı tedavi etmenin en basit yaklaşımıdır
bozuklukları, özellikle de PTSD'yi içerir. Rachman'ın (1980) onlarca yıl önce söylediği gibi, "Korku azaltılabilmesi veya ortadan kaldırılabilmesi için öncelikle deneyimlenmesi gerekir" (s. 52).
Daha önce belirttiğimiz gibi, Rachman'ın iddiasıyla tutarlı olarak, duyguları
zihinselleştirmek, duygusal durumda kalırken duygular hakkında düşünmeyi gerektirir.
Bu görüşle tutarlı olarak, Foa ve meslektaşları (1995) şunu buldu:
PTSD tedavisinde en iyi sonuçlar, hastaların seanslar boyunca sıkıntı yaşama alışkanlığı edinmelerinin yanı sıra seanslar içinde sıkıntı yaşamalarıyla ilişkilendirilmiştir.
oturumlar. Ancak Foa ve Kozak (1986) ve Rachman'ın (1980) da belirttiği gibi,
Travmayı herhangi bir şekilde tedavi etmek, ip üstünde yürümek anlamına gelir: yoğunluğu
Tekrar travmatize edilmemesi için duygunun belli bir sınırda tutulması gerekir.
Bizim bakış açımıza göre, duygu düzeyini dengelemek esastır.
Duyguyu yaşarken çevrimiçi olarak zihinselleştirmeye devam edin.

Kontrollü araştırmalara dayanarak, Foa ve Rothbaum (1998)
tecavüzle ilgili travma için bir tedavi protokolü geliştirildi; bu protokol şunları içerir:
Hem canlı içinde maruz kalma hem de uzun süreli hayali maruz kalma. Canlı içinde
maruz kalma, tecavüzün gerçekleştiği yere güvenli koşullar altında geri dönmeyi gerektirir.
ve orada 30-45 dakika kalarak kaygıyı yaşayana kadar
azalır. Seans içi hayali maruziyet, travmatik deneyimi şimdiki zamanda gerçekleşiyormuş gibi anlatmayı ve yapmayı gerektirir
Oturum boyunca bu şekilde tekrar tekrar. Oturumlar bant kaydına alınır
ve hastalara kayıtları ödev olarak dinlemeleri talimatı verildi
oturum içi maruziyeti tamamlayın.

Machine Translated by Google

Kontrol altına alma konusundaki vurgumuzla uyumlu olarak, uzun süreli maruziyeti uygulayan klinisyenler, önlemek için güvenlik önlemlerinin gerekliliğini vurgulamaktadır. hastayı yeniden travmatize eder (Foa ve Rothbaum 1998; Pitman ve ark. 1991). Bu önlemler arasında hastanın travma ve tedavi; gevşeme gibi duygu düzenleme stratejilerinin öğretilmesi; hastanın nispeten sakin bir durumda olmasını ve yeniden yönlendirilmesini sağlamak oturumun sona ermesinden önceki mevcut durum; ve bizim bakış açımıza göre en önemlisi, tedaviyi güçlü ve destekleyici ilişki.

Uzun süreli maruz kalma terapisi, temel olarak yok olma ilkesine (yani tekrarlanan kaygı uyandıran uyaranlara alışma) dayanmasına rağmen, Foa'nın (1997) araştırması psikolojik Değişim sürecinin karmaşıklığı. Üç temel bileşen önerdi Herhangi bir travma tedavisi biçimine uygulanabilecek değişikliklerin: 1) Travma anısıyla duygusal bağ kurmak, 2) tutarlı bir anlatı oluşturmak ve 3) kendine ve başkalarına ilişkin görüşleri daha olumlu bir şekilde değiştirmek dengeli ve gerçekçi bir yönetim. Bu üç bileşenin her biri Zihinselleştirme perspektifinden bakıldığında, tekrarlamak gerekirse, ilkiyle ilgili olarak bileşeni, duygusal katılım duyguyu zihinselleştirmek için kritik öneme sahiptir; (Bölüm 2, "Zihinselleştirme"ye bakınız) açıkladığımız gibi duygunun uyandırılmış, sürdürülmüş ve zihinselleştirilmek üzere modüle edilmiştir. İkinci bileşenle ilgili olarak, Main'in (1991) Çalışmada (Bölüm 3, "Geliştirme") anlatı tutarlılığı ayırt edici özelliktir Travmanın çözümü. Son olarak, üçüncü bileşenle ilgili olarak, kişinin travmayla bağlantılı olarak kendisinin ve başkalarının çarpık bir şekilde zihinselleştirilmesi Güvenli bağlanmalar uğruna düzeltilmesi gerekir. Barbara'nın kendine bakış açısıyla ilgili olarak anlattığımız travma tedavisi kürtajı yönetmek, Foa'nın (1997) kürtajın gerekliliği hakkındaki görüşünü örneklemektedir. kişinin kendisine ilişkin görüşünü daha dengeli ve gerçekçi bir yöne doğru değiştirmesi; Üstelik, zihinselleştirme yoluyla elde edilen bu tür değişiklikler, yakın ilişkiler geliştirmek ve sürdürmek.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Kapsamlı araştırmalar, travmayla ilişkili bilişlerdeki zararlı değişiklikleri belgelemektedir. Örneğin Janoff-Bulman (1992), şunu öne sürmüştür: Travma, refah için gerekli olan üç temel varsayımı paramparça eder: Dünya anlamlıdır, dünya iyilikseverdir ve benlik değerlidir. Buna uygun olarak, Foa ve meslektaşları (1999) üç alan buldular PTSD'yi sürdüren bilişler: benlik hakkındaki olumsuz bilişler, dünyanın tehlikeliliği ve benliğin suçluluğu travma.

Machine Translated by Google

Tüm terapiler söylemi gerektirdikleri ölçüde bilişleri ele alacaktır
Travma hakkında. Resick ve meslektaşlarının bilişsel işleme terapisi
Tecavüzle ilişkili PTSD'yi tedavi etmek için geliştirilen bir yaklaşım, kanıta dayalı
bir yaklaşımı göstermektedir (Calhoun ve Resick 1993; Resick ve Schnicke 1992).
Maruz bırakma ve bilişsel yeniden yapılandırmada tedavi, hastanın olayları ve bunlara verdiği tepkileri
kapsayan bir travma öyküsü yazmasıyla başlar. Öyküyü önce kendi kendine, sonra da diğerlerine yüksek
sesle okur.
Terapist. Tedavi bilişsel çarpıtmaları araştırır ve bunlara meydan okur.
güvenlik, güven, güç, saygınlık ve yakınlık temalarına odaklanıyor.

Açıkça, Foa'nın (1997) dile getirdiği temel terapötik unsurlar (duygusal
katılım, tutarlı anlatı, benlik ve
(dünya) bilişsel yeniden yapılandırmaya ve uzun süreli maruziyete uygulanabilir
ve her iki yöntem de maruziyet ve bilişselliği harmanlamada eklektiktir
terapi tekniklerini farklı derecelerde kullanır. Foa ve Kozak'ın (1991) belirttiği gibi,
örneğin, "Aslında, gayri resmi bilişsel terapiyi uyguluyoruz
maruz kalma, müşterilerin tehditleri değerlendirme yollarını incelemelerine ve daha
gerçekçi sonuçlara yol açan çıkarımsal süreçler geliştirmelerine yardımcı olmamız anlamındadır
sonuçlar" (s. 45). Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, kontrollü çalışmalar maruziyetin
terapi ve bilişsel yeniden yapılandırmanın etkililik açısından benzer olduğu (Marks
ve ark. 1998; Tarrier ve ark. 1999). Bizim görüşümüze göre, maruz kalma bileşeni
Duygusal olarak acı verici deneyimi zihinselleştirmede kritik öneme sahiptir
Zihin ve bilişsel yeniden yapılandırma bileşeni de aynı derecede kritiktir
zihinselleştirme süreci, yani kapasitenin geliştirilmesi
Travma hakkında esnek bir şekilde düşünmek, birden fazla bakış açısını göz önünde bulundurmak ve
İlgili duyguların düzenlenmesinde aktif olarak çalışmak.

Göz Hareketi Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme

Shapiro (1989, 1995), Göz Hareketi Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme'yi (EMDR)
travma için yeni bir tedavi yöntemi olarak sundu. EMDR, adı ne olursa olsun, çok
yönlü ve eklektik bir tedavi protokolüdür.
maruz kalma ve diğer yaklaşımlarla önemli ölçüde örtüşmektedir
Bilişsel yeniden yapılandırma. Hasta ve terapist, ilişkili duygular ve fizyolojik
hislerle birlikte temel travmatik imgeleri belirler ve bu travmatik imgeler terapi
sırasında akla getirilir.
tedavi. Ayrıca hastalar, kendilerine ilişkin olumsuz görüşleri dile getirirler
travmayla birlikte (örneğin, yetersizlik veya kendini suçlama duyguları) ve
alternatif olumlu bilişler oluştururlar (yani, nasıl
(Kendilerini travmayla birlikte görmeyi tercih ederlerdi).
Tedavi ayrıca eğitim ve
duygu düzenleme stratejilerinin yanı sıra hasta-terapist ilişkisine dikkat edilmesi.

Machine Translated by Google

Yeni müdahale, duyarsızlaştırma prosedürü bağlamında tanıtılmaktadır: Hastaya travmatik görüntüyü getirmesi talimatı verilir
Terapistin parmaklarının yüzün önünde ileri geri hareket etmesini takip ederek, aynı anda gözleri bir yandan diğer yana hareket ettirirken zihninize odaklanın.
Her iki taraflı uyarım döngüsünün ardından hastaya travmatik görüntüyü boşaltması ve aklına gelen her şeyi sözlü olarak ifade etmesi talimatı verilir.
çağrışımsal bir şekilde akla. EMDR'nin popülerliğiyle birlikte, göz hareketi bileşeni müdahale hakkında hararetli tartışmalara yol açtı (Greenwald 1999; McNally 1999a).

Sonuç araştırmaları EMDR'nin etkililiğini desteklemektedir (Rothbaum 1997; Wilson ve ark. 1995, 1997), ancak kontrollü çalışmalar sorular ortaya çıkarıyor
Göz hareketlerinin sonuca olan benzersiz katkısı hakkında
(Cahill ve ark. 1999) ve EMDR'nin bir terapiden daha etkili olduğunu göstermez bilişsel-davranışsal yaklaşımların bir yelpazesi (Rothbaum ve diğerleri 2005; Seidler ve Wagner 2006; Taylor ve diğerleri 2003). Bu nedenle McNally (1999b) adına konuştu Eleştirmenler, "EMDR'nin etkili olan tarafı yeni değil,
ve yeni olan etkili değildir" (s. 619). EMDR, kısa süreli maruziyeti gerektirir travmaya (Rothbaum ve ark. 2005) ve ondan uzaklaşmaya (Lee ve ark.
(al. 2006) her ikisi de terapötik olabilir. Zihinselleştirme açısından bakıldığında, önemli olan teknik değil, modülasyon ihtiyacıdır.
Tedavinin çeşitli noktalarında duyguyu yeterince ortaya koymak,
Duygusal olarak uyarılmış halde kalırken zihinselleştirmeye sabırlı olmak.

Özetleme

Zihinselleştirmeye odaklanmak, anlamak için geniş bir çerçeve sağlar
ve bağlanma travmasını tedavi etmek. Zihinselleştirme başarısızlıkları, çekirdeği oluşturur
Travmanın iki anlamda etkisi vardır: Birincisi, travmatize eden bağlanma figürü çocuğu zihinselleştirmeyi başaramıyor; ikincisi, çocuğu tutan kimse yok
Zihinde zihinde, çocuk travmatik deneyimleri zihinselleştiremez
Bağlanma ilişkisi. Bu nedenle çocuk, başa çıkmak için gerekli kaynaklardan yoksundur.
Aşırı sıkıntıyla. Buna göre, zihinselleştirmeyi iki alanda yeniden canlandırmak tedavinin merkezinde yer alır: Birincisi, zihinselleştirme,
PTSD'nin müdahaleci semptomlarıyla mücadele etmek; ikincisi, zihinselleştirme Travmanın yeniden canlandırılmasının engellenmesinin anahtarı.

Doğal kaçınma stratejisi yalnızca devam ettirdiği sürece sorunlar (Brewin ve diğerleri, 1996), zihinselleştirme çözümdür: PTSD hastası, travmatik anıları aklında tutma kapasitesini geliştirmelidir
anlamlı ve duygusal olarak katlanılabilir bir deneyim olarak. Zihinselleştirme, psişik eşdeğerlikten çıkış yolu, geçmişi ondan ayırmanın yolu
ve böylece yeniden yaşamaktan hatırlamaya geçmenin yolu. Ayrıca, zihinselleştirme duygu düzenlemesinin temelidir. Bizim görüşümüze göre,

Machine Translated by Google

Hastanın duygusal olarak meşgulken ancak duygusal olarak bunalmadığı bir ortamda travma hakkında düşünmesini, hissetmesini ve konuşmasını sağlayan herhangi bir tedavi, zihinselleştirmeyi kolaylaştıracaktır. TSSB için maruz bırakmaya dayalı, bilişsel-davranışçı tedaviler bunu başarır. Travmaya odaklandıkları ölçüde, psikodinamik tedaviler de aynısını yapabilir. Ancak daha yapılandırılmış yaklaşımlar, hastanın ve terapistin ayaklarını ateşe tutma avantajına sahiptir; aslında gündem, travmanın işlenmesini açıkça gerektirir. Kıdemli yazarın deneyimine göre, her iki tarafın da daha açık uçlu terapilerde travmayla yüzleşmekten kaçınması kolaydır.

Daha önce de açıkladığımız gibi, zihinselleştirmenin yokluğunda, PTSD hastaları, geçmiş travmalarını bilinçsizce mevcut ilişkilerinde yeniden canlandırdıkları ve tehdit hissini artıran bir Sisifos döngüsüne kapılırlar. Bu artan stres faktörleri, geçmiş travma anılarını ve PTSD semptomlarını uyandırır ve bu da dürtüsel ve yıkıcı davranışlarla birlikte yeniden canlandırmaları tetikler. Bu nedenle, zihinselleştirme, yeniden canlandırmaları ve ilişkili hatırlatıcıları tespit ederek bugünü geçmişten ayırmak ve yeniden canlandırma döngüsünü yatıştırmak için eşit derecede önemlidir. Travma tedavisine yönelik psikodinamik yaklaşımlar, bu yeniden canlandırma alanında uzmanlaşmıştır (Davies ve Frawley 1994; Pearlman ve Saakvitne 1995; van der Kolk 1989). Sonuç olarak, bu kalıplara saplanmış hastalar için travma tedavisinin amacı, mevcut ilişkileri giderek daha güvenli bağlar yönünde istikrara kavuşturmaktır. Daha önce de belirttiğimiz gibi zihinselleştirme, güvenli bağlanmanın temelidir .

PTSD hastaları sıklıkla kendilerini korunaklı, izole ve sosyal olarak içine kapanık bir yaşam tarzına hapsederler. Daha da kötüsü, zihinsel bir hapishanede yaşarlar; kendi zihinlerinden korkarlar, düşünmekten korkarlar. Düşünmekten korkarlar çünkü hatırlamaktan ve hissetmekten korkarlar. Barbara'nın terapisinin de gösterdiği gibi, düşünme ve hissetme özgürlüğünü geri kazandırmak, zihinselleştirme odaklı bir tedavinin temel amacıdır.

Düşünme ve hissetme özgürlüğü, yakın bağlanma ilişkileri kurma özgürlüğünden ayrılamaz. Dahası, düşünme ve hissetme özgürlüğü, kişinin kendisiyle olan ilişkisine de eşit derecede bağlıdır. Filozof Hannah Arendt (2003) bu noktayı derinlemesine açıklamıştır: "Düşünmek istiyorsanız, düşünme diyaloğunu sürdüren iki kişinin iyi durumda olduğundan, partnerlerin arkadaş olduğundan emin olmalısınız" (s. 185). Buna göre, kişinin kendisiyle ideal ilişkisini, zihinselleştirmeyi temel alarak güvenli bağlanma modeli üzerinde canlandırabiliriz (Allen 2005): Düşüncelerinize ve duygularınıza meraklı bir ilgi ve şefkatle bakacağınız beklentisiyle düşünme ve hissetme özgürlüğüne sahipsiniz. İdeal olarak, zihinselleştirme duruşuna dayanan hasta-terapist ilişkisi, benlikle daha güvenli bir ilişki için bir model olabilir.

Machine Translated by Google

Önemli Klinik Noktalar

- Bağlanma travmasının niteliği: Bağlanma travması, bakım verenin zihinselleştirme başarısızlıkları nedeniyle çocukta zihinselleştirme gelişimini baltalayan travmatize edici bir durumdur.
- Zihinselleştirme tedavisinin temel müdahaleleri: Genel amacı Zihinselleştirme odaklı travma tedavisi basittir ve temel müdahaleleri şüphesiz çok eskilere dayanır: Travma geçiren kişinin travma hakkında düşünmesi, hissetmesi ve konuşması için güvenli bir ilişki ortamı sağlamak. Bu görev basit ama zordur: Hepimiz doğal olarak derin acıyı zihinselleştirmeye karşıyız.
- Diğer terapilerle örtüşme: Zihinselleştirme müdahaleleri, maruz bırakma temelli tedavilerle (hastaların travmatik deneyimleri akıllarında tutmalarını sağlamada) ve psikodinamik yaklaşımlarla (hasta-terapist ilişkisi de dahil olmak üzere mevcut ilişkilerdeki yeniden canlandırma kalıplarını belirlemede) örtüşmektedir.
- En iyi sonuç: Travmada zihinsel bir duruşu sürdürmek Tedavi, travmanın işlenmesinin, özellikle güvenli bağlanma ve duygu düzenleme becerileri şeklinde, yeterli kontrolle desteklenmesini gerektirir. Gelişmiş zihinselleştirme yoluyla, kontrol kapasitesi travmanın en iyi sonucudur . tedavi.

Machine Translated by Google

Bu sayfa bilerek boş bırakıldı

Machine Translated by Google

Bölüm 8

Ebeveynlik ve Aile Terapisi

The Çocuklar için giderek daha etkili ruh sağlığı müdahaleleri geliştirmenin önemi yeterince vurgulanamaz. Açıkçası, en belirgin olanı
Müdahalelerin artırılmasının nedeni psikiyatrik bozuklukların yaygınlığıdır
çocuklarda görülen bozukluklar - güncel tahminlere göre 12 ile
Şiddet düzeyine bağlı olarak %15 ila %20-30 (Fonagy ve ark. 2002b).
Ancak erken müdahalelerin aynı zamanda potansiyel olarak hayati bir önleyici rolü de vardır.
Peki, çocukluk ve ergenlikteki psikopatoloji ne kadar önemlidir?
Yetişkinlikteki psikopatolojilerin büyük bölümünün geliştiği temel.
Kim-Cohen ve meslektaşları (2003) çığır açan bir ileriye dönük uzunlamasına çalışmada, psikiyatrik bozukluğu olan yetişkinlerin yaklaşık %75'inin 18 yaşından önce teşhis edilebilir bir bozukluğa sahip olduğunu ve %50'sinin bir bozukluğa sahip olduğunu buldu 15 yaşından önce; buna göre şu sonuca vardılar: "Yetişkin bozukluklarının çoğu
“Gençlik bozukluklarının uzantıları olarak yeniden çerçevelenmelidir” (s. 709).

Emde ve meslektaşlarının vurguladığı noktayı tekrarlamak gerekirse, ruh sağlığı müdahalelerimiz zorunlu olarak ilişkileri etkileyen ilişkileri içerir (Emde ve ark.

Machine Translated by Google

2004). Bu ilke, Anna Freud'un tedavi görüşünde örtük olarak mevcuttu
gelişimsel terapi: “Anna Freud’un belirttiği gibi, ilişkiler ve
Günlük yaşamdaki olaylar değişim için bir fırsat sağlayabilir ve
tüm aşamalarda büyüme. Gelişim terapisi, hastanın gelişimsel ihtiyaçlarına göre
ayarlanmış bir ilişki aracılığıyla böyle bir değişim fırsatı sağlar” (Hurry 1998, s. 34).
Buna göre, Anna Freud
Çocuk analizi, gelişimsel yardım sağlama olarak tanımlanıyor. Bizim deyimimizle, "ince ayarlı"
"Gelişimsel ihtiyaçlara" dikkat etmek zihinselleştirmeyi ve zihinselleştirmeyi gerektirir
İlişkilerin ilişkiler üzerindeki terapötik etkisinin aracısıdır.

Zihinselleştirmenin zihinselleştirmeyi doğurması gibi, zihinselleştirmeme de zihinselleştirmemeyi doğurur; travmanın kuşaklar arası aktarımına dair tekrarlayan referansımız da bunu kanıtlar. Bu bölüme, bu kuşaklar arası temayı tekrarlayarak ve travmayı yeniden canlandırma konusundaki düşüncelerimizi genişleterek başlıyoruz. Önceki bölümde anlatıldığı gibi yetişkin ilişkilerinde yeniden canlandırmaya Ebeveyn-çocuk ilişkilerinde travma. Fraiberg ve meslektaşlarının (1975) klasik eseri "Çocuk Odasındaki Hayaletler"i, son zamanlarda zihinselleştirme odaklı travmaya dönüşen yaklaşımın klinik temeli olarak inceliyoruz.
ebeveyn-çocuk ilişkilerine müdahaleler. Bizim görüşümüze göre, bakış açısı Zihinselleştirme, Fraiberg'in daha önceki öngörüsünü aydınlatıyor
ve diğer usta klinisyenlerden klinik öyküler ekliyoruz
Aynı ruh. Bu çalışmayı biraz keyfi bir şekilde bebek-ebeveyn ve çocuk-ebeveyn terapisi olarak ikiye ayırıyoruz, ardından aile terapisine zihinselleştirme odaklı bir yaklaşımı açıklıyoruz.

Yeniden Canlandırma Yeniden Ele Alındı

Darlene, yirmili yaşlarının ortasında aşırı dozdan sonra hastaneye kaldırıldı
kocasının onu boşayıp başka bir eve taşınmakla tehdit etmesiyle tetiklendi
15 aylık oğullarının velayetini almak için yola çıkan Darlene, kocasının tutumunun,
kendisinin bir eş ve anne olarak "tamamen başarısız" olduğunu gösterdiğini belirterek
çaresizlik içinde psikoterapiye başladı.

Darlene'in birkaç yıllık bir aradan sonra alkol ve uyuşturucu kullanımına yeniden başlaması
Perhiz dönemi evlilik krizini tetikledi. İlk psikoterapi seanslarında Darlene,
ihmal edilme geçmişini anlattı.
Annesi kronik bir alkolik olduğu için Darlene'in babası bu durumla başa çıktı.
karısının kaçınma yoluyla alkolizminden; Darlene'in dediği gibi, "o her zaman
arkadaşlarıyla çalışmak veya takılmak, onunla vakit geçirmek ve
Darlene, ergenliğinin başlarında aynısını yaptı: arkadaşlarıyla "takıldı" ve

Evde mümkün olduğunca az zaman geçirdi. 16 yaşındayken neredeyse bir kızla aynı eve taşındı.
sokaktaki bir arkadaşı vardı. Ergenlik hayatını şöyle tanımlıyordu:
"partileme" ile alkol ve uyuşturucu kullanımının yanı sıra, ahlaksız cinsel
ilişkileri kastediyordu.

Machine Translated by Google

Darlene'in kurtarıcısı atletik yeteneğiydi. Lise son yıllarında bir koç, onun için bir "baba figürü" haline geldi ve atletizme olan ilgisini geliştirdi. İyi bir fiziksel kondisyona sahip olma arzusu, madde bağımlılığını dizginledi ve üniversite sporlarına katılmak, okul derslerinde makul bir başarı elde etmesi için ona motivasyon sağladı. Lise aşkıyla yaşamaya başladı ve mezun olduktan kısa bir süre sonra, birkaç yıl birlikte yaşadıktan sonra evlendiği erkek arkadaşıyla yaşamaya başladı. Mezun olduktan sonra güzellik uzmanlığı okuluna gitti ve istikrarlı bir işte çalışıyordu.

Darlene, oğlunu doğurduktan yaklaşık 6 hafta sonra madde bağımlılığına geri döndü. "Doğum sonrası depresyon" geçirdiğini ve bebekle evde kalmaktan "sıkıldığını" belirtmek dışında, bu zamanlamanın önemini küçümsedi. Kocasının işten izin almayı reddetmesine içerliyordu ve alkole tekrar başladıktan sonra kocası evden daha fazla zaman geçirmeye başladı. Evlilik çatışması tırmanıp depresyonu kötüleştikçe, hayatında ilk kez metamfetamin kullanmaya başladı ve bu, kocasının onu terk edip o zamanki 15 yaşındaki eşini de elinden alma tehdidiyle sonuçlanan bir çöküşe yol açtı.

Yanında bir aylık oğlu da vardı.

Terapist, madde bağımlılığının yeniden başlamasına ve tırmanmasına yol açan stresleri incelerken, Darlene yalnızca kendisini terk edilmiş, yalnız ve kırgın hissettiren evlilik içi gerginliğe odaklandı. Zamanlama ne olursa olsun, yaşadığı zorlukların oğluyla olan ilişkisiyle hiçbir şekilde bağlantılı olmadığını reddetti. Oğlunu tüm kalbiyle sevdiğini ve hastanedeyken onu çok özlediğini belirtti. Kocası oğlunu ziyarete getirdiğinde, oğlunun kendisinden uzak durması ve sadece kocasıyla iletişim kurması onu üzdü. Hastanede yatışının "bağları kopardığından" korkuyordu.

Özellikle oğlunun tedavi programındaki genç bir kadın hemşireyle etkileşim kurmaktan keyif alıyor gibi görünmesi onu çok üzdü.

Terapist, hastanın itirazlarına rağmen, oğluyla iletişim kurma zorluğunun Darlene'in doğum sonrası depresyon ve sıkıntısında rol oynadığından şüpheleniyordu; onu ilişkileri hakkında daha spesifik konuşmaya teşvik etmeye devam etti. Terapistin ısrarı sonucunda Darlene, oğluna fiziksel olarak iyi bakmasına ve onu tutup kucaklamaktan keyif almasına rağmen, onunla ne yapacağını gerçekten bilmediğini kabul edebildi. Hamile olduğunu öğrendiğinde, kendi annesinin de öyle olduğunu düşündüğü gibi, "berbat bir anne" olmaktan korktuğunu anlattı. Gözyaşları içinde, oğluyla oynamak veya ona herhangi bir şey öğretmek söz konusu olduğunda kendini son derece yetersiz hissettiğini açıkladı. Ona oyuncaklarla duş aldırdı ama oyununa katılmadı. Onu çocuklara yönelik televizyon programlarının önüne çıkardı.

Darlene'in bir anne olarak yetersizlik duygusunu pekiştiren şey, kocasının, bakıcısının ve kayınvalidesinin oğluyla çok daha rahat iletişim kurduğunun farkında olmasıydı. Dahası, içlerinden biri evde olduğunda, oğlu hemen onlarla iletişim kurmaya yöneliyordu; kendisiyle değil. Büyük bir utançla,

Machine Translated by Google

Oğlunun kendisini dışladığını ve diğer ilişkilerine karşı kıskanç ve kırgın hissettiğini itiraf etti.

Darlene, bir anne olarak hissettiği yetersizlikten dolayı çok utanıyordu. bunu kabul etmek veya yardım istemek. Alkole ve Uyuşturucu bağımlılığı tüm sorunlarını daha da kötüleştirdi ve sonunda kocasının endişelenmesine neden olacak kadar anne tarafından fiziksel ihmal edilmesine yol açtı. Psikoterapi sürecinin yardımıyla Darlene, yalnızca evlilik stresini değil, aynı zamanda evlilikle ilgili zorluklarını da kabul edebildi. Oğlunun psikiyatrik sorunlarında rolü vardı. O zamanlar Oğluyla etkileşimi daha doğal olan başkalarından yardım ve koçluk almaya daha yatkındı.

Bruschweiler-Stern'in (2004) ayrıntılı olarak açıkladığı ve Darlene'in deneyiminin gösterdiği gibi, annenin bebeğiyle ilişkisi doğumundan çok önce başlar. Doğum. Fiziksel hamileliğin yanı sıra, bebeğin aktif olarak zihinselleştirildiği ve annenin de zihinselleştirildiği bir "zihinsel hamilelik" vardır. Kendini bir anne olarak görüyor. Doğumla birlikte hayal edilen bebek, Gerçek bir bebek ve anne, duygu yüklü bir dizi görevle karşı karşıyadır: "Bebeği hayatta tutmak, bebeğin durumlarını düzenlemek, bebeğin sorularına cevap vermek" ihtiyaçlar ve yeni bir ilişki kurmak. Bu görevlerden herhangi biri yerine getirilmezse , annenin kaygı düzeyi çok hızlı bir şekilde artar" (s. 191; vurgu (eklendi). Açıkçası, Darlene'in zorluğu oğlunun doğumundan önce başlamıştı: Hamileliği sırasında anne olarak yeterliliğiyle ilgili kaygısı arttı ve bir uzlaşma sağlayamadığında bu tutumunu sürdürmeyi başaramadı.

Darlene'in bebekliğinde onunla güçlü bir ilişkisi vardı. kocası ve oğluyla olan ilişkisi ne yazık ki köken ailesindeki ilişki modelinin doğrudan bir tekrarını yansıtıyor; Darlene'in de kabul ettiği gibi, anne olmak için bir "rol modeli" yoktu ve korkusu ve kendi anne yetersizliğinden duyduğu utanç, onun kendi gelişimsel zorluğuyla doğrudan yüzleşmesini ve aktif olarak başa çıkmasını engelledi onunla. Bu nedenle, farkında olmadan ve acı verici bir şekilde anne ihmalinin tarihini yeniden canlandırdı ve aynı zamanda kendi geçmişinin bazı yönlerini yeniden deneyimledi ve canlandırdı anne ve babasının evliliği, kocasıyla olan ilişkisinde.

Silverman ve Lieberman (1999) öğretici bir örnek sundular Bir annenin, okul öncesi çağındaki kızına yönelik istismar geçmişini istemeden yeniden canlandırması. 29 yaşında boşanmış bir kadın olan Laura ve dört yaşındaki kızı Isa-belle, yazarların Çocuk Aile mahkemesi sistemi tarafından yürütülen Travma Araştırma Projesi, endişeler nedeniyle Isabelle'in Laura'nın eski kocası Jake ile olan ilişkisinde aşırı şiddete tanık olmasıyla ilgili - Laura'nın Jake'i terk etmesinden önce ve sonra Isabelle iki yaşındayken. Laura ve Jake birlikte yaşarken, Isabelle fiziksel şiddet ve tecavüz de dahil olmak üzere tekrarlayan şiddete tanık oluyordu. Laura, Isabelle'in cinsel istismarına tanık olduktan sonra Jake'i terk etmeye karar verdi.

Machine Translated by Google

Jake eve sarhoş geldiğinde, elinde tabancayla, ve övündüğünde çok korkmuştu
Bir barda bir adamı silahla korkutmakla ilgili. Birkaç ay sonra, boşanma kararının
kesinleştiği dönemde, Isabelle
Jake'in Laura'yı dövdüğüne tanık oldum.

Darlene'in yaptığı gibi, Laura da farkında olmadan kendi hayatını yeniden canlandırıyordu.
ebeveynlerin ilişkisi. Silverman ve Lieberman'ın (1999) tanımladığı gibi,
Laura'nın alkolik babası kıskançtı ve Laura'yı durmadan sorguluyordu.
ve annesine faaliyetleri hakkında sorular sordu. Kıskançlık krizine girdiği bir anda,
bilerek arabalarını karşı yönden gelen trafiğe sürdü; üçü de hastaneye kaldırıldı.
Laura'nın annesi, Laura 11 yaşındayken kocasını terk etti.
Laura, babasının Rus ruleti oynamasını izlemek zorunda kaldı, elinde bir
Annesinin kafasına silah dayandı. Laura, Jake farkında olmadan Isabelle'i terörize
edene kadar kendi travmasını yeniden canlandırmasının farkına varamamıştı.
bar olayıyla ilgili övünürken tabanca.
Yazarlar şöyle anlatıyor: “Laura, bu düşünceyle aniden 'dehşete kapıldı'
Isabelle'in bu sahneye tanık olmasına izin verdiğini” (s. 166).

Ne yazık ki, Isabelle için travmanın yeniden canlandırılması durmadı
Laura ve Jake arasındaki şiddetin sona ermesiyle. Silverman ve
Lieberman (1999) anlatıyor, Laura bilinçsizce terörize etmeye devam ediyor
Isabelle, Isabelle'i korumaya yönelik bilinçli niyetine rağmen
Şiddet yanlısı adamların elinden geçmişti: "Bir girişimde
Isabelle'e kendini korumayı öğretin, Laura çocuğu buna maruz bıraktı
"Acı verici ve korkutucu durumlar, onu korumak için tekrar tekrar travmatize
ediyor" (s. 163). Örneğin, Laura bir yabancıya sordu
Isabelle'e bir oyuncak teklif ederek onu cezbetmek için oyun alanına girdi; Laura bir oyun alanında izledi
mesafe koydu ve ardından oyuncağı kabul ettikten sonra Isabelle'i azarladı, "ona
küçük çocuklara ne gibi 'korkunç şeyler' olabileceğini ayrıntılı bir şekilde anlatıyor
"Yabancılardan hediye kabul edenler" (s. 167–168). İronik bir şekilde, Isabelle,
Laura'nın kendisini bu tür korkutucu durumlara maruz bırakmasına, yalnızca
durumu daha da kötüleştiren ayrışmalı savunmalar ("dalgınlaşma") geliştirerek tepki verdi.
Laura'nın uyarıları aynı zamanda Isabelle'in
istemeden kendini tehlikeli durumlara sokabilir.

Darlene ve Laura'nın çocuklarıyla ilişkileri buna örnektir.
Travmayı yeniden canlandırmanın özellikle endişe verici bir biçimi: çocuklar yalnızca
yeniden canlandırma mağdurları olarak travmatize olabilirler ama aynı zamanda empati de kurabilirler
Travmanın kuşaklar arası sürdürülmesinde kavrulmuş. Darlene ve
Laura da zihinselleştirmede başarısızlığın bir örneği. Hamileyken,
Darlene, uygunsuz bir anne olacağını korkuyla bekliyordu, ancak oğlu doğduktan
sonra ilişki kuramaması konusunda düşünemedi
Laura'nın zihinselleştirmedeki başarısızlığı, ilişkilerinin depresyonu ve madde
bağımlılığıyla hiçbir ilgisi olmadığını inkar ederek ona döndü.
daha da çarpıcı olanı: kızını koruma bahanesiyle terörize etti

Machine Translated by Google

ona - kendi bakış açısını bağladığında aniden gelen bir içgörü patlamasından sonra bile Kızının çocukluğunda yaşadığı bir olayı dehşete düşürüyor.

Travmanın yeniden canlandırılması Santayana'nın saygıdeğer içgörüsünü göstermektedir Geçmişi hatırlayamayanların onu tekrarlamaya mahkûm oldukları.
Oliver'ın (1993) kuşaklar arası etkileşim üzerine yaptığı kapsamlı araştırma incelemesi Çocuk istismarının aktarımı bu bağlamda özellikle önemlidir. İstismarın nesilden nesile yeniden canlandırılması kapsamlı bir şekilde belgelenmiştir, ancak bu her zaman Darlene ve Laura'daki kadar doğrudan değildir.
Belirli kalıplar nesilden nesile değişebilir ve istismar
Nesiller arasında değişebilmektedir. İstismara uğrayanların oranları
Çocuklarına istismarda bulunan ebeveynlerin oranları örneklemden örneğe değişse de, önemlidir:

> İncelenen çalışmalara göre çocuk istismarının kuşaktan kuşağa aktarılmasının kaba oranları şu şekildedir: Çocuk mağdurların üçte biri
> ciddi derecede beceriksiz, ihmalkar veya taciz edici bir örüntüyü sürdürecek şekilde büyümek Ebeveyn olarak yetiştirmek. Üçte biri bunu yapmıyor. Diğer üçte biri ise sosyal stresin, çocuklarını ebeveyn olarak yetiştirme olasılıkları üzerindeki etkilerine karşı savunmasız kalıyor.
> istismarcı ebeveynler. (Oliver 1993, s. 1315)

Zihinselleştirme açısından bakıldığında, Oliver'ın (1993) en açıklayıcı sonucu şudur: "Çocuk istismarının kuşaklar arası aktarımında en önemli tek değiştirici faktör, çocuk kurbanın kapasitesidir.
"Geçmiş ve şimdiki kişisel ilişkilerin gerçekliğiyle yüzleşme yeteneğiyle büyümek" (s. 1322). Zihinselleştirmenin karakteristik bir başarısızlığı
Oliver'ın anlattıklarından birinde açıkça görülüyor:

> Kötü muamele eden ebeveynler sıklıkla çocuklarının yavan veya idealize edilmiş resimlerini verirler. biyolojik ebeveynler, özellikle de anneleri, eski yazılı kayıtlarla o kadar uyumsuz olabilirdi ki, aynı aileye sahip olduğumuzdan emin olmak için tekrar tekrar kontroller yapmak gerekiyordu. Bu gibi durumlarda, kayıtlar
> güncel röportajlardan ziyade gerçeği verdi. (s. 1320)

Bu tür "sıkıcı veya idealize edilmiş resimler", Yetişkin Bağlanma Görüşmelerinde sıklıkla görülen, güvensiz bağlanmanın reddeden-kaçınan örüntüsünün tipik bir örneğidir (Main ve Goldwyn 1994). Açıkçası, bu gibi durumlarda
Zihinsel müdahale önerilir. Ancak zorluklar, önceki bölümde açıklanan, bireylerle travma terapisinde karşılaşılan zorlukların bir adım ötesine geçer: Potansiyel olarak ebeveynleri yeniden canlandırmak yalnızca zihinselleştirmekle kalmaz, aynı zamanda
Kendi geçmiş travmalarını unutmamalılar ama aynı zamanda çocuklarıyla zihinselleştirici ilişkiler geliştirme konusunda da yardım almalılar.

Machine Translated by Google

Çocuk Odasındaki Hayaletler

Onlarca yıl önce, Fraiberg ve meslektaşları (1975), travmanın kuşaktan kuşağa aktarılmasını engellemeyi amaçlayan ebeveyn-bebek müdahalelerine öncülük ettiler. Tipik bir bebeği karakterize ettiler.
Bebek Ruh Sağlığı Programı'nı "aile trajedisinin sessiz ortağı" olarak görüyor...
Ebeveynlerinin baskıcı geçmişinin yükü altında eziliyor
"Dünyaya girer" (s. 388). Hayaletler, zihinselleştirmenin yokluğunu yansıtır: "Üç yıl boyunca ikamet ayrıcalıklarını kurmuş hayaletler
veya daha fazla nesil aslında temsilcileri olarak tanımlanmayabilir
ebeveyn geçmişi" (s. 388). Fraiberg ve meslektaşları, yalnızca neyin
hayaletleri açığa çıkarıp onları ortaya çıkarmak için yapılan kahramanca bir çalışma olarak tanımlanabilir dinlenmeleri için.

Fraiberg ve meslektaşlarının ifadesine göre, Bayan March,
beş buçuk aylık kızı Mary'yi de programlarına dahil etti
Kocası, Mary'yi evlat edinme isteğine rıza göstermeyi reddetti. Bayan March, intihara meyilli olduğu bilinen ciddi bir depresyondaydı; Mary ise isteksizdi ve annesiyle zayıf bir bağ kuruyordu:

> Annenin kendisi bile özel bir korku içinde, uzak, mesafeli, ama yine de bize şefkat gösterme kapasitesinin nadir ipuçlarını veriyor gibiydi. Haftalarca Videoya kaydedilen küçük bir sahneyi sakladık, bebeğin
> Annesi için beceriksizce bir hamle yaptı ve annenin eli kendiliğinden bebeğe doğru uzandı. Eller asla birbirine değmedi, ama terapistler için birbirlerine ulaşmayı sembolize eden bir jest ve biz bu sembolik umuda tutunduk. (s. 391)

Ancak bu umut verici işaret, Bayan March'ın tipik tavrının gölgesinde kaldı.
Mary'nin sıkıntısının farkında olmama durumu. Yazarlar,
Mary'nin "umutsuzca çığlık attığı"; annesinin kollarında olduğu ama
Annesinin tesellisine yönelmemesi: "Anne uzak ve bencil görünüyor. Bebeği rahatlatmak için dalgın bir hareket yapıyor, sonra da elini uzatıyor."
yukarı. Bakışlarını kaçırdı. Çığlıklar beş korkunç dakika boyunca devam etti.
"kaset üzerinde" (s. 391). Temel teşhis sorusu: "Bu anne neden
"Bebeğinin ağlamasını duyuyor musun?" (s. 392, vurgular orijinalde).

Tarih, Bayan March'ın annesinin, Bayan March'ın doğumundan kısa bir süre sonra doğum sonrası psikoz geliştirdiğini ve kendini vurduğunu ortaya koydu.
Bayan March'ın yüzü silahla vuruldu ve korkunç bir şekilde parçalandı.
bir teyze ve anneanne tarafından bakılıyordu; o "dışlanmış" bir çocuktu
"Kırsal yoksulluğun kasvetli öyküsünde, dışlanmış bir ailenin çocuğu"
aile sırları, psikoz, suç, toplumdaki fuhuş geleneği
kadınlar, evdeki pislik ve düzensizlik, polis ve koruyucu
Arka plandaki ajanslar boşuna yüceltici hareketler yapıyorlar" (s. 392).

Machine Translated by Google

Bayan March ve Mary ilk hastaları olduklarından ve üzerinde çalışacakları bir model olmadığından, Fraiberg ve meslektaşları bir tedavi yaklaşımı doğaçlama geliştirdiler. Haftada iki kez bireysel psikoterapiyle başladılar.
Bayan March ve ev ziyaretleri gelişimsel rehberlik sağlamak için
bebeğim. Ancak Bayan March erkek psikoterapistinden korkuyordu ve
Bebek tehlikedeydi. Ev ziyaretlerini gerçekleştiren kadın terapist Bayan Adelson, "psikoterapi" adını verdikleri şeyi yapmaya başladı.
"Annenin incelikli, didaktik olmayan eğitimi" de dahil olmak üzere "mutfak" bebeğinin ihtiyaçlarını ve sinyallerini tanımada" (s. 394)—bizim
terimler, zihinselleştirme. Bayan March, yavaş yavaş ve acı verici bir şekilde,
Mary ile yeniden canlandırdığı terk edilme ve ihmal edilme hikayesinden bahsediyor.
Bayan March'ın neden bu kadar uzun süredir orada kaldığı sorusunun cevabı
Meryem'in feryatlarını duyamıyordu, her şey çok açıktı: "Bu,
Kendi çığlıkları duyulmadı. İki ağlayan vardı diye düşündük.
"oturma odasında çocuklar" (s. 395). Yazarlar, Bayan
Mart, kendi çığlıkları duyulduğunda Mary'nin çığlıklarını da duyardı.
Zihinselleştirme yaklaşımı olarak adlandırabileceğimiz şeyi örneklendirdi:

> Bayan Adelson'un çalışması, güvenin genç bir kadın tarafından verilebileceği bir tedavi ilişkisinin geliştirilmesine odaklanmıştı.
> güvenin ne olduğunu ve güvenin hangi gerçeğin açığa çıkmasına yol açabileceğini bilmiyordu.
> Bayan March'ın, onu çocuğundan uzaklaştıran eski duyguları
> Hikaye, bebeği "Mary'i sevemiyorum" ile "Mary'i sevemiyorum" arasında gidip geldi
> "Kimse beni istemedi" diye özetlenebilecek kendi çocukluğu
> Terapist duygu yollarını açtı. Bayan Adelson dinledi ve
> Bayan March'ın çocukken hissettiği duyguları kelimelere döktü. "Bu ne kadar zor olmalı... Bu derinden acıtmış olmalı... Elbette, ihtiyacın vardı
> annen. Dönecek kimse yoktu... Evet. Bazen yetişkinler
> Tüm bunların bir çocuk için ne anlama geldiğini anlamıyorum. Muhtemelen ihtiyacın vardı
> ağlamak... Seni duyacak kimse yoktu." (s. 396, orijinalinde üç nokta var)

Bu zihinselleştirme süreci, Bayan March'ın Mary ile olan ilişkisinde şu şekilde duyurulan bir dönüşüme yol açtı: "Bayan March,
bir keder patlamasıyla Mary'yi kucakladı, onu sıkıca tuttu ve şarkı söyledi
"Ona kalbi kırık bir sesle" (s. 396). Meins'in (1997) terminolojisini kullanacak olursak,
Bayan Adelson, Bayan March'ın zihin odaklılığını teşvik ediyordu:
"Ağlayan Mary, annesinin tesellisini aramaya başladığında ve annesinin kollarında huzur bulduğunda, Bayan Adelson Mary adına konuştu. 'Çok iyi hissettiriyor
"Anneniz ne istediğinizi bildiğinde" (Fraiberg ve diğerleri, 1975, s. 397). Bayan March bu müdahaleye utangaç bir gururla karşılık verdi. Tedavi bu şekilde devam etti ve Mary'nin bir yaşındayken yaşadığı ayrılık sorunlarıyla ilgili müdahaleler de bunu gösteriyordu. İşe döndüğünde,
Bayan March aceleci ve yetersiz bebek bakımı düzenlemeleri yapmıştı
Mary için, sinirli ve idare edilmesi daha zor biri haline gelmişti. Bayan

Machine Translated by Google

March, Mary'yi şımarık ve inatçı biri olarak görüyordu; aslında "Üstesinden gel!" tavrını benimsiyordu. Bayan Adelson, Bayan March'ın kendi acı dolu terk edilme ve kayıp geçmişini anlatmasına yardımcı oldu. Başka bir zihin odaklı müdahale:

> Annesinin kucağında oturan Mary'ye bakan Bayan Adelson, "Acaba Mary aniden yeni bir evde, sadece bir iki saatliğine bir bakıcıyla değil, kalıcı olarak, annesini veya babasını bir daha asla görmeyecek şekilde bulsaydı nasıl hissederdi, merak ediyorum" dedi. Mary'nin bunu anlamasının hiçbir yolu olmazdı; bu onu çok endişelendirir, çok üzerdi. Küçük bir kızken senin için nasıl bir şeydi merak ediyorum." (s. 400)

Bayan March bir süre düşündükten sonra, "Bir insanı bir başkasıyla değiştiremezsin... Onları sevmekten ve onlar hakkında düşünmekten vazgeçemezsin" diye yanıtladı; ve kendi acı dolu deneyimlerini hatırlayarak, "Bebeğimin asla böyle hissetmesini istemem" sonucuna vardı (s. 400; orijinalinde üç nokta).

Santayana ve Freud'u (1914) yankılayan ve Oliver'ı (1993) öngören Fraiberg ve meslektaşları, zihinselleştirme dediğimiz şeyle kuşaklar arası aktarım sürecini kısa devre yaptıran ebeveynler hakkında şu yorumu yaptılar:

> Kendileri de işkence dolu çocukluklar yaşamış ve acılarını çocuklarına yansıtmayan birçok ebeveyn var. Bunlar, açıkça veya dolaylı olarak, "Nasıl olduğunu hatırlıyorum... Babam öfkelendiğinde ne kadar korktuğumu hatırlıyorum... Beni ve kız kardeşimi o eve götürdüklerinde nasıl ağladığımı hatırlıyorum... Çocuğumun benim yaşadıklarımı yaşamasına asla izin vermem," diyen ebeveynlerdir.
> Bu ebeveynler için acı ve ızdırap tam anlamıyla bastırılmamıştır. Hatırladıkları için, o hastalıklı geçmişin körü körüne tekrarlanmasından kurtulmuş olurlar. (s. 420; orijinalinde üç nokta)

Fraiberg'in çalışmasının da kanıtladığı gibi, travmatize olmuş birçok ebeveyn ve bebek, hayaletleri dindirmek için uzman yardımına ihtiyaç duyar. Freud (1900), bilinçdışı süreçleri "Odysseia'nın yeraltı dünyasındaki hayaletlere - kanın tadına bakar bakmaz yeni hayata uyanan hayaletlere" benzetmiştir (s. 592n). Freud'un benzetmesini kullanan Loewald (1960), "Hayaletleri tanıyanlar, hayalet yaşamlarından kurtulup ataları olarak dinlenmeyi özlediklerini söylerler... hayaletler olarak, mevcut nesli gölge yaşamlarıyla rahatsız etmeye mecburdurlar." şeklinde yorum yapmıştır. Tedavide, "bilinçdışının hayaletleri, güçleri ele geçirilen ve şimdiki yaşamın daha yoğun bir haline dönüştürülen atalar olarak dinlendirilir ve dinlendirilir" (s. 29) demiştir. Freud ve Loewald analiste aktarım üzerinde çalışırken, bebeği tedavi sürecine özellikle yoğun ve etkili bir nesne olarak dahil etmek Fraiberg'in dehasıydı.

Machine Translated by Google

özellikle yıkıcı aktarımlar. Bayan March'ın ve
Mary'nin karşılıklı kopukluktan sevgi dolu bir bağlılığa geçişi, Loewald'ın "şimdiki yaşamın yeni yoğunluğunu" iyi bir şekilde örnekliyor.

Bebek-Ebeveyn Psikoterapisi

Fraiberg ve meslektaşları, günümüzde hızla gelişen bir klinik uygulama alanı olan bu modelin yaratıcıları oldular (Coates ve diğerleri, 2003a; Maldonado-Duran, 2003a). 2002; Osofsky 2004; Sameroff ve ark. 2004). Zorunlu olarak, tüm psikoterapötik müdahalelerde olduğu gibi, zihinselleştirme dolaylı olarak merkezi bir rol oynamıştır Bu uygulama alanı (Slade, basımda). "Zihinselleştirme"nin İngiliz klinik literatüründe ortaya çıkmasından on beş yıl önce, Fraiberg'in
(Fraiberg ve diğerleri, 1975) çalışma zihinselleştirmeye dayalı müdahalelere örnek teşkil etti en iyi hallerinde. Ancak son zamanlarda zihinselleştirme üzerine yapılan araştırmalar bu alana açıkça tanıtıldı (Fonagy 2002).

Ebeveynlerle yapılan çalışmalarda örtük olanın açıkça ortaya konması
Bebekler ve çocuklar için Slade (2006), bakıcıların ebeveynlik kapasitesi olarak tanımlanan ebeveyn yansıtıcı işlevini geliştirmek için müdahaleler geliştirmiştir.
Çocuğun mevcut zihinsel durumunu ve kendi zihinsel durumlarını yansıtır
çocuğun zihinsel durumlarını ve ebeveyn-çocuk ilişkisini etkiledikleri için
(Slade, basımda). Zihinselleştirme becerisinin yaşa göre değiştiğini kabul ederek, Slade (2006), ebeveynlerin zihinselleştirme aşamalarında basit olandan karmaşığa doğru ilerlemelerine yardımcı olmak için, ebeveynlere yalnızca yardımcı olarak başlar.

Çocuğun temel zihinsel durumlarını (örneğin, bir duygu) düşünün; sonra
onların zihinsel durumların davranışın altında nasıl yattığını anlamalarına yardımcı olur (örneğin, o huysuz olduğu için değil, “aç ve yorgun” olduğu için huysuzdur);
Daha sonra iki bireyin arasındaki dinamik ilişkilere geçiyor.
zihinsel durumlar (örneğin, ebeveynin öfkesi çocuğu korkutur ve çocuğun
(korku ebeveyni daha da sinirlendirir).

Slade'in (baskıda) ifade ettiği gibi, zihinselleştirme perspektifi şunu netleştirir:
Fraiberg'in (Fraiberg ve ark.) terapötik psikolojik süreçleri
1975) klinik yaklaşım. Slade'e göre, klinisyen bir model sağlar
Ebeveynin zihnini akılda tutarak düşünceli bir yaklaşım sergilemek - bağlanma travması geçmişi olan ebeveyn için nispeten nadir görülen bir deneyim. Dahası, klinisyen çocuğun zihnini akılda tutarak
ebeveyn. Sonuç olarak, klinisyenin zihinselleştirmesini içselleştirmek
Ebeveyn, çocuğunun zihnini yavaş yavaş zihninde tutabilir. Sonuç olarak çocuk, ebeveynin artık gerçekçi olan zihinsel temsillerini, benlik duygusunun gelişimini destekleyecek şekilde içselleştirir.
(Fonagy ve diğerleri, 2002a). Özellikle, çocuğun etkili bir şekilde ebeveyn tarafından zihinselleştirilmesi sadece çocukta duygu düzenlemesini teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda düzenlemeye de hizmet eder

Machine Translated by Google

Karşılıklı olarak sinir bozucu ve itici davranışları önleyerek ebeveyn duygularını harekete geçirmek
Ebeveyn-çocuk etkileşimleri; daha sakin bir çocuk daha sakin bir ebeveyn anlamına gelir.

Slade (Sadler ve ark. 2006; Slade 2002; Slade ve ark. 2004) bu teorik modeli meslektaşlarıyla işbirliği yaparak zihinselleştirmeye dayalı bir ebeveynlik programı olan "Bebeğe Bakmak" programını geliştirdi.
Şehir merkezinde yaşayan, yüksek riskli ilk kez ebeveyn olacak ebeveynler ve bebekleri için. Bu toplum temelli program, hamilelikten çocuğun ikinci doğum gününe kadar uzanır ve geleneksel hemşire ev ziyaretlerini içerir.
Fraiberg'in öncülüğünü yaptığı bebek-ebeveyn psikoterapi modeliyle bir model.
Disiplinlerarası program, lisanslı klinik sosyal hizmet uzmanları ve ileri düzey hemşire uygulayıcıları tarafından yürütülmektedir. Ev ziyaretleri, annelere çeşitli müdahaleler sunmaktadır:
temel bebek bakımı; onlara eğitim materyalleri ve oyuncaklar sağlamak
bebek bezi ve yiyecek gibi temel ihtiyaçların yanı sıra pratik yardım sunmak
konut ve sosyal hizmetlerin yanı sıra tıbbi bakımın sağlanmasında
Kendileri ve bebekleri için bu pratik yardım biçimleri,
Zihinselleştirme müdahaleleri için temel, klinisyenlerin erişilebilirliğini ve güvenilirliğini gösterdikleri ölçüde önemlidir.
ilişkilerde güvenli bir temelin oluşturulması.

Bebeğe Dikkat Etmek, yansıtıcı düşünmeyi teşvik etme konusunda açık bir amaca sahiptir
Annenin kendisi ve bebeğiyle ilgili zihinsel gelişimini artırarak ebeveynlik.
Programdaki annelerin nadiren güvenli bir ebeveynlik deneyimi oldu.
kendi anneleriyle bağlanma ilişkileri vardır; çoğunun bir geçmişi vardır
kötü muameleye, şiddete, terk edilmeye ve ihanete maruz kalma.
Eş zamanlı olarak annelerin anksiyete, depresyon, travma sonrası stres ve psikoz gibi bir dizi psikiyatrik bozukluğa sahip olma olasılığı daha yüksektir.
alkol ve uyuşturucu bağımlılığının yanı sıra. Buna göre, programa kaydoldukları sırada anneler genellikle önemli ölçüde bozulmuş zihinsel yetenekler sergiliyorlar.
özellikle madde bağımlılığı geçmişi varsa, zihinselleştirme.

Zihinselleştirmeyi destekleyen müdahaleler klinisyenlerle başlar
annelerin kendi zihinsel gelişimleri hakkında daha fazla farkındalık geliştirmelerine yardımcı olmak
Anneler genellikle programa bebekleri için birkaç kelimeyle başlarlar.
Duygusal deneyim. Endişelerini dile getirmelerine yardımcı olunur
Hamilelik ve doğum hakkında; bu yardım özellikle fiziksel ve cinsel istismar geçmişi olan anneler için hayati önem taşımaktadır.
Doğum sırasında kısıtlanma korkusu. Bu annelere yardım ediliyor
bir emek planının geliştirilmesinde ve bu müdahalenin bir örneği
Zihinselleştirme yoluyla temsilciliği teşvik eden modelin temel ilkesi:
annelerin duygularını tanımlamalarına ve duygularını ifade etme yolları geliştirmelerine yardımcı olunur
onları düzenleyen.

Anneyi zihinselleştirerek, klinisyen yalnızca anneye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda anne kendine saygı duyarak zihinselleştirir ama aynı zamanda bir model de sağlar

Machine Translated by Google

Annenin bebeğini zihinselleştirmesi. Sadler ve meslektaşlarının (2006) gözlemlediği gibi, "Bebeğin duyguları ve arzuları olduğunu anlamak, "Annelerimizin çoğu için bir başarı" (s. 280; vurgular orijinalde). Klinikçiler annenin dikkatliliğini ve duyarlılığını teşvik eder bebeğin zihinsel durumlarını modelleme yoluyla (örneğin taklit ederek) Bebek adına konuşuyorlar. Nazikçe, düzeltici bir şekilde müdahale ediyorlar. anne çarpık veya yanlış zihinselleştirmeye girişiyor:

> Örneğin bir anne, çocuğu ağladığında onunla dalga geçmeye başladı. Parmağını kapıya sıkıştırdı. "Sen bir sahtekârsın!" diye alaycı bir şekilde bağırdı. Ev ziyaretçisi bebek adına nazikçe konuştu: "Ah, bu acıttı. Sen biraz korkmuştu ve annemin onu daha iyi hissettirmesini istiyordu." Bu yüzden, o Öncelikle annenin çocuğun niyetini doğru bir şekilde algılamasına yardımcı olmaya çalışmak . Sonra, Anne çocuğun sıkıntısını görmeye başladığında, ev ziyaretçisi Çocuğu rahatlatması için ona rehberlik edin. Ev ziyaretçileri, bebeğin anneye yönelik niyetini yeniden çerçeveleyerek, raydan çıkan etkileşimleri düzeltebilirler. (Sadler ve ark. 2006, s. 282; vurgular orijinal metinde)

Program ayrıca, sosyal hizmet uzmanlarının anneyle birlikte incelediği anne-bebek etkileşimlerinin rutin olarak videoya kaydedilmesini de içeriyor. Video kasetler sosyal hizmet uzmanının topluluk adına konuşması için bir fırsat sağlar bebek. Ev ziyaretçisinin desteğiyle anne, bebeği hakkında düşünebilir. Annenin kendi duygu ve niyetlerinin yanı sıra bebeğinin duyguları ve niyetleri de etkileşimlerinden bir miktar uzaklaşır. Ev ziyaretçileri ayrıca annelerin oyun oynamasına da yardımcı olur Bebekleriyle birlikte vakit geçirmek, birçok annenin ilk başta zorlandığı bir aktivitedir. Oyun, annenin bebeğinin isteklerini hayal etmesine fırsat tanır. Duyguları ve fantezileri nispeten tehdit edici olmayan bir bağlamda ele almak - zihinsel durumlara ilişkin fikirlerle oynamanın en özgür anlamıyla zihinselleştirmek.

Devam eden deneysel iki gruplu uzunlamasına bir çalışmanın ilk bulguları cesaret vericidir (Sadler ve ark. 2006). Aileler genellikle ev ziyaretçileriyle olumlu ilişkiler geliştirir; bebek sağlığı sonuçlar olumludur; annelerin zihinselleştirme kapasitesi gelişir; ve Çok az sayıda bebek derin güvensiz (düzensiz) bağlanma gösterir.

Çocuk-Ebeveyn Psikoterapisi

Slade (baskıda) yansıtıcı ebeveynlik yaklaşımının sürecini geliştirmek için tutarlı bir teorik çerçeve sağlar Çocuk terapisinde ebeveynlerle, bunun ötesine geçen bir şekilde çalışmak Geleneksel çocuk rehberlik modeli. Bağlanma teorisi perspektifinden, birkaç yıl boyunca bir çocuğu görmenin nasıl bir şey olduğunu anlatıyor. haftada iki kez terapi ve annesi iki haftada bir seanslar, onların bağlanma güvenliğini güçlendirmek için çabalamıştı ve aslında,

Machine Translated by Google

Bunu başardı. Geriye dönüp baktığında, bilinçli olarak düşünmeden, annenin oğluyla ilişkisini zihinselleştirmesine yardımcı olarak bağlanma ilişkisini güçlendirdiğini fark etti.

Buna göre, ebeveynlerle yapılan çalışmayı çocuk gelişimi açısından merkezi bir öneme sahip olarak görmektedir. psikoterapinin tamamlayıcısı olmaktan ziyade tamamlayıcısı olarak kullanılmasıdır.

Slade, zihinselleştirmeyen ebeveynlere yardım etmenin canlı bir örneğini veriyor Altı yaşındaki bir çocuğun düşünceli bir duruşa geçmesini sağlamak. Ebeveynler, acımasızca acımasız bir boşanmanın ortasındaydılar ve oğulları şaşkındı, Korkutucu fantezilere dalmışlardı. Birbirlerinden kaçınan ebeveynler, anlık bir kararla günlerce evden ayrılıyordu.

Ebeveynlerin oğullarının deneyimini zihinlerinde canlandırmasına yardımcı olmak için Slade kendiliğinden itfaiyecinin röportajından bir metafor kullandı
11 Eylül 2001'de Dünya Ticaret Merkezi'ne düzenlenen terör saldırısının hemen ardından yönünü kaybetmişti. İtfaiyeci telsizle iletişim halindeydi. enkaz altında kalan yoldaşlarıyla birlikte; çaresizce kurtulmaya çalışıyordu onları buldu, onlardan bir dönüm noktası istedi, onlar da (köşesini) verdiler (West Street ve Franklin) İtfaiyeci ağlayarak, yangının nasıl söndürüldüğünü anlattı. köşesi yıkılmıştı; gitmişti . Temel işaretleri yoktu.

Slade, ebeveynlerin oğullarının nasıl büyüdüğünü görmelerine yardımcı olmak için bu grafik metaforu kullandı. dünya patlamıştı, onu şaşkın ve umutsuzca yardıma ihtiyaç duyar halde bırakmıştı demir attı ve öngörülebilirliği geri kazandırdı (Slade, basımda).

Coates ve meslektaşları (2003a), yansıtıcı ebeveynliği geliştirme modelini, 11 Eylül saldırılarından travma geçiren ebeveynler ve çocukları için yapılan müdahalelere uyguladılar. Coates (2003) şu noktaya değiniyor:
stresin travmaya dönüşmesinin sebebinin “tek başına yaşanması” olduğunu ve haklı olarak "travma ve insan" hakkında düşünmeye başlayabileceğimizi iddia ediyor "Ters ilişkili terimler olarak ilişkililik" (s. 3). Epidemiyolojik çalışmalar New York City'deki çocukların dörtte birinin önemli derecede Felaket sonrası psikiyatrik bozukluklar (Hoven ve ark. 2003). Yine de çocukların ruh sağlığı durumu, çocuk-ebeveyn ilişkisiyle güçlü bir şekilde bağlantılıydı. ilişki. Coates ve meslektaşlarının bildirdiğine göre, ebeveynleri depresyonda olanların davranış sorunları yaşama olasılıkları çok daha yüksekti ve, en çarpıcı olanı:

> 11 Eylül'den sonra çocuklarının nasıl tepki verdiğini bilmeyen ebeveynlerin çocuklarının davranış bozukluğu gösterme olasılığı 11,1 kat daha fazlaydı
> 6 ila 11 yaşlarında sorunlar ortaya çıkma olasılığı 4,0 ve 12 ila 17 yaşlarında 4,0 daha fazladır. Ebeveynler
> Travmatik bir olaydan sonra çocuklarının yaşadıklarını akıllarında tutamayanlar olay daha fazla davranış bozukluğu olan çocuklara sahip olur ve bu etki genç çocuklarda ergenlere göre neredeyse üç kat daha fazladır. bulgular yansıtıcı düşünmenin önemini daha da doğrulamaktadır çocuklar için koruyucu bir faktör olarak işlev görmektedir zorluk. (Coates ve diğerleri 2003b, s. 33)

Machine Translated by Google

Buna göre Coates ve meslektaşları (2003b) bir topluluk geliştirdiler
müdahale, şehrin merkezinde yer alan bir "Çocuk Köşesi",
çocukların oyun deneyimlerini ifade etmeleri teşvik edildi ve bu da
Ebeveynlerin kendi travmatik deneyimlerini anlamalarına yardımcı olmanın yanı sıra,
klinisyenler ebeveynlerin çocuklarının sorunlarının travmatik temelini anlamalarına ve

semptomlar. Ne yazık ki, Coates ve meslektaşlarının çok sayıda anlatısı
(2003a) cildi Fraiberg'in (Fraiberg ve diğerleri, 1975) ne olduğunu dokunaklı bir şekilde göstermektedir
Yıllar önce dile getirilen bir gerçek: Birçok ebeveyn çok travmatize olmuştu
11 Eylül olaylarıyla zihinsel olarak kavrayamadıkları
çocuklarının deneyimlerini, kendi dayanılmaz duygularını uyandırdığı için
duygusal acı. Ancak, davranışsal bozukluğa ilişkin bulguların da kanıtladığı gibi,
Zihinselleştirmedeki başarısızlık acı verici deneyimi daha da tırmandırır.

Zihinselleştirme kavramını kullanmasa da Lieberman, çocuk-ebeveyn psikoterapisinin
bir biçimini geliştirerek, çocuğun gelişimini daha da zenginleştirmiştir.
Şimdiye kadar anlattığımız çalışmalar. Fraiberg'in yetkinliğini genişletmek amacıyla
(Fraiberg ve ark. 1975) Yaşamın ilk altı yılına kadar öncü bir çalışma olan Lieberman'ın
(2004) yaklaşımı, çocuğun ruh sağlığını iyileştirmeyi amaçlamaktadır
ebeveynlere güvenli bir üs olarak daha fazla güvenmeyi teşvik ederek,
Ebeveynlerin zihinselleştirme kapasitesine odaklanıyor. Bebekler yerine küçük çocukları
tedavi etmeyi hedefleyen Lieberman'ın yaklaşımı,
ebeveynlerin çocukluk deneyimleri ve teşvik etmeye daha fazla önem verilmesi
psikolojik bir ortaklık; ebeveyn-çocuk ilişkisi bir araçtır
çocuğa yardım etmek:

> Ortak çocuk-ebeveyn seanslarının formatını kullanarak terapist,
> oyun, davranışsal müdahaleler ve sözlü yorumlama
> Çocuğun duygusal deneyimini ebeveyne aktarmak ve empatik anlayışı teşvik
> etmek için ebeveynin davranışını çocuğa açıklamak
> ve duygusal karşılıklılığı teşvik eder. (s. 98)

Travmanın kuşaktan kuşağa aktarılmasının son derece farkında olan Lieberman,
çocuğun çarpık annelik niteliklerini içselleştirmesinin zararlı etkisine değiniyor (Lieberman
1997; Silverman ve Lieberman
1999):

> Anne atıfları, annenin sabit inançları olarak tanımlanabilir.
> Çocuğunun varoluşsal özü hakkında, çocuğun özünün nesnel, doğru algıları
> olarak algıladığı inançları vardır ancak aslında bunlar çocuğun özünü yansıtabilir
> annenin korkuları, çatışmaları ve istekleri de dahil olmak üzere fantezileri
> Çocuk ve çocuğun yaşamındaki işlevi. (Lieberman 1997, s. 282)

Örnek olarak, Lieberman (1997), üç aylık bir kız çocuğunun annesinin, kendisinde
olması gereken miktarda süt olmadığını hissettiğini anlatmıştır.

Machine Translated by Google

Sabahleyin beklenen bir şeydi. Anne, kızının o kadar kurnaz olduğunu düşünerek bunu kendi kendine açıkladı ki, yerinden fırladı.
anne uyurken emzirmek için beşiğe yatırılır ve sonra tekrar yatağa atlanır
beşiğine. Bu inanç, annenin kızının
Annesi müsait olmadığında kendi kendine bakabiliyordu. Lieberman
bir annenin ayrıntılı karakterizasyonuna dair başka bir örnek verdi
Hiperseksüel iki yaşındaki kızını bir Aşk Tanrıçası olarak tasvir eder. Benzer şekilde, Lieberman (2004), üç yaşındaki kızını bir aşk tanrıçasına getiren bir annenin örneğini vermiştir.
Değerlendirme için çocuk; punk tarzı saç kesimi bir
arkasında kafatası ve kemiklerden oluşan bir amblem bulunan siyah deri ceket,
utangaçlığına rağmen "küçük bir çete üyesi" gibi görünüyordu (s. 108)
ve içine kapanık bir tavır. Annenin erkeklerle şiddet içeren ilişkileri vardı ve oğlu
silah zoruyla tecavüze uğrayarak dünyaya gelmişti.
Çocuk banyodan döndükten sonra gözyaşları içinde kucağına tırmanmaya
çalıştığında terapiste, "Gördün mü? Ne söyledim?" dedi.
"Sen mi? Bana ihtiyacı varmış gibi davranıyor ama aslında çok kötü biri" (s. 108).

Lieberman'ın (2004) ifade ettiği gibi, hiperseksüel kız ve
Punk benzeri oğullar, yansıtmalı özdeşleşme sürecinde olumsuz anne atıflarının alıcılarıdır. Çarpıtılmış atıflar yalnızca
çocuğa yansıtılır, ancak ebeveyn aynı zamanda çocuğu atıflarla tutarlı bir şekilde davranmaya zorlar; çocuk baskıya boyun eğdiğinde, çarpıtılmış yansıtmalar içselleştirilir; ancak zihinsel olmayan benliğe yabancı kalırlar.

ebeveyn ayırt edememiştir.

Lieberman (2004) ortak oyun seansını bir fırsat olarak kullanır
Terapistin çocuğun davranışları üzerinde düşünmesi, çocuk adına konuşması,
ve böylece ebeveynin (bizim terimlerimizle) zihinselleştirmesine yardımcı olmak için: "Yanıt vererek
Çocuğun ve ebeveynin davranışlarına ve anlatısına esnek bir şekilde uyum sağlayan çocuk-ebeveyn psikoterapisti, her şeyin bir anlamı olduğu ve ebeveyn ile çocuğun söylediği ve yaptığı her şeyin dikkatli bir ilgiyi hak ettiği mesajını iletir" (s. 112). Örneğin, bir anneyle çalıştı
Üç yaşındaki oğlunun canavar korkusuyla, ona canavarların var olmadığını tekrar tekrar söyleyerek etkili bir şekilde başa çıkamadı. Terapist,
Annesinin bakış açısını benimsemesini ve "Bazı şeylerin nasıl olduğunu biliyorsun" demesini istedi.
Bizim için gerçek olabilir ama başkaları için gerçek olmayabilir mi? Çocuklar için durum böyledir. Gerçekten canavarlara inanırlar ve onları hayal güçlerinde görürler" (s. 115). Bu müdahale, anne ve oğlunun, oğlunun...

Canavarlardan korunduğunu hissediyordu.

Psikopatolojiye müdahale etmeye çalışırken, kaybetmemeliyiz
Dayanıklılığı destekleyen faktörlerin görüşü (Stein 2006). Uygun bir şekilde, çocuk odasındaki hayaletlere karşı bir tez olarak, Lieberman ve meslektaşları (Lieberman

Machine Translated by Google

ve diğerleri (2005) "çocuk odasındaki meleklere" ve buna bağlı olarak hayırsever ebeveyn etkilerinin kuşaktan kuşağa aktarılmasına dikkat çekmiştir. Yeniden canlandırmanın her zaman temelde olmadığını aklımızda tutmalıyız. çarpıtılmış atıflar veya yalnızca travmatik anılarla ilişkili değildir: "Hayaletlerin bilinçsizce tekrarlanmasına benzer şekilde... sevgi dolu kişilerarası alışverişlerin zahmetsizce özetlenmesi, anıları geri getiriyor "Uzun zamandır unutulmuş" (s. 510; vurgular orijinalde). Melekler kritik öneme sahiptir nesiller arası aktarımın kesintiye uğratılması süreci Travma. Travmaya rağmen hayırsever bir bağlanma figürü tarafından sevildiğine dair bir miktar anıyı koruyan ebeveynlerin alternatif bir modeli var: "Saldırganla özdeşleşmekten başka başvuracak bir yol olmaması yerine, güvenli bir şekilde, bu ebeveynler kendilerini güçlü ve iyi huylu olarak algılanan 'çocuk odasındaki melekler'e göre modelleyebilirlerdi" (s. 511). Dolayısıyla Lieberman ve meslektaşları , kimliklendirmenin sağlık geliştirici bir sürecini önermektedir koruyucusu. Buna göre, travmatize olmuş hastalarla çalışan klinisyenleri teşvik ediyorlar. kişilerin hayırsever çocukluk anılarını uyandırmaya dikkat etmeleri Zihinselleştirmeyi destekleyen daha dengeli bir yaklaşım:

> Destekleyici erken tedaviye eşit önem veren terapötik bir duruş Çatışma, istismar veya ihmal anıları ve anılar, tedavinin başlangıcında oluşturulmalıdır çünkü ilk terapötik seanslar, terapistin ne düşündüğüne dair danışanın algısını şekillendirir. Dikkate değer. Deneyimlerin olduğu bir zihin çerçevesi geliştirmek Neşe, yakınlık, zevk ve sevgi, olumsuz deneyimlerin büyük yardım sağlayabileceği gibi terapötik ilgiye değer olarak kabul edilir. psikolojik sağlığa doğru ivmeyi teşvik ediyor. Daraltılmış ve Ebeveynin katı görüntüleri daha sonra daha insancıl hale getirilebilir ve yaşlıların anlayışını içeren esnek algılar nesillerin koşulları ve davranışsal nesiller arası aktarımlarını şekillendiren koşullar daha sonra geriye de gidebilir hem yaşlı nesilleri hem de gençleri kapsayacak şekilde ileriye dönük sadece travmanın değil aynı zamanda affetmenin ve bağışlamanın da kuşaklar arası aktarımına yol açabilen bir tanıma ve kabul süreci şefkat. (Lieberman ve diğerleri 2005, s. 517)

Zihinselleştirme Tabanlı Aile Terapisi (MBFT)

Peter Fonagy, Mary Target, Pasco Fearon ve meslektaşları, Zihinselleştirmeye Dayalı Aile Terapisini (eskiden Kısa Süreli olarak adlandırılıyordu) geliştirdiler. Zihinselleştirme ve İlişkisel Terapi (SMART), çocuk ve ergenlerle aile terapisinde zihinselleştirme odaklı bir yaklaşımdır (Çocuk ve Aile Programı 2005; Fearon ve diğerleri 2006a). Slade'in (içinde) (basın) yansıtıcı ebeveynlik yaklaşımıyla ilgili olarak dile getirildi MBFT'de çocuk-ebeveyn psikoterapisi, genel terapötik strateji

Machine Translated by Google

temelde yeni değil; ancak zihinselleştirmeye yönelik tutarlı bir odaklanma,
klinik sürece tutarlılık (Fearon ve ark. 2006a). Ailede olduğu gibi
Terapi yaklaşımları daha genel olarak, terapist her türlü çabayı gösterir
ayrılmış ebeveynler de dahil olmak üzere ilgili tüm aile üyelerini içerir. MBFT, yedi
yaşından büyük çocuklarla yürütülmüştür.
MBFT, tedavi modelini aileye açıklamak ve aileyi psikoeğitimin doğası hakkında
eğitmek için psikoeğitimsel bir bileşen içerir (bkz. Bölüm 10, “Psikoeğitim”)

zihinselleştirme ve zihinselleştirmenin ailevi sorunlara nasıl yardımcı olabileceği
sorunlar.

MBFT, tüm sorunları çözmeyi değil, aile üyelerine zihinselleştirme becerilerini geliştirerek uzun vadeli dayanıklılığı teşvik etmeyi amaçlayan 6 ila 12 seanslık bir müdahale olarak tasarlanmıştır.
Birbirimizi destekleyelim ve yapıcı ve işbirlikçi problem çözme süreçlerine katılalım.
MBFT müdahaleleri, sorunların ortaya çıkmasının başarısızlıkları zihinselleştirmekten kaynaklandığı ve zihinselleştirmenin
başarısızlıklar ilişkiye özgüdür. Bu nedenle tedavi "ilişki sorunlarına ve zihinsel
çözümlere" odaklanır (Fearon ve ark. 2006a,
s. 203). Genel olarak, terapistin modellediği gibi, MBFT sürekli olarak zihinsel bir
tutumu, yani zihinsel durumlar hakkında meraklılık ve merak duygusunu, ayrıca
zihinsel durumlara ilişkin bir takdir duygusunu teşvik eder.
Zihin okuma kapasitelerinin sınırlılıkları. Bu nedenle MBFT terapisti,
aile üyelerinin anlayışa olan ilgisini sürekli olarak meşgul etmek
Birbirlerinin zihinsel durumlarını anlama ve anlamadaki çarpıtmaları düzeltme.
MBFT'de kullanılan yedi temel müdahale (Fearon ve ark.
2006a) Tablo 8–1'de gösterilmektedir.

Diğer psikoeğitimsel yaklaşımlarda olduğu gibi MBFT de şunları içerir:
oyun oynamanın doğasını takdir etmeyi teşvik eden görevler ve oyunlar
zihinselleştirmenin yanı sıra aile üyelerine perspektif alma konusunda doğrudan
deneyim sağlamanın da bir yolu. Örneğin, "sıcak patates hissi"
Oyunda çocuk üzgün, kızgın gibi temel bir duyguyu listeleyen bir kart alır.
veya korkmuş. Çocuk, duyguları deneyimledikçe canlandırır,
ve sonra (patates yakalandığında) her yetişkin, çocuğun deneyimlediği ve ifade ettiği
duyguları yeniden canlandırma pozisyonuna yerleştirilir
çocuğun düzeltmesine tabidir. Bir diğer örnek ise "ticaret"tir.
Ebeveynlerin çocuklarının oynadığı rolü üstlendiği "yerler" oyunu
çeşitli durumlar (örneğin, ev işleri yapmak veya okula gitmek); çocuklara koçluk yapmak
Ebeveynlerinin ne düşünecekleri, ne söyleyecekleri ve ne hissedecekleri konusunda onlara yardımcı olmak.

MBFT devam eden bir çalışmadır: manuel bir müdahaledir (Çocuk
ve Aile Programı 2005) gelişen bir eğitim modülüyle (Williams
(etkililiği değerlendirilme aşamasında olan) ve ark. (2006) tarafından geliştirilmiştir.

Machine Translated by Google

TABLO 8–1. ZİHİNSELLEŞMEYE DAYALI AİLEDE TEMEL MÜDAHALELER TERAPİ (MBFT)

- Beceri gerektiren zihinselleştirme örneklerini belirlemek, vurgulamak ve övmek (örneğin, bir anneye, oğlunun kendi bakış açısına gösterdiği ilgiye verdiği olumlu tepki hakkında yorum yapmak)
- Paylaşım ve merak uyandırma (örneğin, çocuğun hissettiklerine ilgi göstermek ve meraklı bir tavırla hipotezleri paylaşmak, "Bunu doğru anladığımdan emin değilim ama merak ediyordum..." gibi ifadelerle yansıtılır)
- Duraklatma ve arama (örneğin, zihinsel olmayan bir etkileşimi kesintiye uğratmak ve etkileşim sırasında etkileşimdeki her bireyin tam olarak ne düşündüğü ve hissettiğiyle ilgilenmek)
- Tercih edilen zihinsel olmayan anlatıları belirleme (örneğin, hiçbir yere varmayan tekrarlayan konuşmaları vurgulayarak, aile üyelerini zihinsel bir duruşa yönlendirmek)
- Gizli duygu durumlarını belirleme ve etiketleme (örneğin, aile üyelerini duygularını etiketlemeye teşvik etmek ve hangi diğer duyguların tanınmadığını veya ifade edilmediğini sormak)
- Varsayımsal ve karşıt olgusal varsayımların kullanılması (örneğin, aile üyelerinin fikirlerle oynamasını teşvik eden "Ya şöyle olsaydı?" soruları)
- Terapistlerin kendi kendilerini kullanmaları (yani, kendi zihinsel durumları ve bunların aile üyelerinin davranışları ve etkileşimlerinden nasıl etkilendiği hakkında iletişim kurmak)

Özetleme

Bu bölümde incelediğimiz ebeveynler ve çocuklarıyla ilgili yenilikçi çalışmalar, temel gelişimsel araştırmaların klinik uygulamaya nasıl aktarıldığını en iyi şekilde örneklemektedir. 3. Bölüm'de incelediğimiz gibi,
(“Gelişim”), zihinselleştirme ve güvenli bağlanmanın sinerjik gelişimi bebeklikte başlar ve erken çocukluğa kadar uzanır.
Zihinselleştirme dediğimiz şey ebeveyn-çocuk ilişkisinde titizlikle incelenmiştir.
Zihin-zihinsellik (Meins ve ark.) gibi başlıklar altında ilişkiler
2002), yansıtıcı ebeveynlik (Slade 2005) ve annelik anlayışı
(Oppenheim ve Koren-Karie 2002). Ebeveynlerin bu zihinselleştirme kapasiteleri, bağlanma ilişkilerinin evriminin ayrılmaz bir parçasıdır.
(Fonagy 2006) ve bu nedenle doğal ve sezgiseldirler. Darlene'in
Ancak deneyimler, bağlanma ilişkilerinde erken dönemde yaşanan travmanın bu kapasitelerin doğal gelişimini engellediğini göstermektedir.

Machine Translated by Google

Artık Anna Freud'un vizyonunu hayata geçirmek için iyi bir konumdayız (Acele edin) 1998): teori odaklı, araştırmaya dayalı klinik müdahalelerimiz var Çocuklar ve ebeveynleri için gerekli gelişimsel yardımı sağlamak . Bu bölümde tartıştığımız tüm müdahalelerin merkezinde, terapistin travmatize olmuş ebeveyn için çocuğun zihinselleştirilmesini modellemesi yer alır. Bunu yapma kapasitesi tehlikeye atılmış olanlara. Bu müdahalelere duyulan ihtiyaç çok açık. Çocuklardaki acıyı hafifletmekle birlikte, ve ebeveynleri her zaman klinisyenin aklının ön saflarında olacak, Ayrıca kalıpları kesintiye uğratmanın önleyici hedeflerini de aklımızda tutmalıyız travmanın kuşaklar arası aktarımı (Oliver 1993) ve Çocukluk psikopatolojisinin yetişkinlikte psikopatolojiye dönüşme olasılığının yüksek olmasının önüne geçilmesi (Kim-Cohen ve ark. 2003).

Önemli Klinik Noktalar

- Travmanın aktarımı: Travmanın kuşaklar arası aktarımı, travmatize olmuş ebeveynlerin dışsallaştırmalar yoluyla çocuklarına travma yaşatma eğiliminde oldukları zihinsel olmayan yeniden canlandırmalarla gerçekleşir.

- Terapide modelleme: Zihinselleştirme odaklı ebeveyn-bebek terapisinde Terapist, ebeveynler için zihinselleştirmeyi modelliyor; örneğin, bebeğin davranışlarına dair zihin odaklı yorumlar yapıyor. Ayrıca, terapist ebeveynlerin kendi travmalarını ve bunun bebekleriyle ilişkileri üzerindeki etkisini zihinselleştirmelerine yardımcı oluyor.
- Sürece odaklanma: Zihinselleştirmeye odaklı tedavinin genel gidişatına uygun olarak, Zihinselleştirmeye Dayalı Aile Terapisi (MBFT) aile terapisi yaklaşımı, içerikten ziyade sürece odaklanır: belirli aile sorunlarını çözmeye çalışmak yerine, müdahaleler tüm aile üyelerinin farklı bakış açılarını tanımalarına ve ifade etmelerine yardımcı olarak aile çapında zihinselleştirmeyi teşvik eder.

Machine Translated by Google

Bu sayfa bilerek boş bırakıldı

Machine Translated by Google

Bölüm 9

Sınırda Kişilik
Düzensizlik

Bu bölümde zihinselleştirme kavramını gelişime uyguluyoruz
ve sınırda kişilik bozukluğunun (BPD) tedavisi. Yaklaşımımız
Sınırda Kişilik Bozukluğu'na yönelik tedavi müdahalelerinin varsayımına dayanmaktadır
Gelişimsel bir bakış açısıyla anlaşıldığı üzere temel psikopatolojik süreçleri ele
aldıklarında en etkili olacaklardır.
zihinselleştirmeyi psikopatoloji ve tedavinin temel bir bileşeni olarak ele alır.
Sınırda Kişilik Bozukluğu bağlamında, bu odaklanmayı yalnızca engellilik nedeniyle değil, aynı zamanda
Zihinselleştirme, duygu düzenleme sorunları ve bağlanma ilişkilerindeki rahatsızlıkların
merkezinde yer alır, ancak aynı zamanda tedavide zihinselleştirmeye odaklanmak, bir
grup insana zarar verme olasılığını azaltır.
olumsuz etkilerine karşı özellikle savunmasız olabilecek hastalar
psikoterapötik müdahaleler.

Bu bölüme, Sınırda Kişilik Bozukluğunu daha geniş bir gelişimsel çerçeveye yerleştirerek başlıyoruz.
bozukluğun ve gelişiminin karmaşıklığına saygı duyan bir çerçeve. Daha sonra, bu
karmaşıklığın temelini oluşturan temel gelişim süreçlerini açıklıyoruz.

Machine Translated by Google

zihinselleştirme ve BPD'ye karşı savunmasızlığa katkıda bulunma üzerine ve ardından
bağlanma ilişkilerindeki bozukluklar ile arasındaki bağlantıları yeniden gözden geçiriyoruz
Zihinselleştirme bozukluğu. Bu gelişimsel zemin, fenomenolojideki zihinselleştirme
başarısızlıklarına ilişkin açıklamamızın temelini oluşturur.
Sınırda Kişilik Bozukluğunun semptomatolojisi ve belirtileri. Bu bölümü, Sınırda Kişilik Bozukluğu
için zihinselleştirme temelli tedavi programlarının ve araştırmaların bir açıklamasıyla sonlandırıyoruz.
etkinliklerine bağlıdır.

Gelişimsel Çerçeve

Zihinselleştirme konusundaki endişemizde, şu hususu hafife almamalıyız:
Bilişsel, duygusal, davranışsal ve kişilerarası ilişkilerde çok sayıda bozuklukla karakterize
edilen BPD semptomatolojisinin karmaşıklığı
İşlevsellik. Genellikle bu eksiklikler arasında duygusal dengesizlik, boşluk hissi, kimlik
bozukluğu, dürtüsellik ve intihar davranışı yer alır.
ve kasıtlı olarak kendine zarar verme; iç içe geçmiş, işlevsiz ve istikrarsız ilişkiler; önemsediği
kişiler tarafından terk edilme konusunda aşırı endişeler
hakkında; ve paranoyak düşünceler (Lieb ve ark. 2004). Karmaşıklığının yanı sıra, Sınırda
Kişilik Bozukluğunun (BPD) ciddiyeti de vurgulanmaya değerdir. Diğer çoğu bozukluktan daha fazla
Kişilik bozukluklarında, BPD'nin yaşam kalitesi üzerinde güçlü bir olumsuz etkisi vardır
yaşam (Cramer ve ark. 2006) ve BPD olağanüstü maruz kalma ile ilişkilidir
olumsuz yaşam olaylarına, özellikle kişilerarası stres içerenlere
(Pagano ve ark. 2004). Diğer kişilik bozuklukları olanlarla karşılaştırıldığında,
Sınırda kişilik bozukluğu olan kişilerde intihar girişimi riski daha yüksektir (Yen ve ark. 2003),
ve şaşırtıcı olmayan bir şekilde, onlar, diğerlerine göre daha fazla ruh sağlığı hizmeti kullanıyorlar
majör depresif bozuklukla (Bender ve ark. 2006).

Açıkçası, Sınırda Kişilik Bozukluğunun karmaşık semptomatolojisi, aşağıdakilerle eşleşir:
Aynı derecede karmaşık bir etiyolojiye sahip. Zihinselleştirme bozukluklarına daha geniş bir
perspektiften bakmak için, BPD'ye yönelik gelişimsel kırılganlıkların, işlemsel dinamikler
bağlamında evrimleştiğini düşünüyoruz.
Bağlanma ilişkileri. Tablo 9–1, benimsediğimiz dinamik gelişimsel görüşün temel varsayımlarını
sıralamaktadır (Crick ve ark. 2005;
(Hughes ve Ensor, basımda).

Depue ve Lenzenweger (2005) etkili bir model önermiştir
Sınırda Kişilik Bozukluğunun etiyolojisi için dinamik işlemsel yaklaşımı örnekleyen bir yaklaşım
öneriyorlar. Kişilik bozukluklarını düşünmemiz gerektiğini öne sürüyorlar.
uzayda var olan nörodavranışsal boyutların belirli birleşimleri tarafından üretilen akışkan çok
boyutlu yapılandırmalar olarak
normal kişilik. Buna göre, Sınırda Kişilik Bozukluğu, birden fazla bağlamsal faktöre bağlı
olarak az ya da çok istikrarlı olabilir (Gunderson ve ark. 2003; Morey
ve Zanarini 2000). McGlashan ve meslektaşlarının ifade ettiği gibi, "DSM-IV kişilik bozuklukları,
daha istikrarlı özellikler ile daha az istikrarlı özelliklerin melezleridir"

Machine Translated by Google

TABLO 9–1. GELİŞİMSEL VARSAYIMLAR

- Belirtilerin evreye özgü ortaya çıkışı: Bozukluğun belirtileri farklı gelişim dönemlerinde farklı şekilde ortaya çıkacaktır.
- Eksikliklerin aşamaya özgü etkisi: Belirli bir etki, gelişimin belirli bir aşamasında kritik olabilir ancak diğer aşamalarda daha az önem taşıyabilir; eş zamanlı olarak, belirli bir eksikliğin etkisi çocuğun gelişim aşamasıyla ilişkili olacaktır.
- Zihinselleştirme kapasitesinin birden fazla öncüsü: Zihinselleştirme gibi karmaşık bir kapasitenin birden fazla bileşeni olacaktır ve her bileşenin kendine özgü gelişimsel öncüleri, aracı mekanizmaları ve ilgili telafi edici stratejileri olacaktır.
- Gelişimsel görevlerle ilgili bozukluklar: Bağlamsal belirleyiciler, risk faktörleri ile patojenik sonuçlar arasındaki ilişkiyi yumuşatacaktır ve bu nedenle atipik kişilik gelişimi yalnızca BPD için önem taşıyan gelişimsel olarak uygun, normatif görevlerin müzakere edilmesindeki zorluklar dikkate alınarak belirlenebilir.
- Bozukluk ve iyileşme modelleri: Bozukluk ve iyileşme hakkında bildiklerimiz göz önüne alındığında, Sınırda kişilik bozukluğunun doğal seyri ve özellikle potansiyel olarak geri döndürülebilir karakteri göz önüne alındığında, dinamik model yalnızca bozukluğun ortaya çıkışını değil, aynı zamanda kendiliğinden ve bazen dramatik iyileşme sürecini de açıklamalıdır.

semptomatik davranışlar" (McGlashan ve ark. 2005). Bu nedenle, kişilik normalde
kişilerarası ilişkilere yönelik karmaşık duygusal tepkileri aracılık ederken
Uyum sağlama olasılığı yüksek olaylarda, bu duygusal tepkiler uyumsuz olduğunda (ya
yok ya da yok) kişilik bozukluğu ortaya çıkar.
Uygunsuz derecede yoğun. Örneğin, terk edilme korkusu, normal bir bağlaç ifadesinin
uygunsuz derecede yoğun bir çeşidi olarak yorumlanabilir.
cevap.

İşlemsel modeller, değişim potansiyelini kendi içlerinde barındırırlar:
Çevrelerini değiştirme sürecinde bireyler,
potansiyel olarak kendi özelliklerini ve çevreyi de etkiler
ikisi arasındaki gelecekteki etkileşimlerin doğasını değiştirmek (Cicchetti ve
Rogosch 2002). İşlemsel model ayrıca her ikisini de karakterize eder
Zihinselleştirme kapasitesinin ortaya çıkışı ve BPD'de karakteristik yetersizliği.
Örneğin, bağlanma sisteminin düzensizliği şu sonuçlara yol açabilir:
çocuğun giderek daha fazla manipülatif ve kontrolcü olmasına ve ardından
Bu tür kontrol edici eylemler, bakım verenin kapasitesini zayıflatabilir
Çocuğa normatif ve eğlenceli bir ortam sağlayın. Elbette,
işlemsel dinamikler yalnızca ılımlılığı değil, aynı zamanda
Çocuğun sosyal çevreyle etkileşimleri ama aynı zamanda daha geniş
Doğanın yetiştirmeyle etkileşimi olgusu. İlk çalışmalar,

Machine Translated by Google

özellikle duygulanımda görüldüğü gibi, BPD'ye önemli genetik katkılar
düzensizlik (Lieb ve ark. 2004; Torgersen ve ark. 2000). boyuna
Yapılan araştırmalar, BPD geliştiren çocukların savunmasız olduğunu gösteriyor
en azından yönetilmesi zor mizaçlar getirme olasılıkları yüksek olduğu için
ebeveyn-çocuk ilişkisine (Depue ve Lenzenweger 2001). Örneğin, ebeveynlerin bir
çocukla etkileşim kurmakta zorluk çekeceğini hayal edebiliriz.
Çocuğun yüksek düzeyde özerkliğe sahip olduğu durumlarda çocuğun özerkliğini destekleyen bir şekilde
yenilik arayışı, uyarılma ihtiyacı, tepkisellik ve kaygı eğilimi
(Cloninger ve ark. 1993). Daha geniş anlamda, sosyal deneyim her ikisini de etkileyecektir.
beyin yapısı ve işlevi ve aynı şekilde beyin yapısı
ve işlevi öznel deneyimi derinden etkiler.

Benimsediğimiz dinamik gelişim modeli, karmaşık bir gelişimsel nedensellik
basamağını ima eder. Erken deneyim ve erken
gelişimsel süreçlerin sonuçlarını yumuşatmak ve şekillendirmek
Daha sonraki gelişim aşamalarının, ister olgunlaşma ister psikososyal olsun, etkisi.
Sınırda kişilik bozukluğu olan kişiler için, gelişimin erken aşamalarında oluşturulan
zihinsel yapıların yeterince sağlam olmadığını varsayıyoruz.
ilerleyen çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde artan zorluklara dayanabilmek için
ve erken yetişkinlik deneyimi kaçınılmaz olarak getirir; dolayısıyla bu sonraki zorluklar
İşlevselliğin felaket boyutunda bir çöküşüne yol açabilir. Bu kırılganlığın çocukluktaki
belirtileri arasında düşmanca ve paranoyak bir dünya da yer alır.
görünüm; yoğun, dengesiz ve uygunsuz duygu; dürtüsellik; aşırı
yakın ilişkiler; ve benlik duygusunun eksikliği (Crick ve diğerleri 2005). Baird
ve meslektaşları (2005), ergenlikteki biyolojik değişikliklerin beyin üzerindeki
nöropatolojik etkisini tanımlamak için ikna edici bir metafor kullanmaktadır.
Sınırda kişilik bozukluğuna yatkınlığı olan kişiler: bu ergenlik değişiklikleri "benzer"
330 beygir gücündeki bir motoru bir karton kutuya bağlayarak bir araç yapmak;
basitçe işe yaramayacak" (s. 1046). Sahip olduğumuz "karton kutu"
Zihin tehlikeli bir zihinselleştirmedir ve şimdi bir incelemeye dönüyoruz
Bu güvencesizliğe katkıda bulunan temel gelişimsel eksiklikler.

Gelişimsel Süreçler Yaratır

Sınırda Kişilik Bozukluğuna Karşı Duyarlılık

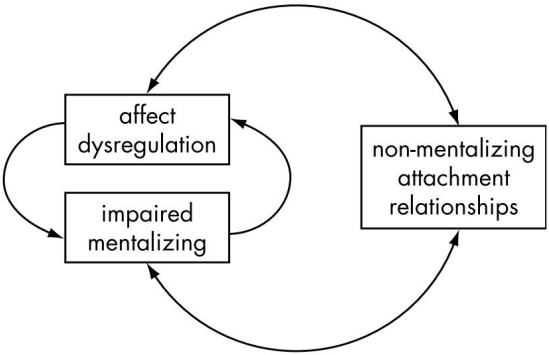
Şimdiye kadar BPD'yi şu şekilde yorumlayarak genel bölgeyi belirledik:
işlemsel dinamiklerin iç içe geçtiği çok yönlü bir bozukluk
Zihinselleştirme bozukluğu olan kişiler için. Şimdi zihinselleştirmeyle ilgili üç gelişimsel
araştırma alanını vurgulayacağız: duygu düzenleme, çaba gerektiren
Dikkat kontrolü ve sosyal biliş; tartıştığımız gibi, bağlanma ilişkileri bu üç alanın her
birinde önemli bir rol oynar.

Machine Translated by Google

Etki Düzenlemesi

Sınırda kişilik bozukluğu olan hastaları tedavi eden klinisyenler genellikle aşırı olumsuz etki, bozuk etki düzenlemesiyle birleşince, bu durum merkezi bir öneme sahiptir bozukluk (Conklin ve ark. 2006). DSM-IV-TR tanı kriterleri şunları içerir: "duygusal durumun belirgin bir tepkiselliğinden kaynaklanan duygusal dengesizlik (örneğin, yoğun epizodik disfori, sinirlilik veya anksiyete) ve "uygunsuz, yoğun öfke veya öfkeyi kontrol etmede zorluk" (Amerikan Psikiyatri Birliği 2000, s. 710) olarak sınıflandırılmıştır. Bu karakteristik duygulanım düzensizliği ilk olarak psikanalitik literatürde önerilmiştir (Schmideberg 1947) ve o zamandan beri bu konu hakkında çeşitli kaynaklardan gelen yazılarda yeniden teyit edildi teorik bakış açıları - biyolojik, bilişsel-davranışsal ve kişilerarası. Siever ve meslektaşları (2002) kesin incelemelerinde, Duygu düzenleme sorunlarının, BPD'nin iki endofenotipinden birinin (diğeri dürtüsel saldırganlıktır) ayırt edici özelliği olduğu düşünülmektedir. (1993a), duygulanım düzensizliğini üç temel zayıflıktan biri olarak kabul eder; diğerleri ise düşük sıkıntı toleransı ve geçersiz kılan bir ortamdır. Argümanımızı özetlemek gerekirse: Şekil 9-1'de basitçe gösterildiği gibi, duygulanım düzensizliği ve bozulmuş zihinselleştirme kısır bir döngü içinde etkileşime girer; ayrıca, bu iç içe geçmiş rahatsızlıkların her ikisi de kısır bir etkileşim içindedir Zihinselleştirmeyen bir bağlanma ortamına sahip daire.

Birçok çalışma, BPD'li kişilerin yüksek seviyelerde Duygusal tepkiselliğin. Sınırda kişilik bozukluğu olan bireyler daha olumsuz deneyimler yaşarlar Etkiler ve olumsuz deneyimler onlar için daha fazla öneme sahip olma eğilimindedir (Brown ve ark. 2002; Korfine ve Hooley 2000). 6 yıllık McLean takip çalışmasında, 300'den fazla katılımcının %90'ı duygusal



ŞEKİL 9–1. DOĞRULAMAYAN BİR ORTAMIN ETKİSİ.

Machine Translated by Google

istikrarsızlık, durumlarının karakteristik bir özelliği olarak (Zanarini ve ark. 2003). 668 katılımcının semptom sunumlarının faktör analizi kişilik bozukluklarına ilişkin büyük boylamsal çalışma (Sanislow ve ark. 2002) üç faktör ortaya çıktı: bozulmuş ilişki, davranışsal düzensizlik (yani dürtüsellik) ve duygusal düzensizlik.

Daha da ileri giderek, bazı uzmanlar BPD'yi bir ruh hali spektrum bozukluğu veya daha spesifik olarak bipolar spektrum bozukluğu olarak yorumlamışlardır. son derece hızlı döngü (McKinnon ve Pies 2006). Bununla tutarlı olarak görünümde, bu bozuklukların uzunlamasına seyir ve yeni başlangıçlar açısından riski açısından mütevazı bir birliktelik söz konusudur (Gunderson ve ark. 2006b). Yine de Sınırda kişilik bozukluğunda sıklıkla gözlemlenen duygulanım düzensizliği örüntüsü, bipolar bozukluktaki ruh hali değişiminden ayırt edilebilir (Goodwin ve Jamison 2007); Sınırda Kişilik Bozukluğundaki duygusal düzensizlik oldukça durumsaldır ve öncelikle yüksek düzeyde kişilerarası duyarlılıkla ilişkilidir (Bradley ve Westen 2005). Ayrıca, BPD'nin nispeten olumlu seyrinin aksine (Zanarini ve ark. 2006), bipolar bozukluğun doğal seyri, önemli kalıntı etkileri olan tekrarlayan ataklardan biridir. semptomatoloji (Judd ve ark. 2002). Bununla birlikte, bu iki bozukluk arasındaki örtüşme göz önüne alındığında, bir ruh hali dönemi sırasında BPD'yi kesitsel olarak teşhis etmek tehlikelidir ve tersine, önemli değildir Sınırda Kişilik Bozukluğu bağlamında bipolar bozukluk tanısını göz ardı etmek belirtiler (Goodwin ve Jamison 2007).

Nörobiyolojik araştırmalar, duygusal tepkilerin klinik kanıtlarını desteklemektedir. Sınırda Kişilik Bozukluğunda düzensizlik (Gabbard ve ark. 2006) ve kısa süre sonra tartışacağımız gibi, Bu düzensizlik, çaba gerektiren kontroldeki sorunlarla iç içe geçmiştir Dikkat eksikliği. Sınırda kişilik bozukluğu (BPD) olan hastalar, normalde duygu düzenlemesinde merkezi olduğu düşünülen beyin bölgelerinde yapısal ve işlevsel bozukluklara dair kanıtlar göstermektedir (Putnam ve Silk 2005). Örneğin, işlevsel görüntüleme Çalışmalar, BPD'de bozulmuş amigdala işlevlerine dair kanıtlar göstermektedir; bu durum muhtemelen olumsuz etkilerin belirginliğiyle ilişkilidir (Donegan ve ark. 2003; Herpertz ve ark. 2001a). Ek olarak, görüntüleme çalışmaları, orbitofrontal kortekste bozulmuş serotoninerjik işleve dair kanıtlar göstermektedir ve bu da dürtüselliğe (New ve ark. 2004; Soloff ve ark. 2003b) ve azalmış yıkıcı dürtüleri düzenleme veya kontrol etme yeteneği (Skodol ve ark. 2002). Bu eksiklikler, kronik stres ve hipotalamus-hipofiz-adrenal eksenindeki aşırı aktivite ile ilişkili olan ve sadece serotoninerjik aktiviteyi köreltmek ile kalmayıp aynı zamanda kortizol seviyelerinin artmasıyla da bağlantılı olabilir (Minzenberg ve ark. 2006a) ama aynı zamanda kısır bir döngü içinde hipokampal işleyişi de bozar kronik stres (Schmahl ve ark. 2003). Yine de, varlığının yapı veya işlevdeki nörobiyolojik farklılıklar göz ardı edilmemelidir yalnızca biyolojik nedensellikle eşdeğer tutulmuştur. Nörofizyolojik farklılıklar sosyal veya ailevi etkilerden veya daha büyük olasılıkla

Machine Translated by Google

Anayasal (örneğin, mizaç-zihinsel) faktörler ile psikososyal süreçler arasındaki karmaşık işlemsel süreç (Fruzzetti ve ark. 2005).

Ebeveyn zihniyetinin yokluğunun nasıl vurgulandığını gördük
Çocuğun duyguları, çocukta duygu düzenlemesinin bozuk gelişimine katkıda bulunur (bkz. Bölüm 3, "Gelişim"). Kanıtlar,
Altı ayda belirgin koşullu yansıtmanın yokluğunun 12-18 yaşlarında düzensiz bağlanmanın gelişimiyle ilişkili olduğu
aylar (Koós ve Gergely 2001). Bebeklikteki düzensiz örüntü
bebeklerin tutarsız ve etkisiz çabalarıyla karakterize edilir
Kısa bir ayrılıktan sonra bakıcılarıyla yeniden bir araya geldiklerinde kendi kendilerini düzenleyebilirler.
Özellikle, ayrılmanın ardından, düzensiz bağlanma gösteren bebekler donma,
sallanma ve kendine zarar verme gibi davranışlar sergilerler.
(örneğin, başını vurma) ve dissosiyatif durumlar (Lyons-Ruth ve Jacobvitz 1999).
Düzensiz bebekler, son derece kontrolcü davranışlar geliştirmeye başlarlar.
Orta çocukluk döneminde karşıt davranış (Green ve Goldwyn 2002;
van IJzendoorn ve ark. 1999) ve ergenlikteki dissosiyatif özellikler ve
yetişkinlik (Lyons-Ruth 2003; Sroufe ve ark. 2005; Weinfield ve ark. 2004).
Düzensiz bağlanmanın aynı zamanda zayıflamış öz kontrolle de bağlantılı olduğu görülmüştür
ve düzensizliği etkiler (Kochanska ve Murray 2000; Kochanska ve ark.
2001). Bu nedenle, bebeklikte belirgin bir koşullu aynalama deneyiminin
olmamasının, düzensizliği etkilemeye karşı bir hassasiyet yarattığını varsayıyoruz.
Duygusal uyarılmanın içsel durumlarının daha az sağlam öz temsillerini
oluşturarak. Duyguyu zihinselleştirme kapasitesini geliştirmede başarısız olarak,
Bu gelişim süreci, öz düzenleme kapasitesini zayıflatır
ve öngörülemeyen kaliteye ve aşırı yoğunluğa katkıda bulunur
duygusal deneyim.

Bakım verenin duygu düzenlemesini teşvik etmedeki rolünü vurgulamamıza rağmen, işlemsel model aynı zamanda katkıları da içerir
Bebek tarafından. Sınırda Kişilik Bozukluğunun bir alt tipinin olduğu düşünülebilir
Duygu düzenlemesindeki bozukluklar, öncelikle ebeveyn-bebek ikilisinin bebek tarafındaki eksikliklerden kaynaklanır; bebek tepkiselliğindeki bu eksiklikler
Ebeveyn bağımlı yanıtlamanın kurulmasını zorlayabilir veya hatta imkansız hale getirebilir. Örneğin, anormal hipokampal veya
Bademcik işlevi, aşırı kaygılı ve duygusal olarak dengesiz bebek davranışlarına katkıda bulunabilir ve bu da bakıcıya,
Bağlanma ilişkisinin olağan düzenleyici özelliklerinden yararlanamaz. Bu durum, düzensiz bir ilişki yaratabilir.
Çocuğun anayasal zayıflıklarının temel olarak yönlendirdiği bağlanma ilişkileri (Lakatos ve diğerleri, 2000). Yine de temkinliyiz
bebeklerde anayasal faktörlerin etkisinin abartılması hakkında
Bu en erken gelişim aşamasında ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerine,
Bebek davranışlarında bağlanma güvenliği nadir olduğundan

Machine Translated by Google

ikiz çalışmalarında kalıtım göstermedi (Bokhorst ve ark. 2003; Fearon ve ark.
(al. 2006b). Dolayısıyla, buna kapsamlı bir şekilde dikkat etmemiz için yeterli nedenimiz var.
çevresel etkiler.

Dikkatin Çabalı Kontrolü

Sınırda kişilik bozukluğu olan hastalarda genel yönetici işlev bozukluğuna dair kanıtlar vardır
(Belbo ve ark. 2006; Dinn ve ark. 2004), ancak kapsamı
Hangi nörobilişsel eksikliklerin BPD'ye özgü olduğu ve hangilerinin komorbid majör
depresyonla ilişkili olduğu hala tartışmalıdır
(Fertuck ve ark. 2006). Düzensiz bağlanmanın
Özbenliğin etken bir duygu olarak gelişimini bozacağı ve çaba gerektiren kontroldeki
sorunların (Posner ve Rothbart 2000) etkenlik eksikliğine eşlik edebileceği (Fonagy
2001b) düşünülmektedir. Dikkat üzerine yapılan son çalışmalar
Sınırda kişilik bozukluğu olan hastalardaki süreçler bizim önerimizle tutarlıdır
(Hoermann ve ark. 2005; Lenzenweger ve ark. 2004; Posner ve ark. 2002). Nörobilişsel
araştırmaların kapsamlı bir incelemesi (LeGris ve van Reekum)
2006) intihar eğilimi olan veya intihar teşhisi konmuş kişilerle ilgili 36 çalışma tespit etti
Sınırda kişilik bozukluğu olan; depresyon düzeyi ne olursa olsun, bir veya birden fazla kişilik bozukluğu olan
Daha fazla bilişsel alan tipikti. Bu bilişsel bozuklukların çoğu, dor-solateral prefrontal
ve orbitofrontal bölgelerle bağlantılı bazı spesifik veya genel eksiklikleri içeriyordu;
bu bölgeler
özellikle çaba gerektiren öz denetim bozukluklarıyla ilgili
Dikkat kontrolü. En sık bildirilen sorunlar, tepki engelleme ve karar verme sorunları
ile görsel hafıza bozukluğuydu. Birçok çalışma ayrıca dikkat ve sözel becerilerde
bozulma olduğunu ortaya koydu.
görsel-uzamsal organizasyondaki bozulmayla birlikte hafıza.
Bu işlevsiz biliş, meta biliş düzeyinde görünmektedir
(bkz. Bölüm 2, “Zihinselleştirme”).

Sınırda kişilik bozukluğu olan hastalar, olumsuz nitelikte olduğunda ilgisiz bilgileri etkin bir şekilde bastırma yeteneklerinin azaldığını gösterirler; ayrıca performans gösterirler fikirlerini engellemelerini veya akıllarından çıkarmalarını gerektiren görevlerde yetersizdirler birincil odak noktalarının dışında kalanlar. Örneğin, bireyler
Sınırda kişilik bozukluğu olan kişiler, özellikle bu kelimeler onlar için belirli bir duygusal endişe kaynağı olduğunda, unutmaları talimatı verilen kelimeleri hatırlarlar (Domes ve diğerleri 2006; Korfine ve Hooley 2000). Son bulgular bunları birbirine bağlıyor seçici geri çağırma başarısızlıkları, bilgi işlemenin öz-referanslı bir modunun aşırı aktivasyonunu ve farklı amigdala, orbitofrontal ve singulat eksikliğini içeren bir beyin aktivitesi takımyıldızına
duygusal olarak belirgin ve nötr uyaranlara yanıt olarak aktivasyonlar
(Schnell ve ark. 2006). Dikkatin gönüllü olarak yönlendirilememesi,
daha önce ele aldığımız istikrarsız etki sorunlarına doğrudan bağlanmak için,

Machine Translated by Google

ancak kendi bildirilen dürtüselliğe değil (Domes ve diğerleri 2006); ikincisi
kırılganlığın ayrı, daha az sosyal olarak belirlenmiş bir yönü olabilir
Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD) olan hastalar. Her durumda, duygulanım düzensizliğiyle
birleşen dikkat kontrolü bozukluğu, kişilerarası stresle başa çıkma kapasitesini
zayıflatacaktır. Bu nedenle, Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD) olan kişiler aceleci davranıyor gibi görüneb
çünkü sosyal partnerlerinin ne düşündüğüne veya hissettiğine yeterince önem
vermiyorlar. Daha spesifik olarak, onları dışlayamıyorlar.
başkalarının düşünceleri ve duyguları hakkında çok az kanıt bulunan ve çoğu
kişinin kabul ettiği bir dizi hipotez
görmezden gelir veya engellerdi.

Çaba gerektiren kontrol, erken deneyimle nasıl ilişkilidir? İnceledik
güvenli bağlanmayı daha önce dikkatle ilişkilendiren kanıtlar (bkz. Bölüm 2,
"Zihinselleştirme"). Öz düzenleme, bakım verenin bebeğin aktivitesini
düzenlemesiyle modellenebilir. Dikkatin bir çocukla ortaklaşa kullanılmasına yönelik önerile
bakıcı erken gelişimde kendi kendini organize eden bir işleve sahiptir
(Mundy ve Neal 2001) bağlanma güvenliği ile genel zeka arasındaki iyi gösterilmiş
ilişkiyle tutarlıdır (van IJ-zendoorn ve van Vliet-Visser 1988). Araştırmalar,

öz denetimin gelişimi karşılıklı duyarlılığa dayanır, bu da,
zorunlu olarak, etkileşimleri zihinselleştirmeye dayanmaktadır. Kochanska ve
meslektaşlarının uzunlamasına araştırması (Kochanska ve diğerleri 1996, 1997, 2000) şunu bulmuştu
26 ile 41 aylık yaşlar arasındaki anne-çocuk ikililerinde karşılıklı duyarlılığın daha
yüksek seviyelerde olmasının, daha fazla öz kontrol, anne kurallarının
içselleştirilmesi ve anne kontrolüne duyulan ihtiyacın azalması anlamına geldiği
ve zorlama. İki büyük uzunlamasına çalışma, efor gerektiren kontroldeki bireysel
farklılıkların yaştan yaşa göre nispeten sabit olduğunu göstermiştir.
30 aydan itibaren, çaba gerektiren kontrolün gerçekten de bir çözüm olabileceğini öne sürüyor
erken gelişime kadar izlenebilen kapasitelerin bir listesi. Çocuklar
Kochanska'nın uzunlamasına örneğinde (Kochanska ve diğerleri 2001; Kochanska)
ve Murray 2000) anneleriyle etkileşimleri daha fazla karşılıklı duyarlılıkla karakterize edilen,
daha fazla çaba gerektiren bir kontrol sergileyen ve hem "Yap" hem de "Yapma" komutlarını
daha iyi takip edebilen çocuklardı.

Kochanska (2001) tarafından yapılan benzersiz bir çalışma, bebeklerin 14 aylıkken
bağlanma sınıflandırmasının, ilk 3 yıldaki duygusal gelişim yollarını tahmin
ettiğini ve bağlanmanın daha da iyi bir tahmin olduğunu göstermiştir.
duygusal tepki vermenin daha önceki geçmişinden daha belirleyici.

Karşılıklı duyarlılığın faydalı etkisine uygun olarak,
Davranışı kontrol etmenin yokluğuna dair önemli kanıtlar var
Ebeveynin bir parçası olan -zihinsel olmayan etkileşimlerin paradigması- okul
öncesi çocuklarda kontrolün içselleştirilmesini öngörür.
Ryan ve meslektaşlarının çalışması, genel olarak, çocuklarının özerkliğini kontrol
eden ve daha az destekleyen ebeveynlerin,

Machine Translated by Google

başarmaya daha az motive olan, daha fazla katılım gösterme olasılığı olan çocuklara sahip olmak riskli davranışlar sergilerler ve refah ve zihinsel sağlık sorunları yaşama olasılıkları daha düşüktür Sağlık (Ryan ve Deci 2003). Ebeveynlerin özerkliğe yönelik desteğinin olumlu etkisi ergenliğe kadar devam eder ve öz değer, kimlik ve öz belirlemede belirginleşir (Chirkov ve Ryan 2001; Ryan ve Kuczkowski 1994).

Özetle, birincil bakım verenle güvenli bağlanmayı şu şekilde görüyoruz: etkileşimlerin zihinselleştirilmesine dayalıdır; bu tür etkileşimler, Çocuğun çabayla içsel durumları koordine etme ve düzenleme kapasitesi Dikkat kontrolü. Bu tür bir iç kontrol, dolaylı olarak, bir özerklik ve eylemlilik duygusunu geliştirir ve uyarlanabilir ve karşılıklı olarak karşılıklı kişilerarası etkileşimlere girme yeteneğine katkıda bulunur. Buna karşılık, zihinsel olmayan etkileşimler, bozulmuş bağlanma ilişkileriyle sinerji içinde, dikkatin çaba gerektiren kontrolünün yanı sıra yönetici işlevler ve daha genel olarak öz düzenlemeyi de baltalamaya eğilimlidir; Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD), bu olumsuz gelişim sürecinin olası sonuçlarından biridir.

Sosyal Biliş

Kişilerarası ilişkilerin bozulmasına ilişkin karakteristik örüntüler, BPD'yi diğer kişilik bozukluklarından ayırır (Livesley ve Jackson 1992; Skodol ve ark. (2006). Örneğin, kişilerarası stresörlerin Depresyonla ilişkili diğer bozukluklara kıyasla BPD'de intihar girişimlerini hızlandırmak daha olasıdır (Brodsky ve ark. 2006). Dahası, sosyal becerilerdeki eksiklikler Bilişsel yetenekler, Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD) olan bireyleri kişilerarası stres faktörlerine karşı özellikle duyarlı hale getirir. Gözlemsel çalışmalar, tutarlı bir şekilde, Kişilerarası ilişkilerde, BPD'li bireyler yalnızca duygusal aşırı tepki göstermezler (Herpertz 2003; Leichsenring ve Sachsse 2002) ama aynı zamanda duygu tanıma ve empati kapasitesindeki eksiklikler (Bland ve ark. 2004; Soloff ve ark. 2003a). Ancak sosyal bilişteki eksiklikler bağlama bağlıdır; örneğin, bozulmuş duygu tanıma antagonizma ve tehdit bağlamında karmaşık duygusal uyaranlar için en belirgindir (Minzenberg ve ark. 2006b). Benzer şekilde, klinik deneyim Genel olarak bilişsel işleyişin, terk edilme, zulüm, istismar veya işkenceye ilişkin duygusal olarak öz-referanslı bilgiler bağlamında en çok bozulacağını öne sürmektedir (Zanarini vd.

1998). Buna göre, Sınırda Kişilik Bozukluğu olan kişiler kişilerarası ilişkilerde bozulmuştur. problem çözme—örneğin, daha az spesifik çözümler formüle etme amaç-amaç problem çözme görevleri ve daha yüksek düzeyde olumsuz tutumlar ve daha dürtüsel-dikkatsiz bir sosyal problem çözme tarzı bildirme (Bray ve ark. 2007). Westen'in laboratuvarındaki çalışma, majör depresyon gibi diğer rahatsızlıkları olanlarla karşılaştırıldığında, Sınırda kişilik bozukluğu olan hastalar başkalarının içsel durumlarını daha az karmaşıklıkla temsil ederler

Machine Translated by Google

ve farklılaşma (Baker ve ark. 1992; Westen ve ark. 1990a). Buna göre,
Sınırda kişilik bozukluğu tanısı zihinselleştirmedeki bozukluklarla ilişkilidir
görevler (NA Stokes, JD Feigenbaum, P. Fonagy ve diğerleri: "Zihin Teorisi
(Sınırda Kişilik Bozukluğu" başlıklı makale yayımlanmak üzere sunulmuştur).

Özetle, klinik ve araştırma literatürünü şu şekilde yorumluyoruz:
Sınırda kişilik bozukluğu olan hastaların sosyal bilgilerin daha üst düzey
entegrasyonunda zayıflıkları olduğu; buna karşılık başa çıkmanın uyumsuz yollarının olduğu
bu güvenlik açıkları daha ciddi semptomlardan bazılarını ortaya çıkarır
bozukluk. Açıkçası, kişilerarası sorunlar, idealleştirmeden gerçekliğe dramatik
geçişler de dahil olmak üzere bir dizi zorluğu kapsar.
Başkalarına karşı hayal kırıklığı, algılanan terk edilmeyi önlemek için çılgınca çabalar
ve uygunsuz kişilerarası saldırganlık (Raine 1993).
Ortaya çıkan literatür, tüm bu kişilerarası sorunların
ortak bir mekanizmayı paylaşırlar, yani doğru bir şekilde geçici zorluklar
Diğerlerinin kendileri için önemli olan zihinsel durumlarını ayırt etme ve temsil etme
ve kendi öznel deneyimlerini sağlam bir şekilde kavrama (Fonagy ve diğerleri 2000;
Gunderson 2001). Dolayısıyla kişiler
Sınırda kişilik bozukluğu olan kişiler, bir eğilimin talihsiz birleşimiyle karşı karşıyadır
ilişkilerde sıkıntı yaşamak (ve aktif olarak bunu uyandırmak) ve özellikle kişilerarası
sorun çözme becerisinin bozulması
duygusal olarak yoğun bağlanma ilişkilerinin bağlamı.

Bağlanma Bozukluğu ve Bozukluğu

Sınırda Kişilik Bozukluğunda Zihinselleştirme

Bu kitap boyunca bağlanma ile zihinselleştirme arasındaki yakın bağlantıyı
vurguladık ve BPD'ye ilişkin görüşümüzün merkezinde
Güvencesiz zihinselleştirmenin, bozulmuş bağlanma ilişkilerinden kaynaklandığı
iddiası. Bu bölümün ilk kısmında, dört
Bu görüşe dair kanıt hatları: 1) yetişkinlerde güvensiz bağlanma kalıpları
2) Sınırda kişilik bozukluğu olan kişilerde ebeveyn-çocuk ilişkilerinde bozulma
öyküsü, 3) Sınırda kişilik bozukluğunun kuşaktan kuşağa aktarılması
bozukluk için ebeveyn-çocuk uyumu ve 4) açıkça bir geçmiş
Sınırda kişilik bozukluğu geliştiren kişilerde travmatik bağlanma ilişkileri.
Bu bölümün ikinci kısmında, BPD'yi bağlanma ilişkilerindeki bozuk zihinselleştirmeyle
ilişkilendiriyoruz.

Sınırda Kişilik Bozukluğunda Bağlanma Bozukluğuna Dair Kanıtlar

18 yıl veya daha uzun bir süreyi kapsayan çeşitli uzunlamasına çalışmalar,
Erken bağlanma güvensizliği nispeten istikrarlı (yani kalıcı) bir karakterdir

Machine Translated by Google

Etkilenen bireyin, özellikle güvensizliğin sonraki olumsuz yaşam olaylarıyla birlikte ortaya çıkması durumunda, kendine özgü bir güvensizliği vardır (Hamilton 2000; Waters ve ark. 2000; Weinfield ve ark. 2000). Hastalığa yakalanan kişiler Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD) güvensiz bağlanma örüntüsü göstermektedir. İki uzunlamasına çalışma Bebeklikten erken yetişkinliğe kadar çocukları takip eden çalışmalar, erken çocukluk dönemindeki güvensiz bağlanma ile takipte görülen BPD semptomları arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Lyons-Ruth ve ark. 2005; Sroufe ve ark. 2005). (2005) Sınırda Kişilik Bozukluğu'nun yetişkin bağlanma kalıplarıyla ilişkisini ustalıkla incelemiştir. Bildirilen çalışmalardan dokuzu mevcut en iyi değerlendirmeyi kullandı Yetişkin bağlanma aracı, Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Ana ve Goldwyn 1994); iki ek çalışmada klinik derecelendirme ölçekleri kullanıldı; ve Bir düzineden fazla çalışmada öz bildirim ölçümleri kullanılmıştır. Sınırda Kişilik Bozukluğu'nun (BPD) güvensiz bağlanmanın bir biçimiyle güçlü bir şekilde ilişkilidir; Örneğin, mülakat çalışmaları, kişilerin yalnızca %6-8'inin Sınırda Kişilik Bozukluğu olan bireyler güvenli bağlanma gösterirler. Daha spesifik olarak, görüşme çalışmaları sürekli olarak aşırı güvensiz-düzensiz bağlanma gösterirler ve Anket çalışmaları karakteristik olarak korkulu-kaçınan ve saplantılı bağlanma örüntülerini ortaya koymaktadır.

Yetişkinlerin güvensiz davranış kalıplarına ilişkin kapsamlı kanıtlarla tutarlı olarak Sınırda kişilik bozukluğu olan kişilerde bağlanma, çocukluk geçmişlerinde sorunlu ebeveynlik ve ebeveyn bağının tutarlı bir kanıtıdır (Johnson ve ark. 2001; Paris 2003; Russ ve ark. 2003). Ancak çoğu çalışma geriye dönük tasarımların sınırlamaları. Bu nedenle Johnson ve meslektaşlarının (2006) uzunlamasına çalışması özellikle dikkat çekicidir. Bu araştırmacılar 593 aileye yönelik toplum temelli bir araştırma yürüttüler indeks çocuğunun çocukluğu (6 yaş), ergenliği (14 ve 16 yaş), genç yetişkinliği (22 yaş) ve daha sonraki yetişkinliği (33 yaş) sırasında görüşme yapıldı. Yapılandırılmış Klinik Görüşmeyi kullandılar Kişiliği değerlendirmek için DSM-IV Kişilik Bozuklukları (First ve ark. 1997) yavrularında bozukluklar olduğunu ve bu tanıları ebeveynlikle ilişkilendirdiklerini Çocuk yetiştirme yıllarında gözlemlenen davranışlar. Ayrıca kontrol edildi çocukluk dönemindeki davranışsal veya duygusal sorunların yanı sıra ebeveyn kaynaklı psikiyatrik bozukluklar için de geçerlidir. Genç ve orta yaşlı yetişkinlerde kişilik bozuklukları riskinin artması daha sonraki yetişkinlik dönemi farklı tipteki Çocuk yetiştirme yıllarında evde gözlemlenen sorunlu ebeveyn davranışları. Daha spesifik olarak, düşük düzeyde ebeveyn sevgisi veya bakımı, BPD ve antisosyal kişilik bozukluğu riskinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir. paranoyak ve şizotipal kişilik bozukluğu. Sert cezalar gibi olumsuz ebeveyn davranışları da BPD riskini artırıyor ve paranoyak kişilik bozukluğu. Dahası, bulgular şunu gösterdi: çocukluk davranış sorunlarının BPD'yi tahmin etmediği, bu da iddia ediyor çocuktan ebeveyne bir etkiye karşı; ayrıca, ebeveyn psikiyatrik bozukluğu-

Machine Translated by Google

(Eksen I) BPD'yi öngörmedi, bu da genetik aracılığa aykırıdır. Kritik gelişim faktörü, sorunlu ebeveyn tutumlarıydı.
davranış. Dahası, sorunlu ebeveynlik ile kişilik arasındaki ilişkinin gücü, gençler arasında azalmaz.
ve daha sonraki yetişkinlik döneminde, uzun vadeli bir kırılganlığın olduğunu gösteriyor
Bu olumsuz erken deneyimler tarafından yaratılan. Son olarak, çalışma şunu öne sürüyor:
hem ihmalin hem de fiziksel istismarın olasılığını artırıyor
kişilik bozukluğunun ve daha sonra açıklayacağımız gibi, sorumlu oldukları
Zihinselleştirmenin tam gelişimini baltalamak.

Birkaç ek çalışma, aile içi huzursuzluğun BPD gelişimiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Genel olarak, düşük aile uyumu ve yüksek istikrarsızlık
Sınırda kişilik bozukluğu olan hastaların ailelerini karakterize ettiği gösterilmiştir (Feld-man ve ark. 1995). Daha az metodolojik karmaşıklığa rağmen, bazıları
Daha eski kesitsel çalışmalar, ergenlik çağındaki çocukların annelerinin

Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD) kendilerini daha az empatik, daha benmerkezci ve daha az farklılaştırılmış (Golomb ve ark. 1994; Guttman ve Laporte 2000). Ebeveynler
Sınırda Kişilik Bozukluğu semptomlarının ölçümlerinde yüksek puan alan üniversite öğrencilerinin oranı
kendilerini geriye dönük olarak aşırı dahil olmuş veya tutarsız olarak nitelendirdiler (Bezirganian ve diğerleri 1993; Brennan ve Shaver 1998).

Ancak bu tür küresel gözlemler etkileşimli konuları ele almıyor
Bir çocuğu BPD geliştirmeye yatkın hale getirebilecek süreçler. Lyons-Ruth laboratuvarından büyüleyici, uzun vadeli bir çalışma (Lyons-Ruth ve ark. 2005).
bu tür etkileşimleri inceledi. Her ne kadar küçük bir örneklemde olsa da, çalışma şunu gösterdi:
Bebeklik döneminde anne iletişiminin bozulmasının, 18 yaşında değerlendirilen borderline patoloji semptomlarıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğu görüldü.
Bozulan iletişimler arasında korkutucu davranışlar, son derece uyumsuz duygusal tepkiler ve rol değişimleri (örneğin, rahatlık arama) yer alıyordu.
(bebeklerden itibaren); bunlar, ebeveynlerin çocuğu zihinselleştirmede önemli bir başarısızlığa işaret eden davranış türleridir. Dahası, büyüklüğü
etkinin önemli olduğu, bebeklerin %40'ının

Duygusal iletişimi bozulmuş anneler daha sonra BPD özellikleri gösterirken, duygusal iletişimi bozuk olmayan annelerin sadece %12'si bu özellikleri gösterdi.
iletişimin bozulduğunu gösteriyor. Özellikle, uygunsuz anne-bebek geri çekilmesi, BPD semptomlarını en güçlü şekilde tahmin ediyor.
17 yıl sonra çocuk. Bozulan iletişimin ötesinde, daha sonraki BPD'nin ek belirleyicileri arasında annenin sosyal hizmetlere yönlendirilmesi de yer alıyordu.
bebeğin belgelenmiş kötü muamelesi ve toplam yaşam boyu düzeyi

Ergenlikte bildirilen çocuk istismarı vakaları. Özgüllük oldukça yüksektir: Yüksek riskli, klinik olarak yönlendirilen bebeklerin yarısı BPD özellikleri gösterirken, eşleşen kontrollerin yalnızca %9'u bu özellikleri göstermiştir.

Uzunlamasına çalışmalar az olsa da, genel bir fikir birliğine sahibiz
bağlanma davranışlarının kuşaklar arası aktarımı üzerine ve

Machine Translated by Google

Bu nedenle, BPD'li annelerin ebeveynlik davranışlarına ilişkin gözlemler
Bu bozukluğun gelişimi açısından bilgilendiricidir (Fonagy
ve ark. 1995; van IJzendoorn 1995; van IJzendoorn ve Bakermans-Kranenburg 1997).
BKB'li annelerin gözlemleri onların durumlarındaki anormallikleri ortaya koyuyor
Örneğin, Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD) olan anneler, annelerin hareketsiz bir yüz
ifadesi benimsemesini gerektiren bir laboratuvar ortamında, bebekleriyle
etkileşimlerinde duygusal ifadelerini düzenleyemezler.
tutum ve ardından bebekleriyle yeniden etkileşime girme; koşulsuz etkileşimler
yeniden etkileşim aşamasının karakteristiğiydi (Danon ve Graignic
2003). Hareketsiz yüz paradigmasını kullanan dikkatlice kontrol edilen deneysel bir
çalışma, BPD'li annelerin daha fazla müdahaleci ve müdahaleci olduğunu ortaya koydu.
İki aylık bebeklerine karşı duyarsızlık (Crandell ve ark. 2003). Daha sonra yapılan bir
çalışma da 12 aylık bebeklere daha müdahaleci bir annelik uygulandığını ve bu
bebeklerin bağlanma süreçlerinde daha düzensiz olma olasılıklarının daha yüksek
olduğunu göstermiştir (Hobson ve ark. 2005).

Bu anormal bağlanma deneyimlerinin etkisi şu şekilde açıkça görülmektedir:
Yavrularda önemli duygusal ve davranışsal sorunlar. Sınırda kişilik bozukluğu olan
annelerin çocuklarında, Sınırda Kişilik Bozukluğu'na özgü semptomlar da dahil olmak
üzere daha fazla psikiyatrik tanı olduğu gösterilmiştir (Weiss ve ark. 1996).
Çeşitli ipuçlarıyla hikayeler oluşturmaları istendiğinde, küçük çocuklardan
Sınırda kişilik bozukluğu olan annelerin çoğu, travmatik materyalin daha fazla
müdahalesini içeren daha olumsuz tonlu anlatılar sunmaktadır (Macfie ve ark. 2005).
Aynalamanın erken deneyimindeki anormalliklerin zararlı olduğunu düşünüyoruz
travmatik deneyimlere karşı kırılganlık yaratmada. Bu tür bir kırılganlık
daha az travmatik deneyimlerin etkisini artırabilir veya
Doğal iyileşme kapasitesini veya her ikisini birden engelleyebilir. Travma deneyiminin
kuşaktan kuşağa aktarımına ilişkin yerinde bir çalışma var: Savaşla ilişkili PTSD olasılığı,

Sınırda kişilik bozukluğu olan çocukların ebeveynleri, eşleştirilmiş bir kontrol grubuna göre
daha iyidir (Eurl-ings-Bontekoe ve diğerleri, 2003). Yine de, daha sonraki bir durumun yokluğunda,
olumsuzluk (örneğin, travmatik olaylara maruz kalma veya dolaylı travma)
kuşaklar arası aktarım yoluyla), anormal erken deneyimler
Sınırda kişilik bozukluğu (BPD) gibi ciddi sonuçlara yol açmayabilir (Fonagy 1999).

Çocukluk çağındaki bağlanma ilişkilerinde yaşanan travmatik deneyimler
anormal ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin en uç noktası. Kapsamlı araştırmalar
Erken bağlanma travmasının BPD gelişimine bağlı olduğu ortaya çıktı. Örneğin,
Bradley ve Westen (2005), uzun ve karmaşık bir çocukluk geçmişinin
Travmatik ayrılık veya kalıcı kayıp, BPD'li hastaları farklılaştırdı
diğer kişilik bozuklukları olanlardan ve aynı zamanda
Şizofreni ve depresyon gibi diğer Eksen I bozuklukları. Bir meta-analitik inceleme, BPD
hastalarının %20-40'ının çocukluk döneminde bir veya her iki ebeveyninden travmatik
bir şekilde ayrıldığını ortaya koymuştur (Gunderson ve Sabo

Machine Translated by Google

1993). Literatürün daha yeni bir özeti (Levy 2005), ayrılma ve kaybı %37-64 olarak tahmin ediyor ancak bunu doğrulamakta başarısız olan dört çalışma belirliyor

Bu bulgular, ayrılık ve kayıp deneyiminin BPD'nin gelişimi için ne gerekli ne de yeterli olduğunu göstermektedir.

Çok sayıda klinik ve ampirik çalışma çocukluk çağı

Travma ve özellikle çocukluk çağı cinsel istismarı, BPD'ye yol açmaktadır (Herman ve ark. 1989; Zanarini 1997; Zanarini ve ark. 1997). Ayrıca, bazı çalışmalarda Belirli kötü muamele özelliklerinin ve kalıplarının BPD'ye özgü olabileceği olasılığını ortaya koydu; bu kalıplar arasında kötü muamelenin şiddeti de yer alır istismar, başlangıç yaşı, istismarın sayısı veya türleri, ilişkisel yakınlık istismarcıya ve ilgili bakıcı sayısına bağlıdır (McLean ve Gall-lop 2003; Silk ve ark. 1995; Yen ve ark. 2002). Daha önce de belirtildiği gibi, çocukluk çağı cinsel istismarının etiyolojik olarak çoğunlukla Bu gruptaki yüksek yaygınlığı nedeniyle BPD (Battle ve ark. 2004) ve sonuçla ilişkisi (Gunderson ve ark. 2006a).

Bağlanmayla İlgili Zihinsel Eksikliklerin Sınırda Kişilik Bozukluğuna Bağlanması

Bu kitabın ilk bölümünde (Bölüm 3, "Geliştirme") şunları inceledik: Güvenli bağlanmayı güçlü zihinselleştirmeyle ve bağlanma travmasını bozuk zihinselleştirmeyle ilişkilendiren kanıtlar. Bağlanma bozukluğunu ve zihinselleştirme bozukluklarını olası zihinselleştirme bozukluklarıyla ilişkilendiren bir vaka çalışması oluşturduktan s Sınırda kişilik bozukluğunun gelişimsel öncülleri olarak, artık bağlantı kuran kanıtları ele alıyoruz Kötü muameleye bağlı zihinselleştirme eksikliklerinin Sınırda Kişilik Bozukluğu tanısına etkisi. Bağlanma anlatılarını kullanan iki çalışmada, kötü muamele, zihinselleştirme kapasitesi ve BPD arasındaki ilişkiyi inceledik. Bir örneklemde Kişilik bozukluğu tanısı almış 86 bireyden şunu bulduk: Kötü muamele geçmişi ve zayıf zihinselleştirme kapasitesi olan hastaların %97'si BPD kriterlerini karşıladı (Fonagy ve ark. 1996). Bu bulgular, suç şiddeti üzerine yapılan bir çalışmada, kişilerin Kişilik bozukluğu olan ve geçmişte suç teşkil eden şiddet öyküsü olan Bağlanma bağlamında zihinselleştirmeyi başaramama olasılığı en yüksek olan kişiler (Levinson ve Fonagy 2004). Daha yakın zamanda yayınlanmamış bir çalışmada, katılımcıları cinsiyet, yaş, eğitim ve Eksen I tanılarına göre eşleştirdik ve şunu bulduk: Sınırda kişilik bozukluğu kriterlerini karşılayanlar bir gruptan daha kötü performans gösterdi Kişilik bozuklukları olmadan (veya B kümesi dışındaki kişilik bozukluklarıyla) zihinselleştirmenin sözel olmayan bir ölçüsünde, yani Okuma Gözlerdeki Zihin Testi (Baron-Cohen ve ark. 2001). Daha ileri analizler, düşük zihinselleştirme becerisine sahip olan ve zorluk geçmişi olan kişilerin Ayrıca puanların BPD tanısı alma olasılığı daha yüksekti.

Ancak, Sınırda Kişilik Bozukluğu olan hastaların çoğu cinsel ilişki yaşamadığı için veya fiziksel istismar (Paris 2004), etiyolojik bir modelin de açıklaması gerekir

Machine Translated by Google

istismara uğramamış bireylerde Sınırda Kişilik Bozukluğunun (BPD) gelişimi. Tersine,
İstismar mağdurlarının çoğunluğu kişilik bozukluğu geliştirmez
(Binder ve ark. 1996; Horwitz ve ark. 2001). Yüksek yaygınlık göz önüne alındığında
Sınırda kişilik bozukluğu olan bireylerin geçmişinde kötü muameleye maruz kalmanın etkilerini incelediğimizde, kolayca odaklanabiliriz
Zorlukların dramatik ayrıntılarını gözden kaçırır ve neyin olabileceğini gözden kaçırır.
kritik nedensel bağlamsal değişkenler. Cinsel ve fiziksel
İstismarın kendisi uzun vadeli sonuçta en önemli faktör olmayabilir; bunun yerine aile
ortamındaki bağlamsal faktörler, örneğin
Bakım verenlerin istismarın ifşasına verdiği tepki kritik olabilir (Horwitz ve ark. 2001).
İstismarın yaşandığı aile bağlamının birçok yönü, güçlü ilişkiyi zayıflatmada önemli bir
rol oynayabilir.
Aile dahil olmak üzere çocuğun zihinselleştirme kapasitelerinin geliştirilmesi
kaos, bozulmuş bağlar, birden fazla bakıcı, ebeveyn ihmali, alkol bağımlılığı ve aile
üyeleri arasında duygusal istikrarsızlık.

Aile bağlamının önemine ilişkin görüşümüzü daha da açıklamak için,
zihinsel durum anlayışının seviyesinin ve özellikle
Duygu anlayışı—duyguların açıkça tartışılmasıyla yakından ilgilidir
Ebeveyn-çocuk ikilisinde. Kötü muamelenin, ebeveyn ve çocuk arasındaki kısıtlanmamış,
açık ve düşünceli iletişimi tehlikeye attığını savunuyoruz.
çocuk - veya aslında çocuk ile çocuk arasında (Fonagy ve diğerleri, 2007). Bir ebeveyn
tarafından kötü muamele, ebeveynin güvenilirliğini zedeler: içsel durumlar
dikkate alınmaz veya doğru bir şekilde temsil edilmez ve eylemler
Zihinsel durumların doğru temsilleriyle bağlantılı değildir. Hatta bazı durumlarda
İstismarın aile dışında gerçekleştiği durumlarda, etkisi aileye bağlı olacaktır.
Aile içinde zihinselleştirme üzerine. Örneğin, istismar reddedilirse veya
en aza indirilirse veya çocuk bunun için suçlanırsa, çocuk bundan etkilenecektir.
Ebeveynin çocuğun öznel deneyimini aklında tutmaması. Bu nedenle
Görünüşte yansıtıcı söylem, özüne karşılık gelmeyecektir
Çocuğun öznel deneyimleri ve bu uyumsuzluk,
Çocuğun travmayı zihinselleştirme kapasitesi.

Özetle, çocuğu yatkınlaştıran merkezi faktörün şu olduğuna inanıyoruz:
Sınırda Kişilik Bozukluğu'na (BPD) yol açan şey, zihinsel durumlarla ilgili tutarlı
söylemleri engelleyen bir aile ortamıdır. İstismar deneyimleri başlı başına birincil neden değildir.
Sınırda Kişilik Bozukluğu; ancak ailede kötü muamelenin bununla ilişkili olması oldukça olasıdır
eksik veya çarpık zihinselleştirme ile. Gerçekten de, yansıtma ilişkisinin varlığının
önemine ilişkin vurgumuzla tutarlı olarak
Zihinselleştirmeyi kurarak, bazı çalışmalar ihmalin, düşük ebeveyn katılımının ve
duygusal istismarın önemine işaret ediyor;
Fiziksel ve cinsel istismarın varlığı - Sınırda Kişilik Bozukluğunun kritik belirleyicileri olarak
(Johnson ve ark. 2001; Ludolph ve ark. 1990). İnceleyen çalışmalar
Sınırda Kişilik Bozukluğunda çocukluk çağı travmasının aile bağlamı, istismarın temel
sosyal aracısı olarak istikrarsız, besleyici olmayan aile ortamına odaklanır (Brad-

Machine Translated by Google

ley ve ark. 2005). Dahası, yetersiz katılım intiharın (Johnson ve ark. 2002) ve
kişilik bozukluğunun (Zweig-Frank ve
Paris 1991). Buna göre, ebeveynlerin çocuklarla duygusal olarak yeterince
ilgilenmemesinin, uygun gelişimi engelleme olasılığı en yüksek olan etken olduğunu düşünüyoru
Zihinselleştirme kapasitesinin eksikliği. Ancak şunu da belirtmeliyiz ki, sadece
uyumun yanı sıra sürekli uyumsuzluk da zihinselleştirmenin gelişimini bozar;
ayrıca, bağlanma ilişkilerinde yanlış anlaşılmak oldukça iticidir. Dolayısıyla
zihinselleştirmeye tekrar tekrar odaklanmak
Terapi yanlış anlaşılmaları anlamaya çalışmaktır.

Duygusal ihmal konusundaki formülasyonumuz,
Linehan'ın (1993a) Sınırda Kişilik Bozukluğu için Diyalektik Davranış Terapisi'ne
temel oluşturan gelişim teorisi. Linehan'a göre, önemli bir faktör
prodromal belirtileri olan gencin aile ortamının geçersiz kılınması
Sınırda Kişilik Bozukluğu. Fruzzetti ve meslektaşları, aile etkileşimlerinin geçersiz
kılınmasının zararlı etkileri olan doğasını ayrıntılı olarak açıklamışlardır (Fruzzetti ve diğerleri, 2003,
2005). Ebeveynin onaylamaması yalnızca gencin ailevi sıkıntıları, kendi sıkıntıları
ve psikolojik sorunlarıyla ilgili bildirimleriyle ilişkili değildir; onaylamama aynı
zamanda sosyal bilişin bazı yönleriyle de ilgilidir.
yani duyguları tanımlama ve etiketleme kapasitesi. Bu bulgu,
Geçersiz kılma, içsel durumlara ilişkin öz algıların zayıflatılmasını içerdiği için
şaşırtıcıdır. Örnekler arasında, çocuğun öz tanımlamasının doğruluğunu veya
gerçekliğini kabul etmemek; çocukların tepkilerine ilişkin raporlarını geçersiz,
uygunsuz veya kusurlu olarak değerlendirmek; reddetmek yer alır.
veya çocukların görüşlerini, düşüncelerini ve isteklerini önemsizleştirmek; eleştirmek veya
çocukların raporlarını cezalandırmak ve sorunlu veya anormal olanları normalleştirmek
yanıtlar.

Formülümüz, geçersiz kılmanın gerektirdiği yönleri vurgulamaktadır
Çocuğun kendi deneyiminin sistematik olarak baltalanması
akıl; bu geçersiz kılma, doğrudan onaylamama yoluyla gerçekleşebilir
zorlukları en aza indirgeyerek veya çocuğa kendi hissettikleri ile bakıcının
hissettikleri arasında etkili bir şekilde ayrım yapmayı öğretmeyerek.
yaklaşım, Diyalektik Davranış Terapisi ile tutarlıdır
geçersiz kılma (zihinselleştirmeme) tepkilerinin yaygın bir geçmişinin olduğu
Bağlanma figürlerinden kaynaklanan beceri eksiklikleri, öncelikle sosyal-bilişsel
kapasitelerin yetersiz olduğu duygusal olarak yüklü kişilerarası durumlarda ortaya çıkar.
Kişilerarası anlayışın başarısızlığı, sosyal stresi daha da artırarak duygu
düzenleme ve kişilerarası sorun çözmede büyük zorluklara yol açar; en kötü
ihtimalle, aktif olarak
ilişkilerde kaos.

Dolayısıyla travmaya özel bir rol atfetmesek de,
yine de kötü muamelenin, toplumun şekillenmesinde önemli bir rol oynayacağına inanıyorum
stresli psikolojik durumlara karşı savunmasız hale gelen bireylerde BPD patolojisi

Machine Translated by Google

kososyal deneyimler (özellikle bağlanma bağlamında) sayesinde
Yetersiz erken yansıtma ve düzensiz bağlanma. Kötü muamele
Ayrıca zihinselleştirmeyi zayıflatarak BPD'nin etiyolojisinde doğrudan bir rol oynayabilir.
Travmanın etkisinin büyük olasılıkla bir parçası olduğunu düşünüyoruz.
ve çocuğun bakış açısını dikkate almadaki daha genel bir başarısızlığın bir parçası.
Bu başarısızlık, ihmal, reddedilme, aşırı kontrol, ilişki tutarsızlığı ve kafa karışıklığıyla
kendini gösterir. Bu olumsuzluklar bir araya geldiğinde,
gelişmekte olan çocuğun deneyimsel dünyasını mahvedebilir ve
Sosyal-bilişsel işleyişteki bozulmalarda belirginleşen derin yaralar.

Bununla birlikte, saldırganlığın ve zulmün doğrudan odaklandığına inanıyoruz.
Çocuk üzerinde ve cinsel istismarla ilişkili son derece saldırgan sınır ihlalleri genellikle
belirli etkilere sahip olacaktır.
Az önce tanımladığımız spesifik olmayan etkiler. Örneğin, saldırganlık ve zulüm,
savunmacı bir şekilde kendini ifade etme kapasitesinin engellenmesine yol açabilir.
başkalarının kendisi hakkındaki kötü niyetli düşüncelerini ve duygularını düşünmek
(Fon-agy ve Target 1997a). Zihinsel durumları kavrama konusundaki isteksizlik
Kötü muameleye maruz kalan bireylerin bir kısmının,
tacizcinin açıkça düşmanca ve kötü niyetli düşünceleri ve duyguları
savunmasız bir kişiye karşı eylemlerini açıklamak için gerçekçi bir tutum sergilemelidir
Genç kişi (Fonagy 1991). Benzer şekilde, Freyd (1996) ensest cinsel istismarı , ihanet
travması olarak yorumlamıştır ve bu, genç bir kişinin
"İhanet eden kişi, kurbanın karşılayamayacağı bir kişidir "
"güvenmek" (s. 11, vurgular orijinalde). Dolayısıyla farkındalık (yani zihinselleştirme)
İhanetin çocuğu tehlikeye atarak bağlanmayı tehdit etmesi
ilişki. Bu bağlamda, ayrışma yaygın bir zihinsel olmayan ilişkidir
savunma (Allen 2001; Freyd 1996). Bu düşünce çizgisine uygun olarak,
en açık şekilde kötü niyetli ve açıkça hedef alan kötü muamele biçimleri
çocuk -fiziksel, cinsel ve psikolojik istismar gibi- sorumludur
zihinselleştirme üzerinde en büyük olumsuz etkiye sahip olmak. Tekrarlamak gerekirse, bu tür
İstismarlar aynı zamanda istismarcının zihinsel olmayan davranışlarını da örneklendirir .

Sınırda Kişilik Bozukluğunda Kararsız Zihinselleştirme

Zihinselleştirme bozukluğunun merkezi bir rol oynadığı iddiamızı ortaya koyduktan sonra,
Sınırda Kişilik Bozukluğunun (BPD) gelişimine bakıldığında, artık Sınırda Kişilik
Bozukluğunun fenomenolojisi ve semptomatolojisinde zihinselleştirmenin karakteristik
başarısızlıklarını tanımlayabilecek konumdayız. Duygusal bozukluğun olumsuz etkilerini inceledik.
Bölüm 4'te ("Nörobiyoloji") zihinselleştirme kapasitesindeki düzensizlik
ve bunu burada tekrarlamamıza gerek yok, sadece BPD ile özel ilişkisini vurgulamak
istiyoruz (Gabbard ve ark. 2006). Aşağıda,
Bağlanma ihtiyaçlarının etkinleştirilmesi zihinselleştirmeyi zayıflatabilir; zihinselleştirme öncesi
deneyim biçimlerinin Sınırda Kişilik Bozukluğunda (hangisiyle ilişkili olarak) nasıl belirgin olduğu

Machine Translated by Google

(yansıtmalı özdeşim devreye girer) ve zihinselleştirme bozukluğunun BPD'de benliğin dağınıklığıyla nasıl ilişkili olduğu.

Bağlanma Aktivasyonu ve Zihinsel Bozukluk

Bu kitabın ilk bölümünde (Bölüm 3, “Gelişim” ve Bölüm 4, “Nörobiyoloji”) açıkladığımız gibi, bağlanma zihinselleştirmeyle karmaşık ilişkiler taşır ve bağlanma ve zihinselleştirme bazen
karşılıklı olarak aktive edilebilir (Fonagy 2006). En sorunlu olanı, BPD'de bağlanmanın aşırı aktivasyonu, bağlanma ilişkilerindeki istismar ve duygusal ihmalin bir sonucu olabilir; ancak aktivasyon
Bağlanma ihtiyaçları travmanın bir hatırlatıcısıdır ve travmayla ilgili
Savaş ya da kaç tepkisinin tetiklenmesi olası bir mekanizmadır
Bu durum, Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD) olan bireylerde zihinselleştirmeyi engelleyebilir. Dolayısıyla, travma ve bağlanmanın bir araya gelmesi kısır bir döngü yaratabilir.
normalde bir çocuğu bağlanma figürüyle yakınlık aramaya yönlendirir koruma uğruna. Ancak kötü muamele eden bir bağlanma figürüne bağımlı olmak, giderek artan bir kötü muamele dizisi riskini taşır.
artan sıkıntı ve bağlanma figürüne yönelik giderek artan çaresiz bir içsel ihtiyaç. Bu bölümün başlarında da belirttiğimiz gibi, bir dizi çalışma
iç içe geçmiş-meşgul bağlanmanın yüksek yaygınlığına işaret ediyor
Sınırda Kişilik Bozukluğu ile ilişkilidir ve meşgul bağlanma bir göstergedir
aşırı aktif bağlanma sistemi. Bu kısır döngü travmatik bağlanmaları sürdürür:
bağlanma sisteminin kolayca tetiklenmesi
Travmaya bağlı BPD, hızla artan bir tempoda kendini gösterir
Kişilerarası ilişkilerde yakınlık ve kırılganlık
Bağlanma ihtiyaçları aktive edildiğinde zihinselleştirmenin geçici kaybı
Bu ilişkiler—bağlanma sisteminin aşırı aktifleşmesi göz önüne alındığında, sıklıkla böyle olma olasılıkları yüksektir.

Özetle, zihinselleştirmenin tamamlanabileceği üç yol öngörüyoruz.
Sınırda kişilik bozukluğu olan bireylerde baskı:

1. Zihinselleştirmeye karşı psikolojik savunmalar geliştirilebilir
   bireyleri başkalarının zihinsel durumlarını düşünmekten korumak
   kendilerine karşı kötü düşünceler ve duygular besleyenler.
2. Zihinselleştirmeden savaş ya da kaç modlarına geçişte travmayla ilişkili
   eşiklerdeki değişimler, ani duygusal kayıplara neden olabilir.
   Özellikle yüksek düzeyde duygusal uyarılmaya karşı hassas olan Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD) olan bireylerde zihinselleştirme.
3. Güvenlikle ilişkili bağlanma sisteminin aşırı aktivasyonu
   arayış, bireyi istismarcı bağlanma figürüyle daha fazla temasa itebilir.

Machine Translated by Google

Daha sonra tartışacağımız gibi, zihinselleştirmenin kaybına, aynı zamanda karakteristik olan zihinselleştirme öncesi deneyim biçimlerinin ortaya çıkışı eşlik eder.
Sınırda Kişilik Bozukluğu.

Deneyim Modlarının ve Projektif Ön Zihinselleştirme Tanılama

3. Bölümde deneyimin zihinsel öncesi modlarını tanımladık
("Geliştirme") ve burada yalnızca bunların Sınırda Kişilik Bozukluğuna uygulanmasını vurgulayacağız.
Sınırda kişilik bozukluğunda en belirgin olanı, zihinsel eşdeğerlik modudur; bu mod, zihinsel durumlar dış gerçeklikle birleştirilir. Psikoterapistlerin de bildiği gibi, çok iyi, ruhsal eşdeğerlik "sanki" deneyim modunu askıya alır: Düşünülen, hissedilen veya hayal edilen her şey, bazen korkutucu bir şekilde, "gerçek" gibi görünür. Bu deneyim, riskin yanı sıra dram da katabilir. Kişilerarası ilişkiler ve hastaların abartılı duygusal tepkileri, kendi ve başkalarının düşünce ve duygularını aniden deneyimlemelerindeki ciddiyetle haklı çıkarılmaktadır.

Öznel deneyimin canlılığı ve tuhaflığı yarı psikotik semptomlar olarak ortaya çıkabilir (Zanarini ve ark. 1990).

Tam tersine, rol yapma modunda, düşünceler ve duygular ortaya çıkabilir. anlamsızlık noktasına kadar ayrıştırılabilir. Taklit modunda gerçeklik, zihinsel temsillerin yaratılmasına daha az sınır koyar ve Hastalar deneyimlerini gerçekliğe dayandırmadan tartışabilirler.
Sınırda kişilik bozukluğu olan kişilerle ilgili projektif testler ve diğer yöntemler kullanılarak yapılan çeşitli çalışmalar anlatı yöntemleri başkalarının temsillerine dair kanıt sağlamıştır aşırı karmaşık, kendine özgü bir şekilde ayrıntılı zihinsel durumlar ve kötü niyetli (Stuart ve ark. 1990; Westen ve ark. 1990a, 1990b). Bu nedenle, BPD'li hastalar çok fazla deneyim arasında gidip gelmeye eğilimlidir. Gerçek (psişik eşdeğerlik) ve çok gerçek dışı (taklit). Taklit modunda olan hastalarla psikoterapi denemek,
terapistin uzun ama önemsiz tartışmalara girmesine izin vermeyin; bu tartışmalar hiçbir bağlantı içermiyor duygusal olarak gerçek deneyim (bkz. Bölüm 6, "Zihinsel Müdahaleler").

Son olarak, gelişimsel olarak erken teleolojik mod, bir önceliği gerektirir Zihinsel temsiller yerine somut gerçeklikler; örneğin, Sınırda Kişilik Bozukluğunda çok açık bir şekilde görüldüğü gibi, eylemler sözlerden daha yüksek sesle konuşur. Deneyim yalnızca hissedilir Sonuçları açıkça belli olduğunda geçerli olabilir. Örneğin, sevgi yalnızca dokunma veya okşama gibi fiziksel bir ifadeyle birlikte olduğunda ciddiye alınır ve hissedilir. Duygusal acı,
Örneğin, yalnızca kollardaki kesiklerden akan kanın görülmesiyle tam olarak anlaşılabilir.

Etkili duygu düzenlemesi için zihinselleştirme esastır; dolayısıyla bunlar Zihinselleştirme öncesi modlar, BPD'li hastayı ya da

Machine Translated by Google

Yönetilemeyen duygular veya dissosiyatif olarak kopukluk. Sınırda kişilik
bozukluğunda bilişin sosyal açıdan en yıkıcı özelliği olan yansıtmalı özdeşim,
zihinselleştirilmemiş duygulanım karşısında yaygın bir savunmadır.
diğerinde kabul edilemez deneyimler yaratma eğiliminin görünüşte durdurulamaz
olmasıdır. Dağınık bir yapının bölünmüş parçalarını dışsallaştırmak
düzensiz bağlanma sorunu yaşayan bir çocuk için başa çıkmanın bir yolu da benliktir.
ve travmatize olmuş birey için, istismarcıyı kendi benliğinin bir parçası olarak içselleştirmiş
olmak, dışsallaştırmanın bir yaşam ve ölüm meselesi gibi hissedilmesine neden olabilir.
Bu deneyim, disforik etkinin aşırı düzeylerinden açıkça anlaşılmaktadır
Sınırda kişilik bozukluğu olan bireyler tarafından bildirilen - Zanarini ve
meslektaşlarının borderline olmanın acısı olarak nitelendirdiği şey (Zanarini ve ark.
1998). Dayanılmaz duygusal deneyim, terk edilmiş, kötü hissetmeyi içerebilir.
ihanete uğramış, çaresiz, yanlış anlaşılmış, kötü muamele görmüş, kurban edilmiş,
aşağılık, kalıcı olarak hasar görmüş, özünde çürümüş ve canavarca (Allen 2001);
Duygular, hastaların günlük deneyimlerini ve nispeten istikrarlı bir şekilde karakterize
eder (Bradley ve Westen 2005; Zanarini ve ark. 2003; Zittel-Conklin ve Westen 2005).

Bu dayanılmaz içsel durumların yansıtmalı özdeşim yoluyla dışsallaştırılması,
Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD) hastalarıyla çalışan terapistlerin karşı aktarım
tepkilerinde yaygın olarak bilinmektedir.
öfke, kızgınlık ve nefreti; çaresizliği ve değersizliği içerir;
korku ve endişe; ve buna eşlik eden hastayı kurtarma ve kurtarma dürtüleri
(Gabbard ve Wilkinson 1994). Terapistler, komplikasyonlarla karşılaştığında
kendilerini duygusal mesafeyle savunurlar (Aviram ve ark. 2006).
mesafe özellikle BPD'li hastalar için sorunludur
reddedilmeye ve terk edilmeye karşı alışılmadık derecede hassastırlar; örneğin,
kendilerine zarar vererek veya tedaviyi bırakarak tepki verebilirler
Bu tür bir uzaklaşmayı reddetme olarak algıladıklarında. Aviram ve meslektaşlarının
(2006) belirttiği gibi, benliğin yabancı kısımlarının bu şekilde dışsallaştırılması yoluyla
klinisyenlerde ortaya çıkan damgalayıcı ve reddedici tutum,
Hastanın başlangıçta damgalayıcı tutumu yaratan davranışlarını daha da
kötüleştirebilir. Sonuç, kendini gerçekleştiren bir kehanet ve hem hastanın hem de
terapistin katkıda bulunduğu bir damgalama döngüsüdür.

Yansıtıcı özdeşimin kısır döngüsünde, BPD hastası
bunaltıcı ve dayanılmaz deneyimlerden rahatlama elde edebilir
Örneğin madde bağımlılığı, kasıtlı kendine zarar verme ve intihar davranışı gibi
eylemlerle teleolojik, eylem odaklı moda geri dönerek duyguyu kontrol altına alır.
Ancak bu kendine zarar verici eylemler diğerinde dehşete kapılmış yabancı bir benlik yaratır—
terapist, arkadaş veya ebeveyn olsun - bu şekilde araç haline gelen
Duygusal olarak dayanılmaz olan şey. Bu diğer kişiye duyulan ihtiyaç
"eşsiz bir şekilde anlar" (ve bu nedenle acı çeker) hastanın düzensiz etkisi yapışkan
ve bağımlılık yapıcı bir hale gelebilir

Machine Translated by Google

Sahte bağlanma gelişir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, daha önce de belirttiğimiz gibi,
BPD'li hastaların yetişkin bağlanma kalıpları üzerine yapılan çalışmalar, tekrar tekrar
meşgul ve çözümlenmemiş bağlanma biçimlerinin bir kombinasyonunu vurgulamaktadır.
bağlanma (Fonagy ve ark. 1996). Yansıtmalı özdeşim yoluyla yoğun bağlanmaya çekilen
terapist daha sonra bağlanma kapasitesini kaybeder.
Zihinselleştirmek - en kötü ihtimalle, ilk travmayı yeniden canlandırmak (yani, başarısızlığı
zihinselleştirmek) ve bu süreçte tüm terapötik etkiyi kaybetmek.

Benliğin Dağınıklığı

Sınırda kişilik bozukluğunun klinik tanımları genellikle dengesiz bir duyguyu içerir
kendi (Janis ve ark. 2006; Parker ve ark. 2006) ve tanı kriterleri
Sınırda Kişilik Bozukluğu şunları içerir: "Kimlik bozukluğu: belirgin ve kalıcı olarak istikrarsız"
"kendi imajı veya benlik duygusu" (Amerikan Psikiyatri Birliği 2000,
s. 710). Bizim görüşümüze göre, zihinselleştirme istikrarlı bir duyguyu korumak için çok önemlidir.
kendi kendine (Fonagy ve diğerleri 2002a) ve zihinselleştirmenin olduğu sosyal bağlamlarda
bozulmuşsa, öz-örgütlenmenin başarısızlığına dair bir dizi belirti belirginleşir. Psikolojik
bir öz-anlatı biçiminde zihinselleştirme
normalde öz benlik duygusunu aktif olarak korur (Fonagy ve Target 1997a).
Bu bağlamda, benliği bir temsil olarak yorumlamıyoruz, ancak
daha ziyade özerklik ve faaliyetle yakından ilişkili belirli niteliklere sahip bir süreç olarak ,
yani bilinçli olarak erişilebilir bir düzenleme duygusu olarak
kişinin kendi davranışı (Ryan 2005).

Benliğin bir süreç olarak vurgulanması, benlikteki değişikliklerle tutarlıdır.
geçici kesintilerle ilişkili benliğin fenomenolojisi
Zihinselleştirme. Bir örnek vermek gerekirse, zihinselleştirme, kendi kendine konuşma
ve düşünmeyi içeren diğer süreçler aracılığıyla normal öz düzenlemenin temelini oluşturur.
içsel durumlar (Dennett 2001); zihinselleştirme bozukluğu göz önüne alındığında, hastalar
Sınırda Kişilik Bozukluğu olan kişiler, bir strateji olarak kendilerini cezalandıran olumsuz seslendirmeye başvururlar
öz düzenleme (Rosenthal ve ark. 2006). Dahası, olumsuzluk karşısında
Etkilenen BPD hastaları kendilerini deneyimleyemediklerini hissedebilirler
Eylemlerinin yazarları. Bu etki duygusunun kaybı yalnızca
zamansal olarak dağılmış bir kimlik duygusu (Kernberg 1983) ama aynı zamanda sahtelik
veya acı verici tutarsızlık deneyimlerine, boşluk hissine
ve taahhütlerde bulunamama, beden imajının bozulması ve
cinsiyet disforisi (Akhtar 1992). Öz deneyimdeki bu değişiklikler
Sınırda kişilik bozukluğu olan hastalar, verilerden elde edilen faktör-analitik çalışmalarla doğrulanır
Klinik olarak deneyimli bilgi sağlayıcılar (Wilkinson-Ryan ve Westen 2000).

Gelişimsel bakış açımızla uyumlu olarak, şunu tahmin ediyoruz:
istikrarlı ve tutarlı temsiller geliştiremeyen çocuklar
Aynalanma deneyimi yoluyla kendi deneyimleri, bakıcının çarpıtılmış temsilini kendi
deneyimlerinin bir parçası olarak içselleştirmeye eğilimlidir.

Machine Translated by Google

öz-temsil (Winnicott 1971). Bu kopukluğa
kendi içinde yabancı benlik (Fonagy ve ark. 2002a), uyumlu bir kavram
Kernberg'in (1975) metabolize edilmemiş içe atma varsayımıyla. Bu tür
içe atmalar, bakım verene ilişkin benliğin deneyimleridir
somut olarak kodlanmış, iyi farklılaştırılmış, soyut temsiller olarak değil
(Bradley ve Westen 2005). Metaforumuzun amacı
Sınırda kişilik bozukluğu olan hastaların patolojik eylemlerini yakalamak için yabancı benlik
Bu eylemler, başkaları tarafından makul bir şekilde kasıtlı ve bilinçli olarak
yorumlansa bile, kendi kendine onaylanmış olarak deneyimlenmez.
yabancı olarak deneyimlenirler; ya da yabancıdan ayrılmış olma anlamında
Kişinin kendi kendine veya kendi kendine zorla yaptırdığı davranışlar (Ryan 2005).

Geçmişinde kontrolcülük olan çocukların davranışlarını anlıyoruz.
düzensiz bağlanma (Kochanska ve ark. 2001; Solomon ve ark. 1995)
yansıtmalı özdeşleşmeye benzer; burada, benlik içindeki tutarsızlık deneyimi
dışsallaştırma yoluyla hafifletilir. Bu görüş
umutsuz bağlanma arayışındaki davranışlara dair ek ışık tutar
Sınırda kişilik bozukluğu olan hasta. Düzensiz bağlanma,
Orta çocuklukta, ayrılık kaygısına benzer şekilde, bakıcıya karşı olağanüstü
yoğun bir ihtiyaçla (Moss ve ark. 2004). Bu çaresiz
Yakınlık arzusu, benliğin yabancı kısımlarını dışsallaştırmak için bir araç
olarak bakıcıya duyulan ihtiyaçtan kaynaklanabilir.

Klinik Sonuçlar

Sınırda Kişilik Bozukluğuna yönelik bir tedavi yaklaşımının temellerini atıyoruz
Bozukluğun erken bağlanma ilişkilerinde çok çeşitli olumsuz deneyimler
bağlamında geliştiğine dair kanıtları inceleyerek zihinselleştirmeye
odaklanıyoruz. Açıkça istismar, en dramatik istismar biçimi olsa da
zorluklara rağmen, temel sorunun ihmal olduğunu ileri sürdük
komisyondan ziyade, yani bakıcının zihinselleştirmedeki başarısızlığı
Çocukla etkileşim. Çocuğun güçlü zihinselleştirme kapasiteleri geliştirememesi
ise, duygu düzenleme, dikkatin zahmetli kontrolü ve sosyal bilişteki gelişimsel
eksikliklerle ilişkilidir.
Ne yazık ki, güvensiz bağlanmanın ve buna bağlı olarak istikrarsız
zihinselleştirmenin sürdürülmesi, bireyi potansiyel olarak istikrarsızlaştırıcı
bağlanma ilişkilerine itiyor: artan
Bağlanma ihtiyaçları yoğun etkiler uyandırır; zihinsel çöküşler; ve zihinsel
öncesi deneyim biçimleri, projektif özdeşleşmeyle bir araya geldiğinde,
ilişkileri ve öz örgütlenmeyi daha da zayıflatır.

Bu nedenle, ileride göreceğimiz gibi, psikoterapötik tedavi sunarken,
bir ip üzerinde yürüyoruz: bağlanma bağlamı sağlamalıyız
sürekli olarak zihinselleştirmeyi güçlendirirken, aynı zamanda bu olasılığı riske atıyoruz

Machine Translated by Google

Bağlanmayı teşvik etmek zihinselleştirme kapasitesini zayıflatacaktır
Başarılı bir tedavinin üzerine inşa edilmesi gereken.

Tedavi

Bu bölüme, az önce ele aldığımız ikilem için kanıt sunarak başlıyoruz.
sorulan soru: Sınırda kişilik bozukluğu olan kişiler tedaviden faydalanabilir, ancak tedavi aynı zamanda onları daha da kötüleştirme potansiyeline sahiptir. Sonra baskı yapmaya devam ederiz
Sınırda kişilik bozukluğu olan hastaları tedavi eden klinisyenlerin zihinselleştirmeyi teşvik etmeye özellikle dikkat etmeleri ve farkında olmadan onu baltalamamaları gerektiği vurgulanmaktadır.
Bölümü, zihinselleştirmeye dayalı bir açıklamayla sonlandırıyoruz
Sınırda kişilik bozukluğu olan hastalar için tedavi programları ve bu programların etkililiği üzerine araştırmalar.

Sınırda Kişilik Bozukluğunun Seyri ve İatrojenik Zarar Potansiyeli

Klinikçiler, Sınırda Kişilik Bozukluğunun kalıcı bir niteliğe sahip olmasını beklerler. Erken takip çalışmalar, bozukluğun görünüşte kaçınılmaz doğasını vurguladı,
iyileşmeyi öngörmek yerine uzun vadeli bir hastalık sürecini öngörmek
Elbette, tükenmişlik olasılığı da olsa (Stone 1990). En kötü ihtimalle, terapötik nihilizm semptomların şiddetiyle haklı çıkarılıyordu;
Duygusal acının yoğunluğu ve anlaşılmazlığı, dramatik öz-sakatlamalar ve kişilerarası ilişkilerdeki şaşırtıcı derecedeki ikirciklilik.

İki tane dikkatlice tasarlanmış prospektif çalışma, Sınırda Kişilik Bozukluğunun seyri hakkındaki bu karamsar bakış açısına karşı çıkmış ve böylece en kötü ihtimalle, ciddi kişilik bozukluğu olan bireyleri cömertçe bile olsalar sınırlara hapseden terapötik karamsarlığın uygunsuzluğunu vurgulamıştır.
sağlık sistemleri (Shea ve ark. 2004; Zanarini ve ark. 2003). Çoğunluk
Sınırda kişilik bozukluğu olan hastaların %75'i semptomlarında önemli bir azalma yaşıyor ve bu, daha önce tahmin edilenden çok daha erken gerçekleşiyor. 6 yıl sonra, hastaların %75'i Hastaneye yatırılmayı gerektirecek kadar şiddetli BPD tanısı almış hastalar, standart tanı kriterlerine göre remisyona ulaşmaktadır (Cohen ve ark.
2006; Skodol ve ark. 2006; Zanarini ve ark. 2006). Bu nedenle BPD'li hastalar
remisyona girebilir - daha önce yalnızca bu bağlamda kullanılan bir kavram
Eksen I bozukluklarında. 4 yıl içinde %50 remisyon oranı tipiktir, ancak devam eden remisyon sabittir (%10-15/yıl). Nüksler nadirdir, belki de 6 yıl içinde %10'dan fazla değildir. Bu seyir,

Duygudurum bozuklukları gibi birçok Eksen I bozukluğunun doğal seyri,
iyileşme daha hızlı olabilir ancak tekrarlamalar daha yaygındır.

Sınırda kişilik bozukluğunda önemli iyileşmeler olsa da, dürtüsellik ve buna bağlı olarak kendini yaralama ve intihar eğilimi gibi semptomlar daha dramatik bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

Machine Translated by Google

Duygusal değişim, duygudurum dengesizliği ve sosyal işlevsellikte bozulmadan daha belirgindir. Böylece dramatik semptomlar azalır, ancak terk edilme endişesi, boşluk hissi, ilişki sorunları ve depresyona yatkınlık hastaların en az yarısında mevcut olmaya devam edebilir. Dramatik iyileşmeler meydana geldiğinde, bunlar bazen hızlı bir şekilde gerçekleşir ve çoğu zaman aşırı stresli durumlardan veya istismarcı ilişkilerden kurtulma, madde bağımlılığının bırakılması veya anksiyete ya da duygudurum bozukluklarının etkili tedavisi ile ilişkilidir (Gunderson ve ark. 2003). Buna göre, eşlik eden hastalıklar iyileşme olasılığını azaltabilir (Zanarini ve ark. 2004) ve bunlar tedavi edilmelidir.

Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD) vakalarının büyük çoğunluğunun 6 yıl içinde kendiliğinden iyileştiği göz önüne alındığında, dünya genelindeki klinisyenler neden geleneksel olarak bozukluğun tedaviye dirençli bir karaktere sahip olduğu konusunda hemfikirdi? Daha önceki araştırmalar, Amerika Birleşik Devletleri'nde tedavi için başvuran Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD) hastalarının %97'sinin ortalama altı terapistten ayakta tedavi gördüğünü gösteriyordu 2-3 yıl sonra ölçülen sonuçların analizi, her zamanki gibi tedavinin en iyi ihtimalle yalnızca marjinal düzeyde etkili olduğunu göstermektedir (Lieb vd. 2004). Bu bulguları, hastalığın doğal seyrine dair yeni verilerden edindiğimiz bilgilerle nasıl bağdaştırabiliriz?

Günümüzde ve belki de geçmişte daha yaygın olarak uygulanan bazı psikososyal tedavilerin, hastaların hastalığın doğal seyrinde iyileşme kapasitelerini engellediği sonucuna varıyoruz (Fonagy ve Bateman 2006b). Stone'un (1990) yaklaşık 40 yıl önce tedavi edilen hastalar üzerinde yaptığı klasik takip çalışmasında, %66'lık bir iyileşme oranı yalnızca 20 yılda elde edilmiştir; bu, daha yeni çalışmalarda bildirilenden dört kat daha uzun bir süredir. Hastalığın doğasının değişmiş olması veya tedavilerin çok daha etkili hale gelmiş olması olası değildir. Bilinen etkililik

Yeni ve eski farmakolojik ajanların çeşitliliği bu farkı açıklayamaz (Tyrer ve Bateman 2004) ve kanıta dayalı psikososyal tedaviler yaygın olarak mevcut değildir. Ne yazık ki, hastalığın seyrindeki belirgin iyileşmenin, zararlı tedavilerin daha az sıklıkla sunulmasından kaynaklanması çok daha olasıdır. Muhtemelen bu değişim, klinisyenlerin iatrojenik bozulma potansiyelini fark etmelerinden ve buna bağlı olarak tedavinin zararlı yan etkilerinden kaçınmalarından ziyade, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde (Lambert ve ark. 2004) değişen sağlık hizmeti modelleri nedeniyle azalan tedavi bulunabilirliğini yansıtmaktadır. İlaçlar gibi, psikoterapötik müdahalelerin de zararlı olma potansiyeline sahip olma olasılığını ciddiye almalıyız.

Psikoterapi, hastanın psikoterapist tarafından sunulan alternatif bakış açılarını kullanabilmesini gerektirir ve bu, tam da BPD'li hastaların zorluk çektiği alandır (Fonagy ve Bateman 2006b).

Buna göre, Sınırda Kişilik Bozukluğunun psikoterapötik tedavisinin savunulması gerektiğini savunuyoruz.

Machine Translated by Google

nispeten tek amaçlı olarak zihinselleştirmeyi teşvik etmeye odaklanmıştır (bkz. Bölüm 6, "Zihinsel Müdahaleler"). Bu bağlamda, yaklaşımımız Dimaggio ve meslektaşlarının (2007) amaçlarıyla genel olarak tutarlıdır temel meta bilişsel işlev bozuklukları için psikoterapötik müdahaleler Sınırda Kişilik Bozukluğu (çeşitli zihin durumlarını bütünleştirememe, fantezi ile gerçeklik arasındaki farkı ayırt edememe ve duygusal düzensizlik).

Sınırda Kişilik Bozukluğu İçin Zihinselleştirme Tabanlı Terapi

Zihinselleştirmeye dayalı terapi (MBT) programlarını kurarken (Bateman ve Fonagy 2004, 2006), literatürü inceleyerek başladık ve etkili tedavilerin birkaç ortak özelliği paylaştığı sonucuna varıldı

Tablo 9-2'de özetlenmiştir. Faydalı bir şekilde, bu özelliklerin çoğu aynı zamanda araştırılabilir tedavi protokollerini de karakterize eder.

MBT'nin iki çeşidini geliştirdik; ilki Gündüz Hastanesi Programı. Başlangıçta hastalar haftada beş gün katılıyor. ve programda geçirecekleri maksimum süre 18-24 yaş arasıdır Aylar. Bu program bireysel ve grup psikoterapisini birleştirir ifade edici terapilerle örtük zihinselleştirme süreçlerine odaklandı (örneğin, sanat eseri ve yazı içeren) aynı zamanda açık sözlülük becerisini de geliştiren Zihinselleştirme. Her grubun kesin yapısı ve içeriği, programın farklı yönleri arasındaki karşılıklı ilişkilerden, farklı terapistler arasındaki çalışma ilişkilerinden ve gruplar arasındaki temaların devamlılığı ve tutarlılığı Tedavinin belirli bir süre boyunca uygulandığı bir yöntemdir. Bu tür spesifik olmayan yönler muhtemelen etkili tedavinin anahtarını oluşturur ve özgüllük Çeşitli terapötik aktivitelerin etkilerinin belirlenmesi henüz mümkün değildir.

TABLO 9–2. BPD İÇİN ETKİLİ TEDAVİLERİN ORTAK ÖZELLİKLERİ

- İyi yapılandırılmış
- Uyumluluğu artırmak için önemli çaba sarf edin
- Kendine zarar verme veya sorunlu kişilerarası ilişki kalıpları gibi belirli sorunlu davranışlara keskin bir şekilde odaklanın
- Hastaların ve terapistlerin anlayabileceği tutarlı bir kavramsal çerçeve sunun paylaşabilir
- Terapist ve hasta arasında, terapistin pasif bir duruş yerine nispeten aktif bir duruş benimsemesiyle tutarlı, destekleyici bir bağlanma ilişkisini teşvik edin.
- Nispeten uzun süreli
- Hastaya sunulan diğer hizmetlerle iyi entegre edilmiştir

Machine Translated by Google

Program içindeki bütünleşme, zihinselleştirmeye odaklanmamızla sağlanır;
tüm grupların zihinselleştirmeyi artırma yönünde genel bir amacı vardır.
Zihinlerin zihinler tarafından keşfedilmesini teşvik eden bir çerçeve.

Gündüz Hastanesi Programına giriş, hastanın
Aşağıdaki özelliklerden en azından birkaçını gösterin: kendine veya başkalarına karşı yüksek risk,
yetersiz sosyal destek, tekrarlayan hastane yatışları engelliyor
günlük yaşama uyum sağlama, istikrarsız konut, madde bağımlılığı ve
Son derece dengesiz zihinselleştirme. Günlük yaşam için bir miktar kapasite
gösteren ve istikrarlı sosyal destek ve düzenlemelere sahip hastalar
Özellikle zihinsel süreçleri zayıfsa, MBT'nin ikinci çeşidi olan Yoğun Bakım Dışı
Hasta Programı kapsamında tedavi edilme olasılıkları daha yüksektir.
sadece yakın duygusal ilişkilerde kırılganlık ile karakterize edilirler.
Şu anda, bireyleri bir programa veya diğerine atamak için kişilik bozukluğunun
şiddetini ölçecek yeterlilikte bir ölçütümüz yok.
standart bir puan temelinde; birincil hususlar,
toplumsal koşulların riski ve istikrarsızlığı.

18 aylık Yoğun Dış Hasta Programı, haftada bir kez 50 dakikalık bireysel
psikoterapi seanslarıyla birlikte
Haftada bir kez 90 dakikalık grup terapisi seansları. Gündüz Hastanesi'nde olduğu gibi
Programda grup terapisti bireysel terapistten farklıdır.
Yoğun Dış Hasta Programı'ndaki hastalara yüklenen gereksinimler, Gündüz
Hastanesi Programı'ndaki hastalara yüklenen gereksinimlerden daha ağırdır
çünkü ayakta hasta katılımcıları daha az kaotiktir ve
daha iyi zihinselleştirme yetenekleri ve daha iyi dikkat kapasitesi
kontrol ve duygusal düzenleme. Programın iki bileşeni,
yani grup ve bireysel seanslar birbirinden ayrılamaz; dolayısıyla
her ikisinden de sık sık uzak kalmak, devam etme konusunda tartışmalara yol açar
Tedavi sürecinde. Hastaların katılımının olmaması nedeniyle onları otomatik
olarak taburcu etme politikası izlemiyoruz; ancak hastalar programın bir
bileşenine katılmazlarsa, bu durum bir sonraki bölümde onlarla görüşülür.
Katıldıkları seans, ister bireysel ister grup seansı olsun. Hastalara tedavinin
başında kalıcı ve
Programın herhangi bir bileşeninden uzun süre uzak kalmanız, tedavinin daha
detaylı değerlendirilmesi için düşük bakım gerektiren ayakta tedavi kliniğimize
taburcu edilmenize yol açacaktır. Bu sürenin ardından programa geri dönmeniz mümkündür.
Transfer ancak altta yatan kaygılar üzerinde daha fazla çalışma yapıldıktan sonra mümkün olur.

Katılım konusunda bu kadar titiz bir duruş sergilememizin sebebi, birçok
hastanın bireysel seansı grup seansından daha kabul edilebilir bulması;
bireysel seansa katılıyor, grup seansına katılmıyor olmalarıdır. Bu tür hastalar;
Değerlendirmede grup çalışmasının gerekliliğini açıkça kabul etti
görüşmeler ancak gizlice yalnızca bireysel terapiye erişmek için yapılıyor. Bu
Sorun, tedavi başlar başlamaz ele alınmalıdır, çünkü

Machine Translated by Google

Grup terapisinin zihinselleştirmeyi teşvik etmek için en zengin forum olduğunu düşünün. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD) olan hastalar zihinselleştirmeye karşı bir isteksizlik duyabilir. kendilerini akılda tutma veya hatırlama kapasitelerinin azalması nedeniyle gruplar başkalarının onları dinlerken akıllarında olduğunu fark edin başkalarının sorunları; bu zorluk, gruplar hakkındaki kaygılarını ve başkalarıyla aşırı ve yetersiz etkileşim arasında gidip gelmelerini bir dereceye kadar açıklar. Başkalarının sorunlarıyla ilgilendikçe, sorunlar yaşadıklarında, başkalarının zihninde kaybolmaya meyillidirler; Bunu yaptıklarında, benlik duygusunu kaybederler ve bu da hızla kendini korumak uğruna başkalarından uzaklaşmak.

MBT'nin yörüngesinde her biri üç ana aşama vardır: belirgin bir amacı vardır ve belirli süreçleri kullanır. Genel olarak, başlangıçta Aşama, zihinselleştirme kapasitelerini ve kişilik işleyişini değerlendirmeyi amaçlamaktadır ve hastanın tedaviye katılımını sağlamak için. Belirli süreçler şunları içerir: tanı koymak, psikoeğitim sunmak, terapötik amaçların hiyerarşisini oluşturmak, sosyal ve davranışsal sorunları stabilize etmek, ilaçları yeniden gözden geçirmek ve bir kriz yolu tanımlamak. Orta dönemde Aşamada, tüm aktif terapötik çalışmalar giderek artan bir şekilde uyarmayı amaçlamaktadır. Zihinselleştirme yeteneği. Son aşama, hastayı yoğun tedaviyi sonlandırmaya hazırlar. Bu sonlandırma aşaması, terapistin odaklanmasını gerektirir. Tedavinin sonlandırılmasıyla ilişkili kayıp duyguları; hastaya yardım etmek elde edilen kazanımların nasıl korunacağının düşünülmesi ve bir Hastanın özel ihtiyaçlarına göre uyarlanmış uygun takip tedavi programı.

Tedavinin ilk aşaması, yazılı bir formülasyon içerir; (Bkz. Bölüm 6, "Mentalize Edici Müdahaleler"). Kısmi Hastane Programı ve Yoğun Dış Hasta Programındaki tüm hastalar, tüm tedavi ekibiyle birlikte bir değerlendirmeye katılır. her üç ayda bir. Grup terapisti, bireysel terapist, psikiyatrist ve diğer ilgili ruh sağlığı uzmanlarıyla görüşür Hastayla ilerlemeyi, sorunları ve tedavinin diğer yönlerini tartışmak için. Uygulayıcıların ortak bir toplantıda bir araya gelmesi uygulaması Hasta, yalnızca herkesin görüşlerinin dikkate alınmasını ve tutarlı bir fikir kümesine entegre edilmesini değil, aynı zamanda farklı bakış açılarının tartışılmasıyla ortaya çıkan zihinselleştirmenin de sağlanmasını sağlar. anlayışı ilerleten yapıcı bir etkinlik olarak modellenmiştir. Bunlar düzenli incelemeler daha sonra temel oluşturabilecek bir yeniden formülasyona yol açar devam eden tedavinin.

Hastanın zihinselleştirmeyi güçlendirme konusundaki zor çalışması orta aşamada gerçekleşse de, bu aşama daha kolay görünebilir. Terapist için yüzey: İlk aşama müzakere edildiğinde, krizlerin çoğu yatışmış olacak, katılım düzeyi

Machine Translated by Google

Tedavi netleşecek, hastaların motivasyonu artmış olabilir ve
bireysel ve grup terapisinde çalışma kapasitesi olabilir
daha büyük. Ayrıca, terapist daha iyi bir anlayışa sahip olabilir
hastaların genel zorluklarını anlayabilir ve böylece onlar hakkında daha sağlam bir imaja sahip olabiliriz
Akılda tutulması gereken bir nokta. Aynı zamanda hastalar, terapistlerin zayıflıklarının ve
çalışma biçimlerinin de farkına varmış olacaklardır. Ancak diğer hastalar ve terapistler için,
Orta fazdaki tedavi kesintiye uğramaya devam edebilir, böylece
Terapist, terapötik ittifaktaki kopuklukları onarmaya ve bu aşamada kendi ve
hastalarının motivasyonunu sürdürmeye devam etmelidir.
zihinselleştirmeye odaklanmaya çalışırken.

Sınırda kişilik bozukluğu olan hastalar zamanla doğal olarak iyileşse de,
iyileşme öncelikle dürtüsel davranışlarda ve duygusal dengesizlikte ortaya
çıkar. Duygusal olarak yoğun kişilerarası ilişkileri sürdürme sorunları
ilişkiler kurmak, zorlu sosyal durumların karmaşık müzakerelerine katılmak ve
karmaşık sosyal sistemlerle etkili bir şekilde etkileşim kurmak
Tedaviye daha az yanıt verir. Artık kasıtlı olarak kendine zarar vermeyen Sınırda
Kişilik Bozukluğu hastası, yine de yapıcı ve yakın ilişkiler kuramaması nedeniyle
ciddi şekilde kısıtlanmış bir yaşam sürebilir.
Bu tür hastalar, hayatlarını nasıl yaşayacakları konusunda yetersiz kalırlar.
Başkalarıyla etkili etkileşim yolları geliştirmedikleri sürece hayatlarını sürdüremezler.
Böylece, önceki çalışmaları bütünleştirmek ve pekiştirmekle birlikte, son
Tedavi aşaması kişilerarası ve sosyal yönlere odaklanır
semptomatik ve davranışsal sorunlar ortadan kalktığı sürece işlevsellik
iyi kontrol edilmiş.

Son aşama hastanın altı yaşına geldiği noktada başlar
Tedavinin bitmesine aylar kaldı. Psikodinamik psikoterapi prensiplerine uygun
olarak, tedavinin sonlandırılması ve
Terapi sırasında elde edilen kazanımların pekiştirilmesinde ilişkili ayrılık
tepkilerinin oldukça önemli olduğu görülmüştür.
Ayrılık deneyiminin hastası, terapistin bitişi yetersiz bir şekilde işlemesiyle
potansiyel olarak teşvik edilebilir, bu da kışkırtabilir
hastada duyguları yönetmenin daha önceki yollarının yeniden ortaya çıkması ve
Zihinselleştirmede eş zamanlı azalma. Bu gibi durumlarda, sosyal ve kişilerarası
işlevsellik bozulacaktır.

Tutarlı bir takip programı geliştirme ve sorumluluğu
Hastaya ve bireye daha ileri tedavi verilmesi için müzakereler yapılır
terapist. Çoğu hasta daha ileri tedavi istese de, biz
rutin olarak herhangi bir özel takip programı sunmuyor. Bazı hastalarda
ruh sağlığı hizmetleriyle etkileşimde bulunulan uzun yıllar süren bir kariyer; ayrılmak
Bu hizmetlerin arkasında, yaşam tarzında büyük bir değişiklik gerektiren
Hasta 18 ayın sonunda tam olarak hazır olmayabilir. Uzun yıllar boyunca ciddi
bir kişilik bozukluğu yaşayan hasta

Machine Translated by Google

Başarısız tedaviler, çok sayıda hastane yatışı ve yetersiz sosyal istikrar nedeniyle, tedavinin başarısına bakılmaksızın, 18 ay sonra hizmetlerden ayrılmaları ve bir daha geri dönmemeleri pek olası değildir.
Çoğu hasta yeni bir hayata uyum sağlarken daha fazla desteğe ihtiyaç duyar.

Birçok hasta, daha ileri resmî psikoterapi yerine aralıklı takip randevularını tercih eder. Bu takip, tedavi ekibi tarafından düzenlenir. Örneğin, hastayı tanıyan ve hasta tarafından da tanınan kıdemli uygulayıcılar, dört ila altı haftada bir 30 dakikalık bireysel randevular sunar. Takip randevuları sırasında terapist, zihinselleştirme tekniklerini kullanmaya devam ederek, hastayı kişilerarası problem çözme ve istikrarlı yakın ilişkiler sürdürme amacıyla kendi ve başkalarının zihinsel durumlarını keşfetmeye devam etmeye teşvik eder. Takip sözleşmesi esnektir ve hastalar belirli bir zorluk yaşamaları halinde ek randevu talep edebilirler.

Ancak genel olarak, takip sürecindeki en uygun yol, hastanın daha fazla özerkliğini ve sorumluluğunu teşvik etmek için altı aylık bir süre boyunca randevular arasındaki sürenin artırılmasını gerektirir. Bir hastanın bu şekilde ne kadar süreyle görüleceği terapist ve hastaya bağlıdır ve süre karşılıklı olarak kararlaştırılmalıdır. Bazı hastalar, gelecekte istedikleri zaman arayıp randevu talep edebilmeleri koşuluyla, takip sırasında nispeten erken taburcu olmayı tercih ederler. Diğer hastalar ise aylar öncesinden randevu almayı tercih eder ve bu yapı, onları aklımızda tutmaya devam ettiğimiz konusunda zihinlerinde yeterli güvence sağlayarak, günlük yaşamın stres ve zorluklarıyla başa çıkmaları için onlara daha fazla güven ve öz güven kazandırır.

MBT'nin Etkinliği Üzerine Araştırma

MBT araştırmalarımız, sıradan klinik uygulamalara sadık kalma anlamında doğalcıdır. Bu nedenle, sonuç değerlendirmelerimizi etkililik araştırması yerine etkililik araştırması olarak yorumluyoruz; etkililik araştırması, diğer klinik ortamlara nispeten kolay bir şekilde aktarılabilme avantajına sahiptir. Programlar, bir üniversite araştırma departmanındaki yüksek eğitimli personel tarafından değil, psikoanalitik yönelimli psikoterapiye ilgi duyan, genel eğitimli ruh sağlığı uzmanlarından oluşan bir ekip tarafından geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Dolayısıyla araştırma, hastaların başka bir yerde tedavi görme olasılığının düşük olduğu sıradan bir klinik ortamda ve bir bölge ve sağlık sisteminde gerçekleştirilmektedir. Bu sayede, hizmet kapsamındaki hastaları izleyebilmiş ve böylece doğru klinik ve hizmet kullanım verileri toplayabilmişizdir. Ayrıca, hastalar tıbbi acil durumlar için yalnızca iki yerel hastanede tedavi görmektedir; bu da epidemiyolojik veriler elde etmemizi sağlamaktadır.

Machine Translated by Google

tıbbi müdahale gerektiren kendine zarar verme ve intihar girişimleri. Ancak araştırmaya yönelik bu doğal klinik yaklaşımın da bir dezavantajı var. olumsuz yanı: kısmi hastane programı karmaşık ve çok yönlüdür, Bu durum, etkili bileşenlerin belirlenmesinde zorluklara yol açıyor. Yine de, programı daha sonraki bir zamanda sökülmeye uygun olacak şekilde tasarladık. Belirli terapötik bileşenlerin katkısını belirlemek için tarih sonuca.

Tedavi sonuçlarına ilişkin kendi kanıt tabanımız hala küçük endişe verici; ancak çoğaltma çalışmaları devam ediyor ve giderek artan bir Birçok uygulayıcı tedavide zihinselleştirme tekniklerini kullanıyor, Böylece daha fazla bilgi hızla birikecektir. Kısmi Hastane Programında Sınırda Kişilik Bozukluğu tedavisine yönelik orijinal randomize kontrollü çalışmamız (Bate-man ve Fonagy 1999, 2001), önemli ve kalıcı değişiklikler göstermiştir. ruh hallerinde ve kişilerarası işlevlerde. Faydaları, göreceli olarak Her zamanki tedaviyle elde edilen bulgular önemli düzeydeydi ve 18 aylık takip süresince artış gösterdiği gözlendi.

Orijinal çalışmaya katılan kırk dört hasta, önceki çalışmanın tamamlanmasından sonra üç aylık aralıklarla değerlendirildi. Sonuç ölçütleri arasında intihar girişimlerinin ve kendine zarar verme eylemlerinin sıklığı; yatan hasta kabulünün sayısı ve süresi; hizmet kullanımı yer aldı. ve depresyon, anksiyete, genel semptom sıkıntısı, kişilerarası işlevsellik ve sosyal uyumun kendi kendine bildirim ölçümleri. Kısmi hastane tedavisi gören hastalar sadece önemli kazanımlarını korumakla kalmadı, aynı zamanda çoğu ölçütte sürekli bir iyileşme gösterdi; bu durum, yalnızca kontrol grubundaki hastaların gösterdiği iyileşmenin aksine, Aynı dönemde sınırlı bir değişim yaşandı. Bu, rehabilite edici hastaların stresle başa çıkabilmelerini sağlayan değişiklikler meydana geldi ve günlük hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için eski başa çıkma yöntemlerine başvurmadan, kendine zarar verme davranışı gibi.

Çalışmaya katılan tüm hastaların sağlık hizmetlerinden yararlanma durumu vaka notlarından ve hizmet sağlayıcılarından elde edilen bilgiler kullanılarak değerlendirildi (Bateman ve Fonagy 2003). Psikiyatrik, farmakolojik ve Acil servis tedavisi üç dönem boyunca karşılaştırıldı: altı Tedaviden aylar önce, 18 aylık tedavi süresince ve 18 aylık takip gözlemi. Arasında hiçbir fark görülmedi MBT ve kontrol gruplarında tedavi öncesi hizmet kullanım maliyetleri veya tedavi sırasında. Günlük hastane tedavisinin ek maliyeti Bu durum, daha az psikiyatrik yatarak tedavi ve daha az acil servis ziyareti ile dengelenmiştir. MBT grubunda 18 ay boyunca maliyetlerin azalma eğilimi Kontrol grubunda takip belirgin değildi, bu da BPD için günlük hastane tedavisinin genel psikiyatrik bakımdan daha pahalı olmadığını ve tedaviden sonra önemli maliyet tasarrufu sağladığını göstermektedir.

Machine Translated by Google

Yakın zamanda tamamlanan 8 yıllık takipten elde edilen yayınlanmamış bulgular
Orijinal MBT denemesindeki hastaların uzun vadeli etkileri karşılaştırıldı
MBT'nin normal tedaviyle karşılaştırılması. Kontrol grubundakilerle karşılaştırıldığında
grupta, MBT hastalarının yalnızca küçük bir azınlığı BPD kriterlerini karşıladı,
Kontrol grubunun büyük çoğunluğu bunu yaparken, gruplar arasındaki en büyük
farklar dürtüsellik ve kişilerarası işlevsellik alanlarındaydı. MBT grubundaki hastalar
ayrıca avantajlar da gösterdi
diğer birçok alanda: önemli ölçüde daha iyi küresel işleyiş, daha az
intihar girişimleri, daha az acil servis ziyareti ve hastanede geçirilen gün sayısı,
daha az ilaç kullanımı ve önemli ölçüde daha fazla istihdam.

Bu karmaşık tedavi programının etkili bileşenleri henüz net olmasa da, tüm farklı tedavi unsurlarının ortak özelliği zihinselleştirmeye odaklanmamızdı.

Hastane Programı, psikodrama ve diğer ifade edici terapiler de dahil olmak üzere
bireysel ve grup terapisine ek olarak bir dizi tedavi aldı.
Tedavinin erken dönemlerinde bazı psikoeğitimlerle birlikte terapiler.
Zihinselleştirmeye odaklanmanın önemli bir bileşen olup olmadığını belirlemek ve
Daha mütevazı bir programın bir grup hastada etkili olup olamayacağını görmek
Daha az şiddetli BPD ile, Yoğun Bakım Ünitemizde sunulduğu gibi, yalnızca bireysel ve
grup psikoterapisinin uygulandığı randomize kontrollü bir çalışma yürüttük.
Ayakta Tedavi Programı. Yakın zamanda tamamlanan bu çalışmanın yayınlanmamış
sonuçları, destekleyici klinik yönetimle karşılaştırıldığında MBT'nin, önemli ölçüde
daha yüksek düşüş oranlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir.
intihar girişimleri, kasıtlı kendine zarar verme ve hastane yatışları gibi
Çok sayıda öznel sıkıntı göstergesi. Daha da önemlisi, MBT aynı zamanda sosyal
işlevsellikte daha büyük iyileşmelerle de ilişkilendirilmiştir. Dolayısıyla, MBT'nin
etkileri -nispeten saf haliyle- azaltmanın çok ötesine geçmektedir.
Sınırda kişilik bozukluğunun daha dramatik, kendini yıkıcı belirtileri.

Özetleme

Bu bölümdeki başlangıç noktamıza geri dönersek, tedavi müdahalelerinin, köklü
bozuk psikolojik süreçlerle uyumlu olacak şekilde tasarlandığı BPD için kavramsal bir
çerçeve önerdik.
Gelişimsel psikopatoloji. Gelişimsel modelimiz,
çevresel olumsuzlukların ve nörobiyolojik zaafların iç içe geçmesi. Sınırda Kişilik
Bozukluğunun karmaşık bir etiyolojiye sahip olduğunu kabul ederken,
semptomatolojide, temel olarak güvencesiz zihinselleştirmeyi önerdik
sorun; bu kavramsallaştırma, gecikmiş gelişimsel yardım sağlayabildiğimiz ölçüde
önemli bir terapötik kaldıraç sağlar

Machine Translated by Google

Bireysel ve grup psikoterapisinde zihinselleştirme ile. Buna göre,
uzun bir süreç olan bir süreci kesintiye uğratma potansiyeline sahibiz
psikopatolojinin kuşaklar arası aktarımı.

Bizim temel tezimiz, Sınırda Kişilik Bozukluğunun fenomenolojisinin birkaç faktörün sonucu olduğudur:

1. Zihinselleştirmenin bağlanma ile ilgili engellenmesi
2. İçsel gerçekliği deneyimleme biçimlerinin yeniden ortaya çıkışı zihinselleştirmenin gelişimsel ortaya çıkışından önce
3. Yansıtmalı özdeşleşmeye yönelik sürekli baskı 4. Kendini yok eden yabancı benliğin yeniden dışsallaştırılması—

Bu da zihinselleştirmeyi, duygu düzenlemesini ve kısır döngülerdeki bağlanma ilişkilerini daha da zayıflatır

4. Bölüm'de ("Nörobiyoloji") belirttiğimiz gibi, bağlanma ve zihinselleştirme bir dereceye kadar birbirini engelleyebilir ve etkili bir tedavi her ikisini de aynı anda harekete geçirmelidir. Tedavinin zorluğu,
Buna göre, zihinselleştirmeyi bağlamında sürdürmek ve teşvik etmektir
Bağlanma ihtiyaçlarını uyarmak - paradoksal olarak zihinselleştirmeyi baltalama ve hastanın işlevselliğini istikrarsızlaştırma potansiyeline sahip ihtiyaçlar. Daha önce açıkladığımız gibi, MBT, bir bağlanmanın tuzaklarından kaçınmak için tasarlanmıştır. Sınırda kişilik bozukluğunun seyrini farkında olmadan uzatan aşırı uyarıcı tedavi. Zihinselleştirmeye sürekli dikkat etmenin en iyi koruma olduğuna inanıyoruz iatrojenik zarara karşı ve aynı zamanda hızlandırma için ideal bir odak noktasıdır Sınırda Kişilik Bozukluğundan kurtulmanın doğal yolunun ne olduğunu artık biliyoruz.

Araştırma odaklı olduğumuz için, muhtemelen hiçbir zaman tam olarak tatmin olmayacağız MBT'nin etkililiğine dair kanıtlarla ve MBT'nin göreceli bir
Bu alana yeni giren biri olarak, eldeki kanıtlar bizi cesaretlendiriyor.
Çok yönlü kısmi hastane MBT protokolünün etkinliği için
ve daha odaklı yoğun ayakta tedavi protokolü. Bu arada,
Biz ve diğer klinik ortamlardaki meslektaşlarımız bilgi tabanımızı aktif olarak genişletme sürecindeyiz.

Machine Translated by Google

Önemli Klinik Noktalar

• Güvensiz bağlanma ve BPD: Sınırda kişilik bozukluğunu birbirine bağlayan kapsamlı kanıtlar Sınırda Kişilik Bozukluğu (SKB), istikrarsız zihinselleştirmeye yol açan sorunlu ebeveyn-çocuk etkileşimlerinden kaynaklanan güvensiz bağlanmaya yol açar. Zihinselleştirmedeki başarısızlıklar ise, duygu düzenleme, dikkatin çaba gerektiren kontrolü ve sosyal bilişteki bozukluklarda önemli bir rol oynar; bunların hepsi Sınırda Kişilik Bozukluğunun semptomatolojisinde kanıtlanmıştır.

• Duygusal erişilemezlik ve BPD: BPD'li birçok kişinin geçmişinde istismar yaygın olsa da, duygusal erişilemezlik ve buna eşlik eden zihinselleştirmeyi teşvik etmedeki başarısızlık ortak noktadır; BPD'ye ilişkin bu görüş, Diyalektik Davranış Terapisindeki "değersizleştirici ortam" vurgusuyla tutarlıdır.

• MBT, destekleyici bir terapidir: Psikoterapi, bağlanma ihtiyaçlarını harekete geçirir ve artan bağlanma ihtiyaçları, BPD'li kişilerin ilişkilerini istikrarsızlaştırabilir; bu nedenle aşırı uyarıcı psikoterapi ilişkileri zararlı olabilir. Dolayısıyla, zihinselleştirme temelli terapi (MBT), bağlanma ilişkisi bağlamında çevrimiçi zihinselleştirmeyi sürdürmeyi amaçlayan nispeten destekleyici bir yaklaşımdır.

• MBT'nin Etkinliği: Gündüz hastanesi ve yoğun ayakta tedavi programları üzerine yapılan kontrollü araştırmalar, MBT'nin BPD'de etkililiğine dair önemli ampirik destek sağlamaktadır. MBT, özellikle kendine zarar verici davranışları ve disforiyi azaltırken tedavi kaynaklarının kullanımını da azaltmaktadır; aynı zamanda MBT, sosyal ve mesleki işlevselliği iyileştirmekte ve tüm bu gelişmeler uzun bir süre boyunca korunmaktadır.

Machine Translated by Google

Bölüm 10

Psikoeğitim

Psikoeğitim, "profesyonelce sunulan bir tedavi" olarak tanımlanabilir. Psikoterapötik ve eğitimsel müdahaleleri bütünleştiren ve sinerji yaratan bir yaklaşım" (Lukens ve McFarlane 2004, s. 206). Bugüne kadar psikoeğitimsel müdahaleler belirli psikiyatrik bozukluklara yönelik olmuştur. Menninger Kliniği, çok çeşitli mesleki disiplinlere psikiyatrik eğitim sağlamanın yanı sıra akıl hastalıkları konusunda kamuoyunu eğitme konusunda uzun bir geçmişe sahip olmasıyla (Menninger 1930, 1947), psikoeğitimsel müdahalelerin genişletilmesi ve iyileştirilmesi için verimli bir zemin sağlamıştır (Allen 2005, 2006a; Craig 1985). Bununla birlikte, son zamanlarda, hastaların tedaviye bir bütün olarak katılımını artırmak için zihinselleştirme üzerine psikoeğitim grupları geliştirerek geleneksel bozukluk odaklı psikoeğitim yaklaşımının ötesine geçtik; bu yeni yaklaşım, zihinselleştirmenin tedavideki merkezi rolüne olan inancımıza ve hastalarımızın biz klinisyenlerin anlatmaya çalıştığı şeyi anladıklarında daha iyi iş birliği yapabileceklerine olan inancımıza dayanmaktadır. onlarla ne

Machine Translated by Google

8. Bölümden ("Ebeveynlik ve Aile Terapisi") bir konuyu ele alarak, bu bölüme bir eğitim grubunu tanımlayarak başlıyoruz.
Zihinselleştirmeye dayalı ebeveynlik. Bu bölümün geri kalanında, zihinselleştirme üzerine geliştirdiğimiz eğitim grupları açıklanmaktadır.
Menninger Kliniği'ndeki yetişkin hastalar için. Zihinselleştirme üzerine psikoeğitim gruplarımızı tek başına müdahaleler olarak tasarlamadık;
Aksine, bunlar multimodal hastane tedavi programlarının ayrılmaz bir parçasıdır.
Buna göre, bunların etkinliğini araştırmadık ve bu nedenle
Tedavi sonuçlarına ne ölçüde benzersiz bir katkıda bulunduklarını bilmiyoruz.
Zihinselleştirme kavramını hastaları ve aile üyeleriyle açıkça kullanmak isteyen ve

Onlara uygun şekilde eğitim vermek için, bu bölümün Ek'ine ekliyoruz
Hastalar ve aile üyeleri için zihinselleştirmeye ilişkin açıklamalarımız,
"Zihinselleştirme Nedir ve Neden Yapılır?"

Yansıtıcı Ebeveynlik Atölyeleri

8. Bölümde açıkladığımız gibi, Slade ve meslektaşlarının (Sadler ve ark. 2006;
Slade ve diğerleri (2004) Bebek Bakımı projesi önemli bir eğitim bileşeni içerir;
örneğin, ebeveynleri çocuk bakımı konusunda eğitmek
sosyal kaynakların yanı sıra. Ancak müdahalenin ana odağı, ebeveynler ve bebekleri arasında zihinsel etkileşimleri teşvik etmektir.
Buna karşılık, Slade ve meslektaşlarının bebek, yürümeye başlayan çocuk ve okul öncesi çocukların ebeveynlerine yönelik grup müdahalesini öncelikli olarak psikoeğitimsel olarak nitelendiririz.

Yüksek riskli ebeveynler için tasarlanmış olan Minding the Baby'nin aksine
ve bebekler için, "Önce Ebeveynler" (Slade 2006), sıradan eğitim ve çocuk bakımı ortamlarında sunulmak üzere tasarlanmış önleyici bir müdahaledir.
Grup müdahalesine ek olarak, program ruh sağlığı da sağlar
Ancak bu bölümle ilgili bileşen, yansıtıcı ebeveynlik atölyeleridir. Bu atölyeler, 12 haftalık bir süre boyunca yürütülen bir dizi yansıtıcı egzersizi içerir.

dönem ve egzersizler sabit bir sırayla sunulmaktadır
Zorluk seviyeleri kademeli olarak ayarlanmıştır. Ebeveyn zihinselleştirmesini teşvik etmeyi amaçlayan aile aktiviteleri de atölyeler arası egzersizler olarak önerilmektedir.

Atölye liderleri, yansıtıcılığı modellemek ve tanımlamak üzere eğitilirler
zihinselleştirmenin çeşitli düzeyleri ve zihinselleştirmede sorunlar;
Ayrıca, zihinselleştirme duruşunu, yani zihni akılda tutma niyetiyle meraklı ve meraklı bir tutumu örneklendirir. Ebeveynler
çocuklarının ne kadar küçük olursa olsun, nasıl davrandıklarını anlamalarına yardımcı oldu düşüncelerine, duygularına ve hedeflerine göre. 8. Bölüm'de açıklanan
zihinselleştirme temelli aile terapisi yaklaşımında olduğu gibi,

Machine Translated by Google

Parents First, öncelikle zihinselleştirme kapasitesini geliştirmeyi amaçlamaktadır.
Ebeveynlerin belirli ebeveynlik sorunlarını çözmelerine yardımcı olmaktan
ziyade genel yeterliliği teşvik etme amacı.
Ancak, düşünenler belirli konularda pratik tavsiyeler aramaya eğilimlidirler
çocuklarıyla ilgili sorunlar yaşıyorlar.

Dereceli egzersiz serisi, ebeveynlerin basitçe
Çocuklarının davranışlarını izleyin ve gözlemledikleri şeyler hakkında konuşun. Sonraki
Çocuklarının davranışlarının temelini yorumlamaları teşvik edilir
arzular, duygular ve düşünceler açısından. Sonra, bir sonraki seviyeye geçiyoruz
karmaşıklığın, ebeveynlere aralarındaki bağlantıyı takdir etmeleri konusunda yardımcı olur
kendi zihin durumları ve çocuklarının deneyimleri - örneğin, duygularının ve
beklentilerinin çocuğun üzerindeki etkisini göz önünde bulundurarak
Kendi öz deneyimleri. Benzer şekilde, örneğin anlaşmazlıklarda olduğu gibi,
bakış açısındaki farklılıkların da farkına varırlar.
Tüm bu adımlar, ebeveynlerin duygusal olarak yoğun anlarda zihinselleştirme
kapasitelerini desteklemek için zemin hazırlar; bu da zihinselleştirmenin altın
standardı olarak kabul edilir.

Atölyenin son aşamasında, ebeveyn-çocuk ilişkilerinde zihinselleştirmenin
karmaşık yönleri ele alınmaktadır. Ebeveynlerin dikkati
kararsızlığa, zihin okuma kapasitesindeki sınırlamalara ve
Ebeveynlerin ve çocukların birbirlerinin niyetlerini yanlış yorumlama eğilimi.
Grup süreci, klinik tabanlı çalışmalarımızda olduğu gibi, katılımcıların çabalarına
destek sağlarken bu sorunları normalleştirmeye yardımcı olur.
psikoeğitim grupları.

Bir Kursun Bileşenleri

Yetişkin Psikiyatri Yatan Hastaları

Hiçbir klinik çalışmamız veya araştırmamız bizi bu kadar bilinçli hale getirmedi
bu görünüşte sıradan kapasitenin karmaşıklıkları ve incelikleri,
Hastaları bu konuda eğitme çabalarımızdan daha çok zihinselleştirmeye odaklandık.
Menninger Kliniği'ndeki Krizdeki Profesyoneller programına yapılan müdahale
(Bleiberg 2006). Bu programda, hekimler ve diğer sağlık profesyonelleri,
avukatlar, iş yöneticileri ve diğer uzmanlardan oluşan, özellikle meraklı ve iyi
eğitimli bir hasta grubuyla çalışıyoruz.
ve ruh hali ve benzeri sorunlar için tedavi görenler
kaygı bozuklukları, genellikle bağımlılıklarla birlikte görülür ve sıklıkla travmatik
bağlanma ve kişilik bozukluklarıyla iç içe geçmiştir. Zorlayıcı sorular sorarlar:
"Zihinselleştirme nasıl farklıdır?"
"Empatiden mi?" "Çok fazla zihinselleştirebilir misin? "Zihinselleştiriyor muyum?
"Geviş getirirken mi?" "Zihinselleştirmeyi öğreniyorum - şimdi nasıl yapacağım

Machine Translated by Google

Eşimin zihinsel olarak düşünmesi için mi? Nadiren de olsa, bir saat geçirdikten sonra cesur bir hastayı zihinselleştirmekten ve bunu yapmayı arzulamaktan bahsediyor "Ama zihinselleştirme nedir ?" diye soruyor. Çoğu zaman, birkaç kez katıldıktan sonra Zihinselleştirme üzerine seanslarda (ve zihinselleştirmeye vurgu yapan bir tedavi programında birkaç hafta geçirdikten sonra) hastalar, "Şimdi anlıyorum!" diye haykırırlar mı? - genellikle, zihinselleştirmelerini kullanabildikten sonra. Kapasitenizi belirleyin ve bunu bir aile üyesi, personel üyesi veya akranınızla yaşadığınız duygusal bir çatışmanın hararetinde fark edin.

Yardımcı bir şekilde, gruba yeni katılan hastalar kavramı anlamada zorluk çektiklerini ifade ettiklerinde, grupta daha önce bulunan hastalar Bir dizi oturum boyunca onların şaşkınlığını anlayın ve onları cesaretlendirin Grup liderleri, kavramın inceliklerini anlamak için gösterdikleri sürekli çabayı, zihinselleştirmenin yanı sıra,

ama daha da önemlisi, zihinselleştirme konusunda ustaca devam eden mücadeleleri sadece klinik çalışmalarında ve hastalarla ilişkilerinde değil, günlük yaşamlarında da meslektaşlarıyla değil, aynı zamanda birincil bağlanma ilişkilerinde de.

İlk olarak Krizdeki Profesyoneller Programı'nda psikoeğitim grubunu kurduktan sonra bunu gençlere yönelik programımıza genişlettik. ergenlikten yetişkinliğe geçişte ciddi zorluklar yaşayan ve birçoğu çok sayıda belirti gösteren kişiler kişilik bozuklukları ve bağımlılıklarla birlikte görülen klinik sendromlar (Poa 2006). Profesyoneller ve genç yetişkinler için gruplar haftalık olarak bir araya geliyor Dersler, tartışmalar ve grup egzersizlerinin bir kombinasyonunu içeren 50 dakikalık oturumlar. Grupların büyüklüğü değişiklik gösterse de bazen 24 hastaya kadar çıkabiliyor; personel ve stajyerler de katılıyor. Yakında daha detaylı olarak açıklayacağım gibi, grubun her biri 2-3 oturumdan oluşan üç bölümden oluşan bir müfredatı var. Genel bir bakış: Tablo 10–1'de verilmiştir.

Gruplar açık uçludur ve hastalar tedavileri boyunca katılım gösterirler. birkaç haftalık kalış. Gerektiğinde hastalar çeşitli gruplara katılırlar. Müfredattaki noktalar; bu nedenle her oturum, zihinselleştirmenin kısa bir açıklamasıyla başlar (veya gruptaki anlayış düzeyine ve zorlayıcı soruların kapsamına bağlı olarak çok kısa olmayabilir). Daha fazlası deneyimli hastalar genellikle yeni hastalar için yönlendirici açıklamalar sağlar Hastaları konuya alıştırmak ve özellikle müfredatın ortasında veya sonuna doğru gruba giren hastalara yardımcı olmak için, hastalar için yazdığımız bir makaleyi kabul sırasında dağıtıyoruz. “Tedavi İçin Bir Pusula Olarak Zihinselleştirme” (Allen ve ark. 2003).

Machine Translated by Google

TABLO 10–1. PSİKOEDÜKSİYONEL GRUP MÜFREDATI

Zihinselleştirmeyi ve gelişimini anlamak:
Zihinselleştirme süreci etrafında bir tedavi ittifakı kurmanın gerekçesini sunun; zihinselleştirmenin çeşitli yönlerini ve öz farkındalık ve sağlıklı ilişkiler için ustaca zihinselleştirmenin faydalarını tartışın; güvenli bağlanma ve optimal duygusal uyarılma açısından zihinselleştirmenin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için en uygun koşulları tanımlayın.

Psikiyatrik bozukluklar ve zihinselleştirme bozukluğu:
Psikiyatrik bozuklukların ve semptomların zihinselleştirme bozukluklarıyla nasıl bir kısır döngüye girdiğini, madde bağımlılığıyla başlayıp depresyon, anksiyete, travma ve kişilik bozukluklarına kadar uzanan tartışmayı açıklayın.

Tedavide zihinselleştirmenin teşvik edilmesi:
Tedaviyi, zihinselleştirmeyi uygulamaya yönelik çeşitli alanları ve zihinselleştirmedeki başarısızlıkları ve bunların nedenlerini belirlemeyi kapsayan bir alan olarak kavramsallaştırın; hasta ortamında akranlar ve personel üyeleriyle etkileşimlerin, değerlendirme sürecinin, bireysel ve grup psikoterapisinin ve zihinselleştirmeyi zorlayan özellikle stresli iki tedavi sürecinin, yani tedavi ekibiyle yapılan klinik turların ve aile çalışmasının tartışılmasını içerir.

Zihinselleştirmeyi Anlamak ve Gelişimi

Dersin ilk bölümü olan "Zihinselleştirmeyi Anlamak", şunları kapsar:
Temel kavram ve zihinselleştirmeyi destekleyen gelişimsel faktörler.
Zihinselleştirmeyi zihinsel durumlara dikkat etmek olarak tanımlıyoruz ve ardından
zihinselleştirmenin, düşüncelerin farkındalığını ve
Kendimizde ve başkalarında hissettiğimiz duygular. Zihinselleştirmeyi empatiyle karşılaştırıyoruz ve
zihinselleştirmenin hem kendimize hem de başkalarına karşı empati duymayı gerektirdiğini belirtiyoruz.
Ayrıca zihinselleştirmeyi farkındalıkla ilişkilendirin, yani zihinselleştirme şunları gerektirir:
Zihnin farkındalığı. Duyguları zihinselleştirmeye vurgu yapıyoruz, böylece zihinsel olarak
zihinselleştirmenin entelektüel bir süreç olduğu yanlış anlaşılması;
Tam tersine zihinselleştirme duygusal bir durumdur .

Zihinselleştirme başarısızlıklarının iki temel türünü açıklıyoruz:
zihinselleştirmeye girişmede başarısızlık ve çarpıtılmış zihinselleştirmedir.
İkincisinde, hayal gücü ve yansıtmanın kaygan zeminini görüyoruz—
her ikisi de zihinselleştirme için önemlidir, ancak her ikisi de şuna yol açabilir:
çarpıtmalar. Zihinsel başarısızlıkların nasıl çarpıtıldığını sürekli vurguluyoruz
benmerkezciliğe, yani düşünmeden varsayımda bulunma eğilimine dayanır
Başkalarının düşünce ve duygularının kendi düşünce ve duygularıyla örtüştüğünü
varsayar. Buna karşılık, zihinselleştirme farklı bakış açılarını değerlendirme çabası gerektirir.
psikoeğitim gruplarında rutin olarak "dışkılama" kavramını kullanıyoruz

Machine Translated by Google

"zihinselleştirme" çarpıtılmış zihinselleştirme için kullanılan bir deyimdir (bkz. Bölüm 2, “Zihinselleştirme”); bu akılda kalıcı terim hastaların dikkatini çeker.

Hastalara zihinselleştirmenin bağlamda en iyi şekilde nasıl geliştiğini açıklıyoruz Güvenli bağlanma ilişkilerinin ve buna paralel olarak optimal duygusal uyarılma koşullarının sağlanması. Tedavi ortamında da aynı koşulları yaratmaya çalıştığımızı vurguluyoruz. Yani,

Zihinselleştirmenin gelişmesi için hastaların temel bir güvenlik duygusuna sahip olması gerekir ve birbirimize ve biz klinisyenlere güveniyoruz. Bu nedenle, herkesin temel iyilikseverlik ve iyi niyete sahip olması gerektiğini vurguluyoruz. Hastalara aşırı duygusal uyarılmanın
ve savaş ya da kaç tepkisi zihinselleştirmeyi bozar, ayrıca açıklıyoruz
onlara yardımcı olmak anlamında sınırları zorlamaya çalışıyoruz
giderek artan stresli koşullar altında zihinselleştirme. Nadiren de olsa,
paranoyak bir mod, hastalar bizim onları kasıtlı olarak kışkırttığımıza inanırlar
Bu amaçla; aksine, kaçınılmaz zihinselleştirmenin
klinisyenlerin başarısızlıkları ve sıradan zorluklar
Tedavi, ihtiyaç duyulan duygusal zorlukları ortaya çıkaracaktır.

Hemen hemen her oturumda, bazı temel zihinselleştirme kapasitelerini hafife aldığımızı ve öğretme iddiasında bulunmadığımızı yineliyoruz.
Hastalara nasıl zihinselleştireceklerini öğretiyoruz. Aksine, zihinselleştirme yanlısı bir tutumu, yani meraklı bir duruşu teşvik ettiğimizi açıkça belirtiyoruz.
ve zihinsel durumlara dair merak. Bu nedenle, etkilemeyi hedefliyoruz
hastaların dikkatlerini nasıl dağıttıkları ve onları kullanmaya nasıl teşvik ettikleri
hayal güçlerini. Nitekim, bu zihinselleştirme ruhunu savunurken
İyi niyet bağlamında, tedavi programlarının genel tonunu belirlemeye çalışıyoruz.
Kısacası, zihinsel bir duruşu savunuyoruz.
hem hastalar hem de klinisyenler arasında.

Zihinselleştirme ve Psikopatoloji

Müfredatın ikinci bölümü, hastaların çeşitli psikopatoloji biçimleri ile bozuk zihinselleştirme arasındaki ilişkileri anlamalarına yardımcı olmaya ayrılmıştır. Kabul edelim ki, az çok sağlam bir zemindeyiz.
Burada, ele aldığımız psikopatoloji alanına bağlı olarak.
Bu kitabın içeriğinin de gösterdiği gibi, önemli bir bilgiye sahibiz.
Travma ve borderline kişilik bozukluğu bağlamında zihinselleştirme hakkında
Zihin teorisi başlığı altında yapılan bazı araştırmalar depresyonda zihinselleştirme eksikliklerinin olduğunu göstermiştir (Inoue ve ark. 2004; Lee ve ark.
2005) ve bipolar bozukluk (Kerr ve ark. 2003). Meta bilişsel eksiklikleri ele alan klinik müdahaleler, anksiyete bozuklukları (Wells 2000) ve geniş bir yelpazedeki kişilik bozuklukları (Dimaggio) için geliştirilmiştir.
ve ark. 2007). Şizofrenide zihinselleştirme eksiklikleri belirgin olsa da

Machine Translated by Google

(Doody ve diğerleri 1998; Frith ve Corcoran 1996), henüz dahil olmadık
psikoeğitimimizde birincil psikotik bozukluğu olan hastalar
Zihinselleştirme üzerine gruplar.

Hastaları zihinselleştirme ve psikopatoloji arasındaki karşılıklı ilişki hakkında genel bir tartışmaya dahil ediyoruz: En basit haliyle, psikopatoloji zihinselleştirmeyi bozar ve daha incelikli olarak, bozulmuş zihinselleştirme psikopatolojiye katkıda bulunur. Şunları göz önünde bulundurarak başlıyoruz:
madde bağımlılığı, sarhoşluk ile madde bağımlılığı arasındaki bariz ilişki nedeniyle
ve zihinselleştirmeyi bozar. Ancak bu tartışma, bağımlılıkların yalnızca benlikle ilgili zihinselleştirmeyi bozmakla kalmayıp aynı zamanda
Başkalarının, özellikle de bağlanma figürlerinin zihinsel durumlarına karşı duyarsızlıkla ilişkilendirilebilir. Madde bağımlılığı, zihinselleştirme bozukluğunun psikiyatrik bozuklukların gelişimi veya kötüleşmesi üzerindeki potansiyel etkisini de açıkça göstermektedir: Duyguları zihinselleştirme kapasitesinde bozulma
yoğun duygusal tepkilerden kaynaklanan katı refleks benzeri yola katkıda bulunur
madde bağımlılığına yönelik uyarılma; bu olgu, bir fırsat sağlar
Zihinselleştirmenin, başa çıkma tepkilerinin esnekliğini potansiyel olarak artıran gerekli bir "duraklatma düğmesi" sağladığını açıklayın (Allen 2005). Son olarak,
bozuk zihinselleştirmenin yakın ilişkilerde çatışmaya nasıl katkıda bulunduğunu görüyoruz; bu kişilerarası çatışmalar da, sırayla, sıkıntı yaratıyor
alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ataklarına yol açabilir.

Kaygının zihinselleştirme üzerindeki olumsuz etkisi, bu dersin ana temasıdır.
psikoeğitim grubu, zihinselleştirme ve duygusal uyarılmanın optimal seviyesinin önemini rutin olarak tartıştığımız için
Aşırı kaygının zihinsel olmayan savaş ya da kaç tepkisini uyandırması sorunu. Tersine, kaygının nasıl beslendiğini tartışıyoruz
hem geviş getirmenin hatalı zihinselleştirilmesi hem de çarpık zihinselleştirilmesi
başkalarının zihinsel durumları (örneğin, kişinin kendi kendine yönelik eleştirel tutumlarını başkalarına yansıtması)
Diğerleri). Hasta popülasyonunda yaygın olan bağlanma travması, bu tartışmalarda kilit bir rol oynamaktadır. Strese karşı duyarlılığın, geçiş eşiğini düşüren bir faktör olarak rolünü açıklıyoruz.
savaş ya da kaç modunu ve ayrıca geçmişi yansıtmanın nasıl olduğunu tartışıyoruz
Mevcut ilişkilere travma yaşatmak, çarpık bir zihinselleştirme biçimidir
Bu da kaygıyı daha da kötüleştiriyor.

Hastalar depresyonun zihinselleştirmeyi nasıl zayıflattığını kolayca tespit ederler. Konsantrasyon ve esnek düşünme üzerindeki yaygın olumsuz etkileri.
Kendimize dair katı olumsuz düşünce kalıplarının nasıl ortadan kaldırıldığını tartışıyoruz.
diğerleri zihinselleştirmeye aykırıdır ve biz olumsuz etkiyi göz önünde bulunduruyoruz
Başkalarının zihinsel durumlarına uyum sağlayamama, depresif dönemlerin ayrılmaz bir parçası olarak görülebilir. Hastaların dikkatini, ilişkilerini bozan depresif davranışlarının bazı yönlerine çekiyoruz (örneğin, duygusal yetersizlik)
tepkisellik ve ifade yeteneği, monoton konuşma, ifade eksikliği

Machine Translated by Google

başkalarının deneyimlerine ilgi, aşırı güvence arayışı). Ayrıca
Depresyondaki kişilerin yakın ilişkilerinde karakteristik olan çatışmaları, yani
partnerlerin ve eşlerin ilk önce birbirlerine karşı daha ilgili olma eğilimini tartışın.
hayal kırıklığına uğramış, eleştirel ve zorlayıcı ve ikincisi, bu çabalar
hiçbir yerde, vazgeçmek ve geri çekilmek; elbette, her iki eğilim de daha da ileri gidiyor
depresyonu şiddetlendirir. Zihinselleştirme açısından, şunu tespit ediyoruz:
Depresyondaki bu kişilerarası süreçler hastaların dikkatini çekmek için kullanılır
Davranışlarının başkaları üzerindeki etkisine.

Ayrıca hastaları bilişsel yetenekleri artırmaya yönelik son çabalar hakkında da eğitiyoruz
farkındalık uygulamasıyla depresyon terapisi, bu açıdan
Bilişsel terapiye yönelik farkındalık temelli yaklaşım, ruhu örneklendirir
zihinselleştirme (Segal ve ark. 2002). Bilişsel terapinin birleşimi
ve farkındalık eğitimi hastaların depresif durumlarını belirlemelerine yardımcı olur
Zihni bu şekilde ele almak ve onlara bir miktar tarafsızlıkla, bir duyguyla bakmak
"Bu da geçecek." Bilişsel terapiye yönelik bu yeni yaklaşım, nüksetmenin önlenmesinde
etkilidir; anladığımız ve hastalara açıkladığımız kadarıyla müdahale, depresif duyguyu
zihinselleştirmeyi bir şekilde teşvik eder
Bu, tekrar tekrar düşünmeyi ve çarpıtılmış olumsuz düşünceleri engeller. Açıkladığımız gibi
hastalara, bu karşı üretken düşünce kalıplarını kesintiye uğratmak
Depresif duyguların depresif hale gelmesini önlemede çok önemlidir
hastalık; zihinselleştirme bu patojenik basamağı engellemede kritik öneme sahiptir.

Zihinselleştirici psikoeğitim grubu ideal bir ortam sağlar
Kişilik bozukluklarını tartışmak için, çünkü ortam açıkça hedeflenmiştir
açık fikirliliğe ve meraklılığa elverişli olma konusunda. Bu ruh
Kişilik bozuklukları konusu potansiyel olarak kışkırtıcı olduğundan önemlidir: birçok
hasta aydınlanmış ve yardım almış hissetmek yerine,
kendilerine bu konuda bilgi verildiğinde eleştirildiklerini ve hakaret edildiklerini hissediyorlar
Kişilik bozukluğu teşhisi konuldu. Bu duyguları tanıyoruz ve
Kişilik bozukluğunuz olduğunun söylenmesinin sizi rahatsız etmediğini kabul edin
Bir iltifat. Hemen iki yaygın yanılgıyı tespit ediyoruz:
Birincisi, kişilik bozukluğunun hastanın tüm yaşamını karakterize etmesidir.
Kişilik bozukluklarının sorunlu bir yön olmaktan ziyade kişilikle ilgili olduğu ve ikinci
olarak, kişilik bozukluklarının tedaviye yanıt vermediği. Bu ikinci nokta üzerinde ısrarla
duruyoruz çünkü birçok hasta tanıdan dolayı moral bozukluğu yaşıyor.
Kişilik bozukluklarının tedavi edilemez olduğuna inanarak, aksine
kapsamlı kanıtlara (Perry ve ark. 1999; Target 1998). Yine de, biz
Önemli bir uyarıyı gündeme getirin; kişilik bozukluklarının etkili tedavisi
Sorunun farkında olmaya ve değişmeye istekli olmaya bağlıdır (Yud-ofsky 2005).

Kişilik bozukluklarını genel olarak öncelikli olarak bağlanmayı etkileyen sorunlu
ve tekrarlayan kişilerarası davranış kalıpları olarak tanımlıyoruz.
ilişkiler (Rutter 1987). Doğru anlaşıldığında, per-

Machine Translated by Google

Kişilik bozukluğu tanıları potansiyel olarak vurgulamada yardımcı olabilir
değiştirmek uğruna yaygın sorunlu kalıpları ortadan kaldırmaya çalışıyoruz.
Açık fikirliliği teşvik etmeye çalışırken, kişilik özelliklerinin çoğunun
bozukluklar kişilik özelliklerinin abartılması olarak anlaşılabilir
(Parker ve Barrett 2000). Bu özellikler, ölçülü olarak uygulandığında potansiyel olarak
uyumsal işlev, zorlantı, bağımlılık, kaçınma, narsisizm ve hatta paranoyada
görüldüğü gibi. Katılığın,
Kişilik bozukluklarındaki temel sorun ve merkezi sorunun
Zihinselleştirmenin değeri esnekliği teşvik etmektir. Zihinselleştirme ruhuyla,
Hastaları temel kişilik bozuklukları hakkında açık bir tartışmaya dahil ediyoruz,
Bu bozuklukların bozulmuş becerilerle nasıl ilişkilendirilebileceğine odaklanarak
Hem kendini hem de başkalarını zihinselleştirme. Örneğin, narsistik kişilik bozukluğunu
tartışırken, her ikisi de zihinselleştirme ve başkalarını değersizleştirmede çarpıtmaları
içeren, başkalarının idealleştirilmesi ve değersizleştirilmesi döngülerini inceliyoruz.
her ikisi de kişinin kendisine ilişkin çarpık bir bakış açısından kaynaklanıyor olabilir.

Sınırda kişilik bozukluğunu tartışmak daha karmaşıktır, çünkü
Bu, yalnızca abartılı bir kişilik özelliği olarak yorumlanamaz.
Tartışmayı güvensiz bağlanma ve bununla ilişkili korkulara odaklayın
terk edilme, reddedilmeyi çağrıştıran kişilerarası davranışlarla birleştiğinde
ve terk edilme. Tüm psikoeğitim grubunda olduğu gibi,
bu tartışmalar savunmacılığın önüne geçmeyi ve
Tedavi ittifakı geliştirmek adına düşünceli bir yaklaşım sergileyin
Kişilik bozukluklarıyla ilişkisi.

Tedavide Zihinselleştirme

Zihinselleştirmeyi teşvik etmeyi kapsayıcı bir özlem olarak yorumlamak
Tedavinin çeşitli bileşenlerinin hastalara zihinselleştirme pratiği yapma ve
iyileştirme fırsatları sağladığını tartışıyoruz.
Becerileri. İlk değerlendirme sürecinin, hastaları tutarlı bir anlatı sunmaya
zorlama anlamında zihinselleştirmeyi gerektirdiğini belirtiyoruz.
Sundukları sorunlar ve tarihsel bağlamları. Hastalar sıklıkla, yatış öncesi
temaslardan tedavinin ilk aşamasına kadar aynı hikâyeyi tekrar tekrar anlatmak
zorunda kaldıklarından şikayet ederler.
sadece zihinselleştirme fırsatına sahip olduklarını, sadece zihinselleştirme fırsatına sahip olduklarını belirtmek
bir okuma yapmak: tedavi onları yeni hikayeler yaratmaya teşvik ediyor
süreç boyunca yeni bakış açılarıyla (Holmes 1999).

Hastalara, zihinsel gelişimin erken çocukluk döneminde başlamasını
destekleyen aynı koşulları tedavi ortamında yeniden yaratmayı hedeflediğimizi
açıklıyoruz: güvenli bağlanmalar ve optimal
Duygusal uyarılma. Ancak güvensiz bağlanma ve duygu düzenleme sorunlarının
zihinselleştirme kapasitelerini zorladığını biliyoruz.

Machine Translated by Google

tedavi. Bununla birlikte, çoğu hasta tedavi ortamını deneyimliyor; diğerleriyle gayri resmi olarak etkileşim kurmak için 7/24 bir fırsat.
hastalar ve personel üyeleri için zihinselleştirme için nispeten güvenli bir alan olarak. Ancak, sürekli bir güvenlik duygusunun (ki bu mümkün değildir) hastaların en çok ihtiyaç duyduğu şeye, yani artan güvenliğe katkıda bulunmayacağını kabul ediyoruz. Özellikle bağlanma ihtiyaçları arttığında ve tehdit edildiğinde, zorluklar ve duygusal uyarılmalar karşısında zihinselleştirme kapasitesi.

Dolayısıyla, hastalara açıkladığımız gibi, yatarak tedavi ortamı kademeli bir dizi zorluk sunar. Psikoeğitim grupları,
zihinselleştirme grubu dahil, zihinselleştirmeyi teşvik eder; ancak,
Yüksek düzeyde bir yapıya sahip olan bu gruplar genellikle duygusal açıdan zorlayıcı değildir. Bowlby'nin (1988) öngördüğü gibi bireysel psikoterapi, zihinsel keşif için güvenli bir temel sağlasa da, ilişkinin güvenliğindeki kaçınılmaz kesintiler,

Duygusal koşullar altında zihinselleştirme. Grup psikoterapisi sağlar
hem kendimiz hem de başkaları açısından zihinselleştirme için zengin bir alan, çünkü Zihinselleştirilecek birden fazla başkası var ve zihinselleştirilecek birden fazla başkası var Kendi kendine. Özellikle stresli olanlar, hastanın rutin tedavi değerlendirmesi ve planlaması için bir araya geldiği 15 dakikalık klinik vizitlerdir.
Çekirdek tedavi ekibinin birkaç üyesiyle. Klinik vizitlerde, hastaların genellikle çok fazla riske attıkları şeyler vardır; örneğin, hastalarını etkilemeye çalışırlar.
takım üyelerine ayrıcalıklar ve saha dışı geçiş izinleri vermek,
tedavi programlarının yönlerini ve belirli taburcu işlemlerini desteklemek için Planlar. Eş zamanlı olarak, ekip üyeleri hastalara tedavi dirençleri konusunda sorular sorar. Özellikle tedavi sürecinin erken dönemlerinde hastalar
incelendiğine, tehdit edildiğine ve sert bir şekilde yargılandığına dair hislere sahip olma olasılığı; buna göre, Paranoyak süreçler tarafından zihinselleştirmenin çarpıtılma potansiyelini tartışıyoruz. Hastalara anlatırken, herkesin diğer herkesinkini koruması gerektiğini söylüyoruz.
yüksek düzeyde kaygı ve hayal kırıklığı potansiyeline rağmen, zihin zihindedir.
Psikoeğitimsel odaklanma nedeniyle, hastalar
Bu bağlamda zihinselleştirme ihtiyacının keskin bir şekilde farkına varın, hatta Bunu tutarlı bir şekilde yapamıyorlar ve bunları tartıştığımızı görüyoruz.
psikopedagojik bağlamdaki zorluklar hastaların daha fazla
Klinik tur deneyimlerini yansıtıyorlar.

Son olarak, telefonla rutin olarak yapılan aile işini karakterize ediyoruz konferans görüşmelerinde ve bazen de yüz yüze toplantılarda, en çok
Tedavinin stresli yönü. Meslektaşımız psikolog Toby
Haslam-Hopwood, hastalarına bu aile seanslarının "savaş alanı koşullarında zihinselleştirme" anlamına geldiğini, zihinselleştirme modunda kalmayı gerektirdiğini söylüyor Bağlanma ilişkilerindeki tehditlerle karşı karşıya kaldıklarında. Hastalar, yalnızca kendilerinin değil, aile üyelerinin de zihinselleştirmede büyük zorluk çektiğini sıklıkla gözlemlerler. Açıkladığımız gibi, "sınırları zorlamayı" hedefliyoruz.

Machine Translated by Google

hastaların duygusal uyarılma eşiğini yükselterek etki yaratır
ve aile üyeleri zihinselleştirme kapasitelerini koruyabiliyorlar.

Ayrıca, tedaviye direnci her yerde bulunan ve anlaşılabilir bir olgu olarak ele almak için zihinselleştirme üzerine psikoeğitim grubundan da yararlanıyoruz. Hastaların direncin bir
kaçınılmaz bir endişenin doğal ifadesi
bir anlamda uyarlanabilir olan davranış kalıplarını değiştirirken
Başkalarında uyumsuzluk görülebilir. Bu bağlamda, hastaları tedavi ve değişim hakkındaki kararsızlıklarını incelemeye; farkındalıklarını artırmaya teşvik ediyoruz. Direnç, zihinselleştirmenin bir özelliğinin, yani çelişkili duygulara ve kararsızlığa tahammülün sadece bir örneğidir; bu da zorunlu olarak şunları gerektirir:
Aynı gerçekliğe ilişkin birden fazla zihinsel bakış açısı benimsemek.

Zihinselleştirme Egzersizleri

Gelişmiş zihinselleştirme kapasiteleri, açık olanı bütünleştirmeye bağlıdır
örtük olanla. Açıkça, kavramı açıklamanın ötesinde, zihinselleştirmeye yönelik olumlu tutumları teşvik etmeye çalışıyoruz.
Bunu yapmaya daha fazla dikkat ediyoruz. Ancak açıkça ifade etmenin ötesine geçmeyi hedefliyoruz.
hastaların zihinselleştirme kapasitelerini örtük olarak geliştirerek anlayışlarını geliştirmek
Günlük yaşam. Daha önce de belirttiğimiz gibi, tedavi birden fazla alana olanak tanır
zihinselleştirmeye dikkat etmek ve daha büyük bir farkındalık geliştirmek için
beceri, özellikle duygusal koşullar altında. Nadiren de olsa, kullanırız
"Hem konuştuğumuzu hem de yaptığımızı söylemek" klişesi. Yine de biz
Konuşmanın değerini en aza indirmek istiyoruz - açıkça zihinselleştirme. Birine açık bir talimat olmadan piyano çalmayı veya araba kullanmayı öğretmeye çalıştığınızı düşünün: bu mümkün olurdu, ancak son derece verimsiz olurdu.
örtük olarak gerçekleştirilmesi gereken bir sürece dikkat çekmek için açık talimat.

Krizdeki Profesyoneller programındaki psikoeğitim modelini takiben,
meslektaşımız psikolog April Stein, genç yetişkinler için tedavi programında benzer bir grubun uygulanmasını başlattı
Geçiş sürecinde (Poa 2006). Kıdemli yazarla birlikte gruba birkaç hafta boyunca liderlik ettikten ve bu genç kişilerin ihtiyaçlarını belirledikten sonra
daha aktif katılım, didaktik materyali ve tartışmayı zihinsel egzersizler, tasarlanmış görevler ile desteklememizi önerdi
Zihinselleştirmeyi göstermek ve geliştirmek için (Haslam-Hopwood ve ark. 2006).
Bu görevler, Zihinselleştirme Tabanlı Aile Terapisi'ne (Fearon ve ark. 2006a) dahil edilen alıştırmalara benzer bir ruha sahiptir. Alıştırmalar, hastaların zihinselleştirmeyi örtük bir düzeyde kavramalarına yardımcı olur; bu nedenle, pratik yapmayı hedefliyoruz.
Vaaz ettiğimiz şey. Bu alıştırmalar sürekli olarak gelişiyor; Tablo
10–2, bir sonraki bölümde tartışacağımız favorilerimizden bazılarını vurgulamaktadır.

Machine Translated by Google

TABLO 10–2. ZİHİNSELLEŞTİRME ALIŞTIRMALARI

Egzersiz yapmak	Etkinlik
Projektif uyaranlar	Grup üyeleri, kişilerarası bir durumu tasvir eden belirsiz bir uyarana bakarlar ve her üye bir hikaye oluşturur; hikayeler tahtada özetlenir ve üyeler başkalarının ve kendi hikayelerini yorumlarlar.
Tedavi metaforları	Grup üyeleri, mevcut tedavi deneyimleri için bir metafor üretirler; metaforlar tahtaya yazılır ve üyeler başkalarının ve kendi metaforlarını yorumlarlar.
Durumları zihinselleştirmek	Grup üyelerinden biri, katılımcıların zihinsel durumlarına atıfta bulunmaksızın duygusal olarak yüklü kişilerarası bir durumu nesnel olarak tanımlar ve diğer grup üyeleri, muhtemelen söz konusu olan zihinsel durumlar hakkında çıkarımlarda bulunur.
Öngörülü rol yapma	Bir grup üyesi, zorlayıcı olması muhtemel yaklaşan bir etkileşimi (örneğin, aile çalışmasında) rol yapması için bir akranını seçer ve etkileşim, grup üyesinin diğer kişinin bakış açısına ilişkin farkındalığını artıracak şekilde tartışılır.
Sözsüz etkileşimleri gözlemlemek	Grup üyelerinden ikisi gönüllü olarak grubun önüne oturup birkaç dakika boyunca konuşmadan etkileşimde bulunurlar; daha sonra grubun geri kalan üyeleri her bir gönüllünün ne düşündüğünü ve hissettiğini anlamaya çalışırlar.
Yanlışlığı tespit edin	Her grup üyesi, beş veya altı kişilik özelliğinden oluşan bir liste yapar ve bunlardan biri kendisi için doğru değildir; daha sonra diğer grup üyeleri, kişi hakkında bildiklerine dayanarak yanlış özelliği belirlemeye çalışırlar.

Zihinselleştirme için bulduğumuz en zengin alıştırma, Nesne İlişkileri Testi'nden (Phillipson 1955; Shaw 2002) belirsiz projektif test uyaranlarını kullanmaktır. Test, yoğun gölgelendirilmiş birkaç karttan oluşur.
Bunların çoğu belirsiz durumlardaki gölgeli insan figürlerini tasvir ediyor.
Optimal düzeyde belirsiz olan bu uyaranlar, farklı bireylerden dikkate değer ölçüde farklı tepkiler alır. Genellikle iki karta güveniriz.
set: ilki, belirgin bir şekilde ayakta duran tek bir figürü ve yakındaki bir figürü tasvir ediyor

Machine Translated by Google

görülebilen veya görülemeyen çömelmiş figür; ikincisi iki kişiyi tasvir ediyor
birbirine bakan, aşağı bakan figürler, genellikle şu şekilde yorumlanır:
samimi bir ilişki. Her seansta bir kart kullanıyoruz; kartı birbirimize geçiriyoruz
Grup üyeleri arasında, her üyeden "hızlı bir bakış" almasını isteyerek
Kartın üzerine kısa bir hikaye yazmamız gerekiyor. Sonra her hikayenin özünü yazıyoruz.
Hastanın hikayesi büyük bir panoya yazılır.

Grup tarafından uygulanan bu projektif teknik, zihinselleştirme açısından son derece öğreticidir. Öncelikle, bir
Hikaye zihinselleştirmedir; yani zihinsel durumları bir duruma atfetmektir.
Hikayelerin çeşitliliği, tek bir uyarana ilişkin zihinsel bakış açılarının çeşitliliğini gözler önüne seriyor. Bu görevde zihinselleştirmenin,
Bu, belirsiz kişilerarası durumları yorumlamaktan çok da farklı değildir; çünkü bunlar da projeksiyon gerektirir ve çok fazla alan bırakır
Bireysel farklılıklar için.

Bu görevde zihinselleştirmenin ikinci bir yönü, her hastayı kendi özel hikayesinin temeli üzerinde düşünmeye davet etmektir. Bu davet
yansımaya yönelik müdahale, özellikle şu bağlamda güçlü bir müdahaledir:
tahtada gösterilen hikayeler arasında geniş bireysel farklılıklar; her biri
Kişinin benzersizliği açıkça göze çarpıyor. İlk karta ait hikayeler (ile)
(önemli birey) bir çocuğun ebeveyni tarafından görmezden gelinmesinden,
Cinayet işlemek üzere olan bir sapık. İkinci karttaki (bir çifti tasvir eden) hikayeler, bir düğün nişanı anındaki sevgi dolu bir kucaklaşmadan, bir nişanın ardından yaşanan duygusal kopuşa kadar değişebilir.
Ayrılık. Hastalar genellikle hikayelerinin önemi karşısında şaşkınlığa uğrarlar
yalnızca olaydan sonra; hikayenin oluşturulduğu sırada anlam
onlar için opak (yani, "Sadece öyle görünüyordu"). Böylece hastalar
Algılarında bilinçdışı zihinsel etkinliğin rolünün farkındadırlar.

Bu görevde zihinselleştirmenin üçüncü bir yönü, genellikle tartışmada kendiliğinden ortaya çıkan, hastaların spekülasyon yapma fırsatıdır.
diğer grup üyelerinin hikayelerinin anlamı hakkında ve bu spekülasyon, her birinin
kişisel bilgisinden farklı derecelerde etkileniyor
Tedavideki ortak deneyimlerinden diğerlerine de ilham verebiliriz. Alternatif olarak,
bazen önce gruptan hikayenin hasta hakkında ne ortaya çıkarabileceğini çıkarmasını isteriz.
Hikaye anlatıcısının zihnine ve ardından hikaye anlatıcısından yorum yapmasını istiyoruz
Grup üyelerinin çıkarımlarının geçerliliği üzerine. Bu süreç en çok
Hikaye anlatıcıları gruptan yeni bir şeyler öğrendiğinde ödüllendirici oluyor
kendi zihinlerinde neler olup bittiği hakkında.

Ayrıca, bu konuyu ele alan basit ve yakından ilişkili bir görev de tasarladık.
Zihinselleştirmenin ruhu, farklı zihinsel perspektiflerle “oynamak”tır:
Grup katılımcılarından, konuyu ele alan metaforlar veya benzetmeler üretmelerini istiyoruz
klişeyle açıklayarak, şu anki zihinsel durumları hakkında bir şeyler
"Kendimi üzgün hissediyorum." Hastalar yine oldukça çeşitli ve kendine özgü tepkiler üretiyorlar.

Machine Translated by Google

Kratik benzetmeler (örneğin, "okyanusun ortasında yanan bir gemi", "çöp öğütücüsünden enkazı temizlemek", "yağmur fırtınasının ortasında patlayan bir yanardağ"). Bu alıştırmayı klinik vizitler gibi belirli tedavi yöntemlerinin deneyimine de uygularız (örneğin, "Bir grup hakimin önünde davamı savunmaya çalışan hukuk diploması olmayan biri gibi hissediyorum"). Bu görevde, grup üyelerinden metaforu öneren hasta hakkındaki bilgilerine dayanarak metaforun anlamı hakkında tahminde bulunmalarını isteriz ve ardından metaforu üreten kişi, metaforun kişisel önemine dair kendi anlayışını verir. Aynı şekilde, bazen grup üyelerinden bir çizim yapmalarını ve ardından diğer grup üyelerinden çizimin kişisel önemini yorumlamalarını isteriz. Çizimlerde olduğu gibi metaforlarda da yaratma ve yorumlama zihinselleştirmeyi gerektirir.

Psikoeğitim grubu liderleri, grup üyelerinden mevcut tedavi deneyimleri için bir metafor bulmalarını istedi. Bir hasta, tedavisini bir dokumaya benzeterek, dokumanın iyi gittiğini, ancak çok karmaşık ve zorlu kısımların henüz önümüzde olduğunu belirtti. Bu dokumanın nihayetinde biteceğini, ancak dokumaya devam etmesi gerektiğini de sözlerine ekledi.

Grup üyeleri metaforun çeşitli yönleri hakkında yorum yaptılar: Dokumacının beceri kullandığı, dokumanın becerinin başkalarından öğrenildiği bir geleneğin parçası olduğu, dokumacının dokumaya devam etmek için kendini formda tutması gerektiği ve dokumacının kendine güvendiği. Liderler ayrıca, dokumanın sadece tedavi için iyi bir metafor değil, aynı zamanda zihinselleştirme süreci için de uygun bir metafor olduğunu belirttiler.

Buna karşılık, başka bir grup üyesi, denizin dibinde mahsur kaldığı, gözlerinin oyulduğu ve ruhunun çalındığı bir kabusu betimleyen bir metafor kullandı. Grup üyeleri ve liderleri, metaforun hem korkutucu niteliği hem de ima ettiği umutsuzluk hakkında yorum yaptılar. Bir grup lideri, metaforda herhangi bir umut bulmanın zihinselleştirme açısından zor bir meydan okuma olacağını söyledi. Zekice bir şekilde, bir grup üyesi umudun bir kabus olmasında, bir rüya olmasında yattığını belirtti; bir gerçeklik değil. Grup lideri, umutsuzluk zihinsel durumu ile umutsuz bir gerçeklik arasında, yani umutsuz hissetmek ile umutsuz olmak arasındaki farkta ayrım yapmanın önemini vurguladı .

Bir diğer basit görev ise hastalardan yakın zamanda yaşadıkları duygusal olarak yoğun bir kişilerarası etkileşimi düşünmelerini ve ardından durumu katılımcıların zihinsel durumları hakkında hiçbir bilgi vermeden tamamen nesnel bir şekilde tanımlamalarını istemektir. Örneğin: "Babam, annemin ben doğduktan kısa bir süre sonra onu neden terk ettiğini açıklayan bir mektubu okumam konusunda ısrar etti." Grup üyelerinden, yalnızca hastanın değil, aynı zamanda tüm katılımcıların zihinsel durumları hakkındaki düşüncelerini paylaşmaları istenir.

Machine Translated by Google

Bu durumda anne ve baba. Yine, grup tartışmasından sonra,
senaryoyu sağlayan hasta, senaryonun doğruluğu hakkında yorum yapar
Grup üyelerinin zihinselleştirmesi. Senaryoyu öneren hastanın, tartışma sırasında kendi deneyimine dair daha zengin bir anlayış geliştirmesi alışılmadık bir durum değildir.

Zihinselleştirme, rol oynamanın doğasında vardır, çünkü rolleri değiştirmek Bir ilişkiye dair farklı bakış açıları benimsemeyi gerektirir. Zihinselleştirme egzersizi olarak, hastaların beklediği zorlu etkileşimlerle ilgili olarak rol yapma yöntemini kullanırız (örneğin, eşe telefon görüşmesi yapmak gibi) (Boşanma davası açma niyetini ölçmek için) Rol yapma sırasında, hastalar kendi gelecekteki zihinsel durumlarını tahmin edebilirler ve eşlerinin ilişkilerini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirme fırsatına sahip olmak Bakış açısı. Diğer hastaların gözlemleri her iki bakış açısını da zenginleştirir. Hastalar daha sonra rol yapmanın kendilerine yardımcı olduğunu bildirirler. bekledikleri etkileşimle karşılaştılar.

İşte en basit zihinselleştirme egzersizlerinden biri:
Gruptaki iki gönüllünün ön taraftaki sandalyelere oturmasını isteyin
grup ve birkaç dakika konuşmadan etkileşim kurmak. Sonra
Grup üyelerinden her bir kişinin ne düşündüğünü belirtmelerini istiyoruz ve Gönüllüler daha sonra bu kısa zaman dilimindeki duyguların geri bildirimini verirler. Grup üyelerinin zihinselleştirmesinin doğruluğu ile ilgili. Daha da basit bir şekilde, "zihinselleştirme" için gruptan tek bir gönüllü seçiyoruz ve
Bir dakika kadar süren sessizliğin ardından hastalar, neyin olduğuna inandıklarını söylerler. gönüllünün zihni. Akılda kalıcı bir şekilde, bir gruptaki genç bir kadın şöyle dedi: programa yeni katılan erkek arkadaşının deneyimlediği
"duygusal açlık" ve dikkat çekici bir şekilde, grup üyelerinin tüm açıklamaları arasında bu gözlemin en isabetlisi olduğunu söyledi.

Genellikle durumlarla ilgili zihinselleştirmeye odaklansak da
Zihin, ayrıca zihinselleştirmeyi içeren bir egzersizi de içeriyor
Kişilik özelliklerine göre. Her grup üyesi birkaç sıfat yazar
kişiliğini karakterize eden ve bunlardan biri yanlış olan diğer grup
Üyelerden yanlışlığı tespit etmeleri ve gerekçelerini sunmaları isteniyor
Kendi seçimleri. Aşağıdakiler temsili bir listedir: Özgüvenli, iyi kalpli, manipülatif, kendini eleştiren ve başkalarını eleştiren. Açıkçası, bunlar
özelliklerin az ya da çok gözlemlenebilir olması ve bunların ne ölçüde gözlemlenebileceği
Grup üyelerinin bunları ayırt edebilmesi, ne ölçüde
Birbirlerini tanıyorlar. Özellikle bir üye
Gruba yeni katıldım. Listeyi oluşturmak aynı zamanda zihinselleştirmeyi de gerektirir. nispeten belirsiz ve şaşırtıcı olabilecek bir özelliği dahil etme duygusu
Örneğin, "manipülatif" kelimesini kendi ifadesine ekleyen hasta
başkalarının kendisinden şüphelenmeyeceğini doğru bir şekilde öngördü ve incelikli manipülasyonunun ikna edici örneklerini verdi.

Machine Translated by Google

Açıkçası, olası zihinselleştirme egzersizlerinin sayısı yalnızca sınırlıdır
Grup liderlerinin yaratıcılığı ve hayal gücü sayesinde. Ve grup liderleri
kendi hayal güçleriyle sınırlandırılmalarına gerek yok; hastalar bir kez
Genel fikir olarak, onlar da öğretici alıştırmalar üretiyorlar.

Aile Atölyesi

Hasta eğitimindeki deneyimimize dayanarak, meslektaşlarımız Efrain
Bleiberg ve Toby Haslam-Hopwood, aile üyeleri için zihinselleştirme üzerine bir saatlik, tek seanslık bir psikopedagojik sunum geliştirdiler
Her hastanın yatış süresi boyunca rutin olarak sunulan iki günlük bir aile çalıştayına katılanlar. Hastalar için geçerli olduğu gibi, zihinselleştirmeyle ilgili yazılı materyaller de aile üyelerine sunulmaktadır (Allen ve ark. 2003).

Aile atölyesi sunumları oldukça yoğunlaştırılmış bir sunum sağlar
Bu bölümde incelenen didaktik materyalin bir versiyonu. Sunum yapanlar
Zihinselleştirme kavramını; zihinselleştirmeye elverişli gelişimsel koşulları; zihinselleştirmenin uyarlanabilir işlevlerini; yatılı tedavide zihinselleştirmeye odaklanmanın nedenlerini; ve zihinselleştirmenin yollarını açıklayın.
Çeşitli tedavi müdahalelerinin zihinselleştirmeyi desteklediği bir ortam.
Aile üyelerimiz, özellikle bir çocuğun duygusal acısıyla empati kurduklarında, kendi zihinselleştirmelerinin cesaret gerektirdiğine dair görüşümüzü bilirler.
Sevdiklerinize. Hastalarda olduğu gibi, bu materyali aile üyelerine de sunuyoruz
Tedavi ittifakını güçlendirme amacıyla: Biz klinisyenlerin tedavi hakkında nasıl düşündüğümüzü anlamalarına yardımcı olarak, onları daha etkili bir şekilde iş birliğine dahil ediyoruz.
Aile üyelerinin hastalarla konuşmalarının önemi hakkında konuştuğunu duydum
zihinselleştirme. Elbette, hastalar için olduğu kadar aile üyeleri için de zihinselleştirme Söylemesi yapmaktan daha kolaydır ve aile işi hepsini sınar.

Özetleme

Hasta eğitiminin diğer alanlarında keşfettiğimiz gibi (Allen 2005,
2006a), öğretmekten daha iyi bir öğrenme yolu yoktur. Meslektaşımızın da dediği gibi George Gergely (2007) pedagojinin benzersiz bir insani yaklaşım olduğunu belirtmiştir
Bilginin hızlı bir şekilde iletilmesini kolaylaştıran zihinselleştirme kapasitesi
(Bkz. Bölüm 3, “Gelişim”). Zihinselleştirmenin diğer yönleri gibi, pedagojik etkileşimler de her katılımcının diğerinin zihnine sahip olmasını gerektirir.
akılda. İronik bir şekilde, psikoeğitim grubu tartışmaları
Zihinselleştirme, hastaların kafa karışıklığını takdir etmede ve onların daha iyi anlamalarına yardımcı olmada yüksek düzeyde zihinselleştirme gerektirir.

Ne kadar iyi niyetli olurlarsa olsunlar, psikoeğitim grupları
Entelektüelleştirmeyi teşvik etme riskini göze alırlar. Zihinselleştirmeyle ilgili olarak

Machine Translated by Google

kurmayı hedeflediğimiz topluluk hakkında Michels (2006), "hasta ve toplum arasındaki bir iş birliği olan yarı-zihinselleştirmenin potansiyel risklerini" gündeme getirdi. terapistin gerçek şey olmadan zihinselleştirmeyi taklit etmesi" ve o Açıkça zihinselleştirmeye odaklanmanın "nasıl tercüme edildiği" konusunda endişe yarattı "daha normal örtük kapasiteye" (s. 331). Devam etti,

> Psikoterapinin mizahi tasvirine hepimiz aşinayız kendi ve başkalarının psikodinamikleriyle meşgul olan hasta, Başkalarının nasıl tepki verdiğinin farkında değil. Yarı-zihinselleştirmeyle açıkça meşgul olmanın benzer bir olguya yol açtığı bir kişi veya topluluk hayal edilebilir. (s. 331)

Elbette, entelektüalizasyon - buna sahte bir şekilde faaliyet gösterme diyoruz mod—hasta eğitimi öncesinde ortaya çıkmıştır, ancak tanımladığımız türden bir eğitim kesinlikle bunun için çok fazla malzeme sağlayabilir. Zihinselleştirmenin duygusal bir süreç olduğunu vurgulamamızın ve özellikle duyguyu zihinselleştirmeye odaklanmamızın bir nedeni de budur. Ayrıca, zihinselleştirme egzersizlerinin psikoeğitimsel programa dahil edilmesi gruplar ayrıca sadece vaaz vermenin değil, uygulamanın da değerini vurgular. Zihinselleştirmenin gerekliliğini örtük olarak kabul ederken, açıklamanın değerini küçümsememeliyiz; bunu yapmak, dilin ve hatta bilincin değerini gözden kaçırmak olurdu: çaba gerektiren düzenleme yoluyla Dikkat, dilin araçlarını kullanarak katı kalıplardan kurtulabiliyoruz etkisiz davranış kalıpları ve yeni ve esnek yollarla yanıt verme Bilinçdışı rutinler uyum sağlamayı başaramadığında. Entelektüelleştirmenin bilincinde olarak, düşünmenin değerini küçümsememeliyiz.

Machine Translated by Google

Önemli Klinik Noktalar

- Amaç: Psikoeğitimin tek başına bir müdahale olması amaçlanmamıştır; bunun yerine zihinselleştirme odaklı tedavide terapötik ittifakı güçlendirmek üzere tasarlanmıştır; zihinselleştirmenin ve onun değerinin anlaşılmasının zihinselleştirme etkinliğini kolaylaştırdığı inancına dayanmaktadır.
- Müfredat: Psikoeğitimin üç ana bileşeni
  Müfredat şunları içerir: 1) Zihinselleştirme kavramını ve onu destekleyen ve zayıflatan gelişimsel koşulları anlamak; 2) Bozuk zihinselleştirmeyle kısır döngüler halinde etkileşime giren bir dizi psikiyatrik semptom ve bozukluğu incelemek; ve 3) Çeşitli tedavi biçimlerinin zihinselleştirmeyi nasıl desteklediğini takdir etmek.
- Alıştırmalar: Psikoeğitim, örtük ve açık olanı birleştirir
  Hastaları, farklı grup üyelerinin birbirlerinin zihinsel durumlarına ilişkin bakış açılarını burada ve şimdide karşılaştırmaya aktif olarak dahil eden grup egzersizlerini birleştirerek zihinselleştirme. Bu nedenle, birçok egzersiz, grup üyeleri arasındaki aynı uyaranlara ilişkin algı ve yorumlamalardaki bireysel farklılıkları vurgulamak üzere tasarlanmıştır.

Machine Translated by Google

Ek

Mentalizasyon Nedir ve Neden Yapılır?

Zihninizde neler olup bittiğinin farkında olduğunuzda zihinselleştiriyorsunuz. Zihniniz veya başkasınınki. "Bunu neden yaptım?" diye düşündüğünüzde veya "Bunu söylediğimde duygularını incittim mi?" diye merak ettiğinizde zihinselleştirirsiniz. Zihinselleştirme yeteneğiniz, davranışları anlamlandırmanızı sağlar. Bir araba kapısının çarparak kapandığını duyarsınız ve bu dikkatinizi çeker. Sonra, araba kapısını çarpan adamın cebine uzanıp eli boş çıktığını görürsünüz. Tedirgin olmaya başlar, kapıyı açmaya çalışır ama başaramaz, arabanın camından kontağa doğru bakar ve küfür etmeye başlar. Tüm bu davranışlar, anahtarlarını arabanın içinde unuttuğu için sinirli olduğu sonucuna varmasaydınız, şaşırtıcı olurdu.

Zihinselleştirme, davranışı otomatik olarak arzular, inançlar ve duygular gibi zihinsel durumlara dayalı olarak yorumlar. Adam arabasını sürebilmek istiyordu, tekrar binmekte zorlanacağına inanıyordu ve hayal kırıklığına uğramış, hatta belki de çaresiz hissediyordu. Bazen ihtiyacınız olan şey...

Machine Translated by Google

kendi davranışınızı yorumlamak için zihinselleştirmek : "Nasıl bu kadar kötü olabildim?"
Ona tamamen güvenilmez olduğunu çok iyi bildiğim halde ona borç verecek kadar saf
mıyım?" Duygusal tepkilerinizi anlamak için sıklıkla zihinselleştirme yapmanız gerekir:
"Neden beni geri aramadığı için bu kadar üzgünüm?"
Hemen mi? Şu anda neden bu kadar hassasım? Çok fazla şey hissediyorum.
Son zamanlarda beni hayal kırıklığına uğratan insanlar oldu..."

Bu tür sorular, nasıl ilerleyebileceğinize dair yalnızca bir başlangıç noktasıdır.
Kendine bir şeyler açıkla. Adamın hayal kırıklığına uğradığını görmek
Kendini arabasının dışında kilitlemek, kendi anılarınızı canlandırabilir
dışarıda kilitli kalmak ve bunun sizin başınıza geldiğinin farkına varmak
Dikkatiniz dağılmıştı. Kendi öz keşfinizden edindiğiniz bu daha ileri anlayışı kullanmak,
sempati duymaya gittiğinizde etkileşimi artıracaktır.
Adamla görüşüp yardım edip edemeyeceğinizi soracağım.

Zihinselleştirmenin kısa bir fikri, zihni zihinde tutmaktır. Zihinselleştirme dikkat
gerektirir ve zihinsel çaba gerektirir; bu bir farkındalık biçimidir, yani başkalarının ne
düşündüğünü ve hissettiğini fark etmektir.
Kendi düşüncelerinizin ve duygularınızın farkında olmanın yanı sıra. Dolayısıyla
zihinselleştirme, empatiye benzer. Ancak zihinselleştirme, empatinin ötesine geçer.
çünkü bu aynı zamanda kendi zihin durumunuzun farkındalığını da içerir; kendinizle
empati kurmayı. Dolayısıyla, bir şeye girerken zihinselleştirme yapıyorsunuz.
Patronunuzdan biraz izin isteyin ve "Kaygılıyım" diye düşünüyorsunuz. Şu anda kaygılı
hissetmem mantıklı, çünkü o...
rahatsız hissediyorum. Ama buna tahammül edebilirim." Patronunuz size haksız yere
Biraz izin almanın üzüntüsünü yaşarken, "Ben" diye düşünerek zihinselleştirirsiniz
Sinirleniyorum, bu yüzden kelimelerimi dikkatli seçmem gerekiyor. Bunun hayatını
zorlaştırdığını kabul etmeli ve ona nasıl davranacağımı anlatmalıyım.
"Benim için izin önemli." Bu nedenle, izin aldığınızda zihinselleştiriyorsunuz
patronunuzun rahatsızlığını anladığınızı gösterin ve bunu başarmaya çalışın
Aynı zamanda kendi bakış açınızı açıklayarak bu konuya değinin.

Aşağıdaki durumlar zihinselleştirmeyi gerektirir:

- Sıkıntıda olan bir arkadaşınızı rahatlatmak
- Bir arkadaşınızla aranızdaki bir yanlış anlaşılmayı gidermek
- Öfke nöbeti geçiren bir çocuğu sakinleştirmek
- Aşırı yemekten kaçınmak için stratejiler geliştirmek
- Bir işvereni size zam yapmaya ikna etmek
- Evlilik teklifi
- Psikiyatristinize semptomlarınızı ve sorunlarınızı anlatın

Tüm bu örnekler, zihinselleştirmenin sağduyu olduğunu kanıtlıyor; hepimiz
Davranışı anlamaya ve çözmeye çalışan doğal psikologlar
İnsanların neden bu şekilde düşünüp hissettiklerini anlamak. Zihinselleştirme dil gibidir

Machine Translated by Google

Doğuştan gelen bir yetenektir: Otizm gibi genetik durumlar hariç, hepimiz zihinselleştirme kapasitesi geliştiririz. Ancak dil gibi, zihinselleştirme de öğrenmeye elverişli bir ortamda en iyi şekilde gelişir.

Dil kullanımı gibi, zihinselleştirme de doğal olarak gelir; çoğu zaman Bunun hakkında düşünmenize gerek yok. Kullanmak için dilbilimci olmanıza gerek yok. dil ve bunun için profesyonel bir psikolog olmanıza gerek yok Zihinselleştirme. Ancak zihinselleştirme, farklı derecelerde geliştirilebilen bir beceridir . Zihinselleştirmeyi başaramamak, ilişkilerde ciddi sorunlara yol açabilir. Eğer zihinselleştirmezseniz, arkadaşlarınız, aile üyeleriniz veya eşiniz mutsuz olacaktır. onların ihtiyaç ve duygularının farkında değilseniz veya sürekli olarak yanlış yorumluyorsanız eylemleri. Depresyon ve madde bağımlılığı gibi psikiyatrik bozukluklar istismar, zihinselleştirmeye açıkça müdahale eder, çünkü tehlikeye atarlar esnek düşünme kapasitesi, kişinin kendisine ilişkin çarpık görüşlere sahip olmasına yol açar ve Başkalarının deneyimlerine olan dikkati zayıflatır. Bu tür bozukluklar geliştiğinde, zihinselleştirmeyi öğrenmekten, ödeme yapmaktan faydalanabilirsiniz. Bunu yapmaya daha fazla dikkat etmek ve bu konuda daha becerikli olmak.

Gelişim psikologları zihinselleştirmeyi araştırıyorlar Son birkaç on yıldır, bu yüzden artık nasıl geliştiği hakkında çok şey biliyoruz ve bunu nasıl iyileştirebileceğimizi açıklıyoruz. Bu özet, farklı yönleri açıklamaktadır. zihinselleştirmenin, zihinselleştirmeyi etkileyen koşullar, becerikliliğin doğası zihinselleştirme ve zihinselleştirmenin faydaları. Sonuç olarak şunu ortaya koyuyoruz: temel amacımız: Zihinselleştirmeye karşı tutumunuzu etkilemek.

Zihinselleştirmenin Yönleri

Zihinselleştirme, hem kendinizin hem de başkalarının farkında olmayı içerir. Exeter Üniversitesi'nden meslektaşımız psikiyatrist Jeremy Holmes, Birleşik Krallık bunu şöyle ifade ediyor: Zihinselleştirme, kendinizi dışarıdan görmektir. dışarıdan ve içeriden başkalarını. Başkalarına ilişkin zihinselleştirme çaba: başkalarının sizin düşündüğünüz ve hissettiğiniz şekilde düşündüğünü ve hissettiğini varsayamazsınız yapsalar bile; bakış açılarını değiştirmeli ve onların bakış açılarını almaya çalışmalısınız. bakış açısı. Dolayısıyla, başka bir kişi hakkında ne kadar çok şey bilirseniz, o kadar çok Zihinselleştirmeniz doğru olacaktır. Örneğin, muhtemelen daha iyisinizdir. Yakın bir ilişki içinde olduğunuz bir kişiyi ve sizden daha yakın olan diğer kişileri anlamada, daha uzak tanıdıklarınızın niyetlerini kavramada. Yine de, aşağıda tartışacağımız gibi,

zihinselleştirme konusunda da en büyük zorluğu yaşadığınızın farkında olabilirsiniz En yakın olduğunuz kişilerle çatışmaya girersiniz. Hepimiz kaçarız genellikle zihinselleştirme yeteneğimizi etkileyen koşullara Kendimizi tehdit altında hissettiğimizde veya yoğun duygusal uyarılmanın pençesinde bulduğumuzda.

Machine Translated by Google

Zihinselleştirme yeteneğinizi hafife alamazsınız.
Kendiniz: Kendi zihninizde yaşıyor olsanız bile, mutlaka
Zihninizin nasıl çalıştığını her zaman bilin. Hepimiz kendimizi kandırabiliriz. Başkalarının, kendimizde görmediğimiz yönlerimizi görmesi yaygındır.
Kör durumdayız. Çoğu zaman kendimizi en iyi başkalarıyla diyalog yoluyla tanırız:
Başlangıçta sadece belli belirsiz bir "üzgün"lük hissedebilirsiniz ve zamanla
güvendiğiniz bir arkadaşınızla yaptığınız konuşmanın seyri, şunu fark etmenizi sağlar:
incinmiş, utanmış ve kırgın hissediyorsunuz. Bu nedenle, başkaları bizi dışarıdan gördüklerinde
Dışarıdan, kendimizi içeriden daha net görmemize yardımcı olabilir.

Farklı zaman dilimlerinde zihinselleştirme yapabilirsiniz.

Şu anda belirli zihinsel durumlar : "Boşuna sinirleniyorum." "Bana karşı sabırsızlanmaya başlıyor." Ayrıca, şunları da düşünebilirsiniz:
Geçmiş zihinsel durumlar: "Sakinleştikten sonra, eleştirisinin beni küçümsemek için değil, bana yardımcı olmak için olduğunu görebiliyorum." Ayrıca,
gelecekteki zihinsel durumları tahmin ederek zihinselleştirin : "Ona haber vermezsem "Geç kalacağım, o endişelenecek ve ben de suçluluk duyacağım."

En önemlisi, geçmişe dönük bakış açınızı geleceğe dönük bakış açınıza dönüştürebilirsiniz:
Geçmişteki sorunlar hakkında zihinsel düşünme, zihinsel düşünme yeteneğinizi artırabilir.
gelecekte. "Eleştiriye karşı son derece hassas olduğumu biliyorum ve çok fazla eleştiri alıyorum
Onun bakış açısını dinleyemeyeceğimi savunuyorum. Bir dahaki sefere,
"Nereden geldiğini düşün, söylediklerini dikkatlice dinle ve başka bir patlamadan kaçın."

Tıpkı şimdiki zaman, geçmiş veya gelecek hakkında zihinsel olarak düşünebildiğiniz gibi,
Daha dar veya daha geniş bir bakış açısıyla zihinselleştirin. Bir kişinin belirli bir andaki duygularına dar bir şekilde odaklanabilirsiniz: "Sinirli görünüyor."
Ayrıca onun zihinsel durumunun daha geniş bağlamını da öğrenebilirsiniz:
"Ona yalan söylediğimi düşünüyor." Hatta geniş bir kesimi bile hesaba katabilirsiniz

Kişinin geçmişi: "Babasının tekrarlayan güvenilmez davranışları nedeniyle, ihanetin herhangi bir belirtisine karşı son derece hassastır." Bu nedenle,
Zihinselleştirmenin kapsamını genişletmek daha geniş bir bakış açısını hesaba katabilir
Bireyin zihinsel durumlarını etkileyen zaman dilimi ve daha geniş etkileşim ve ilişki ağı.

Aynı şey kendi zihinsel durumlarınız için de geçerlidir: Kendini anlama çoğu zaman
Şimdiki anın ötesindeki daha geniş bağlamı dikkate almanızı gerektirir.
"Neden onun bunu kabul etmemesine bu kadar üzüldüm ki?" diye merak ediyor olabilirsiniz.
Bu projede ne kadar çalıştım?" Zihinsel olarak, bunun farkına varabilirsiniz
Uzun zamandır takdir edilmediğinizi hissediyorsunuz ve bunun
Bu özel projenin tanınması bardağı taşıran son damla oldu. Bu çizgiyi takip edebilirsiniz.
Örneğin, çocukluğunuza kadar geri dönüp düşünmek, bağlanmak
Geçmişte tekrarlanan hayal kırıklıklarıyla şu anki hisleriniz,
Ebeveynler okul oyunlarına veya spor etkinliklerine düzenli olarak katılmazlar. Şu anki hisleriniz, geçmiş deneyimlerinizden etkilenir.

Machine Translated by Google

ve zihinselleştirme, bu renklendirmenin - "yükün" - farkında olmayı içerir
Geçmişten gelenleri hatırlayın ki, bugünü olduğu gibi görebilesiniz.

Az ya da çok bilinçli bir şekilde zihinselleştirebilirsiniz. Açıkça zihinselleştirme
kasıtlı olarak nedenleri düşündüğünüz bilinçli bir süreç
eylemler için - genellikle kafanız karıştığında: "Neden böyle söyledi ki?"
"Bunu yapmayı nasıl unuttum, onun için bu kadar önemli olduğunu bildiğim halde?"
Duygularınızı açıkça zihinselleştirirsiniz
kelimelere dökerek, ister kendi kendinize anlam vermeye çalışın, ister
Aklınızda olan veya hissettiklerinizi bir başkasına ifade etme ihtiyacı.

Ancak çoğu zaman, açıkça zihinselleştirmeye zamanınız olmaz
başkalarıyla etkileşime girdiğinizde; örtük olarak zihinselleştiriyorsunuz - bu
kendiliğinden ve sezgisel olarak, düşünmeden. Zihinsel olarak dolaylı olarak, içgüdüleriniz
tarafından yönlendirilirsiniz. Arkadaşınız
Büyük bir hayal kırıklığı yaşadığınızı hissettiğinizde, otomatik olarak üzüntü ve şefkati
birleştiren bir ifade benimser ve duygusal temas kurmak için öne doğru eğilirsiniz.
Böylece, başkalarına karşı duyduğunuz doğal empati,
örtük olarak zihinselleştirme yeteneğinize bağlıdır. Ayrıca örtük olarak zihinselleştirirsiniz
Sohbete girdiğinizde, diğer kişinin bakış açısını aklınızda tutarak ve düşünmeden doğal
bir şekilde sırayla konuşarak
(Başkaları bunu başaramadığında konuşmaları rahatsız edici bulmanız muhtemeldir.)
Zihinselleştirme, tanımadığınız kişilerin isimlerini almadan anma
(Kimden bahsettikleri hakkında hiçbir fikrin olmadığını göz önünde bulundurarak)

Her şey yolunda gittiğinde, sezgisel olarak zihinselleştirerek idare edebilirsiniz ve
dolaylı olarak. Dili doğal olarak kullandığınızda, kendi düşüncelerinizi düşünmenize gerek kalmaz.
yanlış anlaşılana kadar kelime seçimini kontrol edin. Benzer şekilde,
Bir ilişkide bir sorunla karşılaştığınızda, bunu bilinçli ve açık bir şekilde zihinselleştirin.
Açık zihinselleştirmenizin çoğu anlatı biçimindedir .
kendi eylemlerinizi ve başkalarının eylemlerini anlaşılır kıldığınız
Düşünce ve duyguları içeren hikayeleri sürekli olarak yaratın. Bir düşünün
örneğin birine yaptığınız eylemleri haklı çıkarmak zorunda kaldığınız zaman
Patronunuzdan izin isteyin. Başkasının davranışlarına verdiğiniz duygusal tepkileri nasıl
açıkladığınızı düşünün. Kavga eden çocukların, ebeveynleri onlarla yüzleştiğinde nasıl
davrandıklarını düşünün. Her biri bir cevap bulur.
farklı bir hikaye; o zaman ebeveynin bunu çözmek için zihinsel olarak düşünmesi ve uygun
şekilde müdahale etmesi gerekir.

Eylemlerinizi açıklayan hikayeler yaratarak hayatınızın erken dönemlerinde
zihinselleştirmeyi öğrenmeye başlarsınız. Ve bunu kendi zihninizde yaparsınız. Daha iyi bir deneyim içir
ve bazen daha da kötüsü, kendinize sürekli kendinizle ilgili hikayeler anlatırsınız ve bu
hikayeler kim olduğunuzu etkiler. Örneğin, özeleştirel hikayeler, özgüveninizi
zedeleyebilir. "Yaptığım hiçbir şey asla
ne kadar uğraşırsam uğraşayım, haklıyım. İşe yaramazım. Bir şey ters giderse,
Suçlanan hep ben oluyorum. Hayatımın hikayesi...”

Machine Translated by Google

İdeal olarak, zihinselleştirme, tıpkı genel olarak hikaye anlatımı gibi, yaratıcıdır: Zihinselleştirme yoluyla, kendinize ve başkalarına birden fazla bakış açısından bakarak yeni bakış açıları geliştirirsiniz. Dolayısıyla, "Ona gerçekten sinirlendim. Başka neler hissediyor olabilirim? Sanırım duygularımı incitmiş." diye düşündüğünüzde zihinselleştirme yapmış olursunuz. Benzer şekilde, "Ne kadar aptalım" diye düşündükten sonra, durumu tekrar değerlendirip "Anlaşılabilir bir hata yaptım; aynı anda çok fazla şey yapmaya çalışıyordum." diye düşündüğünüzde zihinselleştirme yapmış olursunuz. Jeremy Holmes, psikoterapiyi derinlemesine bir şekilde bir "hikaye oluşturma" ve "hikayeyi bozma" süreci olarak yorumlamıştır. Zihinselleştirme yoluyla, kendiniz ve başkaları hakkında yarattığınız hikayelerde eski rutinlerden çıkarsınız.

Zihinselleştirme Koşulları

Çocuklar dili en iyi, dil açısından zengin bir ortamda, konuşmayı duyarak, kendilerine konuşularak ve konuşmayı öğrenirken dinlenip tepki verilerek öğrenirler. Benzer şekilde, çocuklar zihinselleştirmeyi en iyi, aile üyeleri zihin durumlarına, özellikle de duygularına duyarlı olduğunda öğrenirler. Çocuklar zihinselleştirmeyi zihinselleştirilerek , yani başkaları onların zihnindeyken öğrenirler. Zihinselleştirme, duygusal olarak ihmalkar ilişkilerde gelişmez. Aksine, zihinselleştirme, güven dolu ve güvenli ilişkilerde -güvenli bağlanma ilişkileri dediğimiz ilişkilerde- en iyi şekilde gelişir. Dahası, çocuklar dili edinmeye başladıktan sonra, onlarla kendi ve başkalarının ihtiyaçları, duyguları, korkuları ve eylemlerinin nedenleri hakkında açıkça konuşmak zihinselleştirmeye büyük bir ivme kazandırır.

Diğer tüm becerilerde olduğu gibi zihinselleştirme de pratik yaparak öğrenilir ve öğrenme yaşam boyu devam eder.

Zihinselleştirme yeteneğini geliştirmek bir şeydir; onu tutarlı bir şekilde kullanmak ise başka bir şeydir. Bazı koşullar zihinselleştirmeye diğerlerinden daha elverişlidir. Duygusal uyarılma seviyeniz, herhangi bir anda zihinselleştirme yapabilmenizde önemli bir faktördür. Zihinselleştirme, duygusal uyarılma seviyeniz ne çok yüksek ne de çok düşük olduğunda en iyi şekilde işler. Zihinselleştirme için kendinizi nispeten güvende hissetmeniz gerekir. Tehdit altında hissediyorsanız -öfkeli veya korkmuş- zihinselleştirmeye zaman ve çaba harcamaktan çok kendinizi korumakla ilgileneceksiniz. Yüksek duygusal uyarılma durumlarında, içgüdüsel savaş ya da kaç tepkisi devreye girer ve zihinselleştirme bir kenara bırakılır. O kadar panik veya öfkeli hissedebilirsiniz ki, doğru düzgün düşünemez, bir başkasının ne düşündüğünü veya hissettiğini düşünmekten çok daha fazlasısınız.

Daha önce de belirttiğimiz gibi, duygusal olarak yakın ilişkilerde, çatışmaların ortaya çıktığı ve duyguların yoğun olduğu durumlarda zihinselleştirmede genellikle en çok zorluk çekmeniz muhtemeldir. 22. Madde: Zihinselleştirme, en çok ihtiyaç duyduğunuzda en zor hale gelir. Bu yüzden zihinselleştirmemizin çoğu...

Machine Translated by Google

Olaydan sonra düşünün; neyse ki, geçmişe dönüp baktığınızda gördüklerinizi geleceğe dönük olarak değerlendirebilir ve böylece yanlış anlamalarınızı anlayışa dönüştürebilirsiniz; tıpkı bir anlaşmazlıktan sonra partnerinizle yaptığınız gibi. Ayrıca, bağlanma ilişkilerinizde çatışma yaşadığınızda veya tehdit altında hissettiğinizde zihinselleştirmeyi öğrenmek için bireysel veya çift terapisi şeklinde profesyonel yardıma ihtiyacınız olabilir. Zihinselleştirme, hem kendi duygularınızın hem de partnerinizin duygularının farkında olmanızı sağlar.

Yapıcı problem çözme becerisine sahip olmak için, her bireyin hem kendi zihnini hem de diğerinin zihnini göz önünde bulundurması gerekir. Ve bir başkasını zihinselleştirmeye dahil etmenin en iyi yolu, bunu bizzat kendiniz yapmaktır.

Çok fazla veya çok az duygusal uyarılma, etkileşime girebilir.

Zihinselleştirme. Çok depresif veya uyuşuksanız, zihinselleştirmeye meyilli olmazsınız. Zihinselleştirme çaba gerektirir ve bunu yapmak için motive olmalısınız. Başkalarının ihtiyaçlarına veya duygularına kayıtsızsanız, zihinselleştirmeye meyilli olmazsınız.

Usta Zihinselleştirme

Ustaca zihinselleştirmenin iki ayırt edici özelliği doğruluk ve zenginliktir.
Doğru bir şekilde zihinselleştirmek, kendinizi olduğunuz gibi görmenin yanı sıra başkalarını da gerçekte oldukları gibi görmek anlamına gelir. Zihinselleştirmek hayal gücü gerektirir; örneğin, kendi deneyiminizi başkalarına yansıtabilmek, kendinizi onların yerine koyabilmek ve onların durumunda olsaydınız nasıl hissedebileceğinizi hayal edebilmek. Ancak kendi deneyimlerinizden yola çıkarak yansıtma yapmak tehlikeli olabilir; hayal gücünüz çarpık zihinselleştirmeye yol açabilir. Örneğin, utanmış ve yetersiz hissettiğinizde veya aşırı derecede özeleştirel davrandığınızda, başkalarının sizi küçümsediğini veya sert bir şekilde yargıladığını yanlış bir şekilde hayal edebilirsiniz. Bunu yaparak, zihinselleştirme yapmış olursunuz, ancak yanlış bir zihinselleştirme yapmış olursunuz.

Bize sık sık "Çok fazla zihinselleştirebilir misin?" diye sorulur. Bu soru, çoğu zaman, başkasının ne düşündüğü konusunda takıntılı olmak veya endişelenmek ya da geçmiş başarısızlıklarınız ve eksiklikleriniz hakkında düşünmek gibi etkisiz veya yanlış zihinselleştirmeleri ortaya çıkarır. Oysa ustaca zihinselleştirme, esnek ve keşfedicidir; bir rutine saplanıp kalmazsınız. Elbette, her şeyde olduğu gibi, sağlık da dengede yatar; hayatta zihinselleştirmeden daha fazlası vardır.

Endişelenme ve tekrar tekrar düşünme sorunlarının da gösterdiği gibi, doğru bir şekilde zihinselleştirme, hayal gücünüzü gerçekliğe dayandırmak anlamına gelir; bunu, yalnızca varsayımlarınıza veya projeksiyonlarınıza güvenmek yerine, başkalarına ne düşündüklerini ve hissettiklerini sorarak yapabilirsiniz. Birinin size kızdığını veya yaptıklarınızı eleştirdiğini düşünüyorsanız, ancak emin değilseniz, sorabilirsiniz. Bir durumu yorumlamanızdan emin değilseniz, şuraya göz atabilirsiniz:

Machine Translated by Google

Başkalarının nasıl gördüğü. Çoğu zaman, farklı insanlar aynı durumu yorumlar
farklı şekillerde. Bu bizi zihinselleştirmenin özüne getiriyor: aynı dış gerçeklik
hakkında birçok zihinsel bakış açısı olduğunu fark etmek.
İşte zihinsel gerçeklik budur .

Zihinselleştirmedeki zenginlik, zihinsel ayrıntılandırma sürecini ifade eder.
Hayal gücünüzü kullanma ve yüzeyin ötesini düşünme çabası.
Bir baba oğlunun gözyaşlarını görmezden geldiğinde zihinsel olarak başarısız oluyor
"Onun sadece şımarık bir velet olduğunu" göstermek yerine, temeli dikkate almak yerine
Oğlunun hayal kırıklığı veya hüsranı. Benzer şekilde, bir iş arkadaşının "sadece bir
pislik" olduğunu düşünmek de zihinsel olmayan bir bakış açısıdır. Şöyle düşünebilirsiniz:
Kendinizi aynı zihinsel olmayan şekilde ifade edin: "Ben sadece tembelim" veya "Ben sadece
"Dürtüsel." "Sadece" kelimesi zihinselleştirmemeye dair bir ipucu;
potansiyel çok sayıda nedenin düşünceli bir şekilde keşfedilmesi
davranış.

Romancı ve filozof Iris , İyiliğin Egemenliği adlı kitabında
Murdoch, kayınvalidenin değişiminin artık kutlanan bir örneğini sundu
gelinine ilişkin bakış açısında bir değişiklik,
Yanlış bir zihniyetten doğru bir zihniyete doğru bir dönüşümü gözler önüne seriyor.
Kaynana, başlangıçta gelinini kaba, terbiyesiz ve çocuksu buldu; oğlunun kendisinden
daha aşağı bir evlilik yaptığını düşündü. Dışarıdan bakıldığında gelinine kusursuz bir
nezaketle davrandı, ancak
içten içe bir küçümseme hissetti. Ancak kayınvalidesi bundan rahatsızdı.
tavrını ve züppe olup olmadığını merak etti. Aklını başına topladı
Gelinini doğru, adil ve sevgi dolu bir şekilde görmek için.
Gelinini gerçekte olduğu gibi görmeye kararlıydı.
Dikkat ve hayal gücünün yoğun çabasıyla, onu görmeye geldi
Gelini o kadar kaba değil, aksine ferahlatıcı derecede sade, spontane ve hoş bir
şekilde genç olarak tasvir etmek; bakış açısında dramatik bir değişim.

Çünkü zihinselleştirme doğası gereği açık uçludur ve birden fazla şeye olanak tanır
bakış açıları, ne zaman zihinselleştirmeyi bıraktığınızı biliyorsunuz
Kesinlik duygusuna sahip olun. Şunu beyan ettiğinizde zihinselleştirmeyi bıraktınız:
" Beni burada gerçekten istemediğini biliyorum!" Zihinselleştirmeye geçtin
" Sanırım beni gerçekten burada istemiyorsun, öyle mi?" dediğinizde

Zihinselleştirmenin Faydaları

Zihinselleştirmenin en belirgin faydası, özellikle duygusal olarak bağlı olduğunuz
kişilerle , başkalarıyla tatmin edici ilişkiler kurmaktır . Zihinselleştirme, her bir kişinin
diğerinin zihnini aklında tutmasıdır.
Yakınlığın kalbinde yatar. Ustaca zihinselleştirmek aynı zamanda
Başkalarını etkili bir şekilde etkilemek, onların bakış açısını dikkate almak
bireyselliklerine saygı duyarak. Zihinselleştirmeyi başaramadığınızda,

Machine Translated by Google

başkalarına bakış açınızı ve iradenizi dayatmaya , zorlamaya eğilimlisiniz
İsteklerinize, ihtiyaçlarınıza veya inançlarınıza uymalarını sağlayın. Çatışma, düşmanlık
ve kızgınlık kaçınılmazdır. Zihinselleştirme, yalnızca başkalarını etkilemenize olanak
sağlamakla kalmaz, aynı zamanda başkalarından etkilenmenize de olanak tanır .
Başkaları. Eğer onların zihnini zihninizde tutamasaydınız, olaylara onların bakış açısından
bakarak onlardan bir şeyler öğrenemezdiniz. Sağlıklı
ilişkiler buna bağlıdır.

İronik olarak, zihinselleştirme çocukluktaki güvenli bağlanma ilişkilerinde en iyi
şekilde gelişirken, güvenli bağlanmaların bir avantajı da şudur:
İşler yolunda gittiği sürece, zihinselleştirmeye çok fazla bilinçli çaba harcamanıza gerek
kalmaz. Çaba harcamanız gerekecektir.
Ancak rekabetçi ilişkiler içindeyken zihinselleştirmeye girmeyin
ve başka bir kişinin güvenilirliğinden emin olmadığınızda da.
Safça güvenirseniz, yani diğer kişinin gerçek niyetlerini veya güdülerini anlamak için çaba
göstermezseniz, kendinizi tehlikeye atabilirsiniz. Dolayısıyla,
yeni bir ilişkide, dikkatli bir değerlendirmenin yanı sıra uyum içinde olmak
içgüdüsel tepkileriniz önemlidir. Zihinselleştirmeyi başaramamak, diğer kişi sizin
saflığınızı kendi tepkileri aracılığıyla hissederse daha da felaketli olabilir.
zihinselleştirir ama sonra kişisel çıkarı için masumiyetinizi kullanır.
Zihinselleştirmenin kötüye kullanılması, öz-yansıtıcı bir süreç veya ortak bir çaba olmaktan
ziyade, kişinin kendini tatmin etmesinin veya kendi çıkarlarını ilerletmesinin bir yolu haline gelir.
Karşılıklı anlayış projesi. Elbette, bazı örgüt liderleri rekabet basamaklarını bu şekilde
tırmanıyor ve dolandırıcılar da...
Başarılı olmak istiyorlarsa başkalarının zihinlerini anlamaları gerekir. Diğerleri gibi
beceri, zihinselleştirme kötüye kullanılabilir.

Zihinselleştirme yalnızca başkalarıyla iyi ilişkiler kurmak için değil, aynı zamanda
ama aynı zamanda kendinizle olan ilişkinize de. Tıpkı etkilemeniz gerektiği gibi
Diğerleri için kendinizi etkileyebilmeniz gerekir; örneğin,
Duygularınızı, tutumlarınızı, düşünce kalıplarınızı veya davranışlarınızı değiştirmek
istiyorsunuz. Kendinizi etkilemek için kendinizi tanımalı ve uyum sağlamalısınız.
Kendi zihninizi aklınızda tutarak kendinizi geliştirin. Eğer bir sorunla mücadele ediyorsanız
Örneğin, bağımlılık durumunda, sizi cezbedecek durumları önceden tahmin etmeniz gerekir.
ve sonra onlardan uzak durun.

Duygularınızı zihinselleştirmek en önemli ve en zor olanıdır.
Zihinselleştirmeden duygusal bir duruma dalabilirsiniz.
Duygularınızın farkında olmadan duygusal olarak ajite olabilir ve başkalarına gergin ve
sinirli görünebilirsiniz. Ya da duygularınızın belli belirsiz farkında olabilirsiniz.
"Rahatsız" olduğunuzu ancak tam olarak ne hissettiğinizi veya neden hissettiğinizi açıkça belirtemediğinizi düşünün.
Duyguyu zihinselleştirmek, duyguyu hissetmeyi ve hissetme hakkında düşünmeyi gerektirir.
Aynı zamanda, duygularınızı ve bunların temellerini açıklığa kavuşturun. Duygularınız
ihtiyaçlarınıza ve ilişkilerinizin nasıl olduğuna dair içgüdüsel rehberiniz
gidiyor. Birisi alanınıza girdiğinde rahatsız oluyorsunuz ve

Machine Translated by Google

rahatsızlık, kendinizi savunmanız için sizi harekete geçirir. Bunun farkında olduğunuzda
Duygularınızı zihinselleştirerek, elde etmek için en iyi konumdasınız
İhtiyaçlarınız etkili bir şekilde karşılanır. Duygularınızı başkalarına uygun şekilde ifade
edebilir ve böylece duygularınızın işaret ettiği sorunları çözebilirsiniz:
"Kapıyı çalmadan içeri dalmandan hoşlanmıyorum."
Duygularınızı başkalarına açıkça ifade etmek iyi bir fikir değildir,
en azından bunları içsel olarak kendinize ifade edebilirsiniz. İdeal olarak, bir
Duygularınıza karşı anlayışlı ve şefkatli bir tavır, sadece
Başkalarının yapmasını istediğiniz gibi. Patronunuza söylemek istemeyebilirsiniz.
onun mantıksız olmasından dolayı ne kadar kızgın olduğunuzu söyleyebilirsiniz, ama
kendinize, "Bunun ne kadar sinir bozucu olduğuna inanamıyorum - şaşmamalı ki
"Ondan izin istemek konusunda endişelisin!" Ve sen de kendi isteğini dile getirebilirsin
Duygularınızı daha sonra güvendiğiniz bir arkadaşınıza da anlatabilirsiniz.

Duygularınızı zihinselleştirmek, aynı zamanda patronunuzun ofisinden fırlayıp gitmek
gibi dürtüsel ve kendinize zarar veren davranışlardan kaçınmanızı sağlar.
Zihinselleştirme, bir duraklatma düğmesine basmak gibidir ; yalnızca "saymak" değildir.
"on" ama aynı zamanda ihtiyaçlarınızı ve hislerinizi düşünmek ve umutsuz insanları işe
almak yerine bunları yönetmenin en iyi yolunu bulmak için kendinize zaman tanıyın
Bunları bastırmak için önlemler alın. Örneğin, zihinselleştirme, hayal kırıklığı duygularınızı
fark etmenizi, tolere etmenizi, düzenlemenizi ve ifade etmenizi sağlar.
Bunlardan kurtulmak için sarhoşluk derecesine kadar içmekten daha iyidir.

Zihinsel Bir Duruş

Tekrarlamak gerekirse, zihinselleştirme dil gibidir: Nadir görülen genetik anormallikler
veya aşırı yoksunluklar dışında, hepimiz konuşmayı ve zihinselleştirmeyi öğreniriz. Yine de
hepimiz daha anlaşılır bir şekilde konuşmayı ve yazmayı öğrenebiliriz ve
hepimiz daha etkili ve tutarlı bir şekilde zihinselleştirmeyi öğrenebiliriz.
Zihinselleştirmeyle ilgili en sık karşılaşılan sorun, temel yeteneklerden yoksun olmaktır
ama onu geliştirmeyi ve kullanmayı başaramamak.
Yakın ilişkilerde sorun yaşıyorsanız veya kendi duygusal durumlarınızı yönetmekte zorluk
çekiyorsanız, zihinselleştirmeye daha fazla dikkat etmeniz ve
Daha fazla çaba sarf etmeniz gerekebilir. Profesyonel yardıma ihtiyacınız olabilir.
Başka bir kişiyi zihinselleştirmeye ikna etmenin en iyi yolu bunu kendiniz yapmanızdır;
Zihinselleştirme, zihinselleştirmeyi doğurur. Biz terapistlerin yapmayı hedeflediği şey budur:
Zihinselleştirerek hastalarımızın zihinselleşmesine yardımcı oluyoruz. Aslında, inanıyoruz ki
Her türlü terapinin başarısının zihinselleştirmeye dayandığı
Terapistler ve hastalarının.

Terapistler olarak, bu tanımı ilham vermek için yazdık.
Zihinselleştirme duruşu: Başkalarının ve kendi zihninizde neler olup bittiğine dair açıklık,
merak ve merak duygusu. Bu

Machine Translated by Google

Zihinselleştirme duruşu, belirsizliğe karşı hoşgörü gerektirir; yani rahatlık
Bilmemekle birlikte. Zihinselleştirme, olasılıkları bir zihinle keşfetmeyi içerir
Açık fikirli bir tavır, hikayenin her zaman daha fazlası olduğu hissi. Dolayısıyla, bu
kısa anlatım yalnızca bir giriş niteliğindedir.

Machine Translated by Google

Bu sayfa bilerek boş bırakıldı

Machine Translated by Google

Bölüm 11

Sosyal Sistemler

Bağlanma ilişkileri zihinselleştirmenin potası olduğu için, Bowlby'nin (1988) anne-çocuk ilişkisinden bireysel psikoterapi ilişkisine doğru genelleme yapma yolundaki öncülüğünü izledik: Güvenli bağlanma ve zihinselleştirme arasındaki sinerjiyi kullanan bir ilişki aracılığıyla gecikmiş gelişimsel yardım sağlamaya çalışıyoruz. Bununla birlikte, Fraiberg ve meslektaşlarının (1975) öncü çalışmalarına dayanarak, terapist-ebeveyn ilişkisinin ebeveyn-bebek ilişkisinde zihinselleştirmeyi nasıl destekleyebileceğini ele almak için ikili bağlanma ilişkilerinin ötesine geçtik. Ayrıca, terapistlerin aile sistemi düzeyinde zihinselleştirmeyi nasıl destekleyebileceğini de açıkladık. Bununla birlikte, zihinselleştirme üzerindeki etkilerin bağlanma ilişkilerinin ve ailenin ötesine uzandığını da kabul ediyoruz: Sadece akran ilişkileri değil, aynı zamanda daha geniş çevre de bireyin geliştirdiği zihinselleştirme kapasitelerinin geliştirilmesini ve kullanımını etkiler. Dolayısıyla, zihinselleştirme müdahalelerinin birey ve ailenin ötesine, daha geniş sosyal topluluğa uzanma potansiyeli vardır.

Machine Translated by Google

Bu bölümde açıkladığımız gibi, zihinselleştirmeye olan ilgimiz
Toplum düzeyi, yaygın toplumsal şiddet sorunuyla birlikte gelişti. Önemli ölçüde, şiddet ve
travma bir madalyonun iki yüzüdür: şiddet - hem psikolojik hem de
fiziksel—travma yaratan bir davranıştır. Buna uygun olarak, açıkladığımız gibi
Bu bölümde, yalnızca travmatize olmak değil, aynı zamanda travmaya neden olmak da ele alınıyor.
zihinselleştirme kapasitesinin bozulmasıyla ilişkilendirildi. Potansiyel olarak
Fraiberg'in şiddet ve travmanın bitmeyen kuşaklar arası döngüleri
ve meslektaşlarının (1975) müdahaleleri kesintiye uğratmak için tasarlanmıştı.

Bu bölüme, şiddette başarısızlıkları zihinselleştirmenin rolünü vurgulayarak başlıyoruz. Ardından, okullarda zihinselleştirmeyi teşvik eden müdahaleleri anlatıyoruz. Cesur bir adım atarak, bölümü şu şekilde sonlandırıyoruz:
başarısızlıkları zihinselleştirmenin potansiyel önemine dikkat çekerek
küresel çatışmalar.

Zihinselleştirme ve Şiddet

Dünya olaylarının mevcut gidişatına rağmen, Freud'un kavramı
ölüm içgüdüsü günümüzde çok az taraftar bulmuştur. Ancak yakın zamanda
gelişimsel araştırmalar Freud'un (1929) sağda olduğunu gösteriyor
bunu önerdiğinde

> erkekler sevilmek isteyen nazik yaratıklar değildir ve en fazla saldırıya uğradıklarında kendilerini savunabilirler; aksine, içgüdüsel yetenekleri arasında sayılması gereken yaratıklar saldırganlığın güçlü bir payı. (s. 68)

Bilindiği üzere Freud, doğuştan gelen yeteneklerimizin bir sonucu olarak,
saldırganlığa eğilim, "medeni toplum sürekli tehdit altındadır"
parçalanma ile... [bu nedenle] Medeniyetin azami çabayı göstermesi gerekir
“İnsanın saldırgan içgüdülerine sınır koymak için” (s. 69–70).

Freud'un görüşüyle tutarlı olarak, çocuklarda saldırganlık üzerine yapılan uzunlamasına çalışmalar, şiddetin öğrenilmiş değil, öğrenilmemiş olduğunu göstermektedir: "Biyolojik yatkınlık ve sosyal etki yıkıcılık yaratmaz,
Aksine, normalde onu düzenlemeye ve evcilleştirmeye yarayan sosyal süreçleri
tehlikeye atarlar” (Fonagy 2004, s. 185). Optimal gelişim sürecinde, fiziksel saldırganlık erken çocukluktan itibaren yaşla birlikte azalır.
Yetişkinliğe. Ancak saldırganlığın gelişimsel yörüngesinde geniş bireysel farklılıklar vardır ve uzunlamasına çalışmalar, saldırganlığı başarısız olan alt grupları içeren belirgin kalıplar belirlemiştir
gelişme süreci boyunca azalmak veya hatta artmak (Boidy ve diğerleri).
2003; White ve ark. 2001).

Machine Translated by Google

Saldırganlığın gelişimiyle ilgili çok çeşitli risk ve koruyucu faktörler tanımlanmıştır (Rutter ve ark. 1998); bu karmaşıklığı kabul ederken, kritik bir özellik olan zihinselleştirme kapasitesine odaklanıyoruz.
medeniyetin saldırganlığı dizginlediği bir araçtır. Başka bir yerde açıklandığı gibi (Fonagy 2004), zihinselleştirme ve ilişkili öz düzenleme kapasiteleri daha sağlam bir şekilde yerleştikçe, fiziksel saldırganlığa olan eğilim genellikle gelişim süreci boyunca azalır.
Zihinselleştirmenin temel yönü saldırganlığı engeller: uyum ve duygusal diğer bireyin mevcut zihinsel durumuna karşı duyarlılık. Tersine, bir dizi risk faktörü devreye girse de, son ortak nokta
Şiddet eylemlerinin yolu, zihinselleştirmenin anlık olarak engellenmesidir; geçici zihin körlüğüdür. Bu nedenle, başka birine zarar vermek zordur.
uzun süreli göz teması kurarken kişiye yardımcı olur, bu da
Zihinselleştirme, fiziksel ve psikolojik mesafe arttıkça bunu yapmak giderek daha kolay hale gelir. Bu nedenle, bir başkasına elinizle saldırmak en zor olanıdır ve giderek daha zor hale gelir.
bıçak, silah veya bomba ile daha kolaydır. Sınırlı etkinliğine rağmen hava bombardımanının tercih edilen bir savaş yöntemi olmaya devam etmesi şaşırtıcı değildir. savaş (Grayling 2006).

Başka bir yerde incelendiği gibi (Fonagy 2003b, 2004; Fonagy ve Higgitt 2004), güvenli bağlanma ilişkileri, zihinselleştirmeyi teşvik ederek saldırganlığın gelişimine karşı bir tampon görevi görür. Tersine, zorlama, güç iddiası ve reddetme gibi zihinselleştirmeyen ebeveyn davranışları, çocukların saldırganlığını destekler. Dolayısıyla güvenli
Bağlanma , saldırganlığın zamanla öğrenilmemesine yol açar
gelişmenin, güvensiz bağlanma ise bunun sürdürülmesine veya tırmanmasına elverişlidir.

Tekrarlamak gerekirse, bu bölümde travmanın kuşaklar arası aktarımını şiddet perspektifinden yeniden ele alıyoruz.
ve şiddet içeren davranışlar aynı zamanda hayal kırıklığı ve öfke uyandırır
zaman zihinselleştirme kapasitesini zayıflatır; buna bağlı olarak şiddet yalnızca travma yaratır ama aynı zamanda kurbanın katılma riskini de artırır
başkalarına yönelik travmatik şiddette. Ancak, her ikisi de gelişimi engelleyen kötü muamele ve ihmalin,
Zihinselleştirme, zihin körlüğü şiddetine giden tek yol değildir. 4. Bölüm'de ("Nörobiyoloji") açıkladığımız gibi, psikopati,
zihinselleştirmede kısmi başarısızlık (yani empati olmadan zihin okuma), ayrıca saldırganlıkla ilişkilendirilir. Daha genel olarak, nispeten korkusuz bir mizaç, korkusuz çocuklar açısından saldırganlıkla ilişkilendirilir.
güvenli bağlanma temeline güvenmeye daha az eğilimlidirler ve bu nedenle Zihinselleştirme için güçlü bir kapasite geliştirme fırsatını kaçırmak
(Fonagy 2004).

Machine Translated by Google

Zihinselleştirmenin iyileşmedeki rolünü tartıştık
Bölüm 7'de ("Bağlanma Travmasını Tedavi Etmek") travmayı gösteriyoruz; daha sonra
Toplulukta zihinselleştirmeyi teşvik etmek amacıyla iki çaba
saldırgan ve potansiyel olarak travmatize edici davranışların önlenmesi.

Okullarda Şiddetin Önlenmesi

Toplum şiddetiyle ilgili iki okul tabanlı program sunuyoruz.
öncelikle potansiyel olarak travmatize edici durumlara maruz kalmayı önlemeyi amaçlayan
lise öğrencilerinde şiddet ve şiddeti önlemek için tasarlanmış bir diğeri
İlkokul öğrencileri arasında davranış. Topluluk içinde yürütülmesine rağmen ilk
program, öncelikle psikoeğitim yoluyla ergenleri etkilemeyi amaçlıyordu.

İkinci programın hedefi çocukların okul topluluğuydu.

Travma Psikoeğitimi

Kıdemli yazar, şiddetin önlenmesine ilgi duydu
Okullar, travma üzerine yetişkinlere yönelik bir psikoeğitim programının (Allen 2005)
hastaneye yatırılmış ergenlere genişletilmesinin beklenmedik bir yan ürünü olarak ortaya
çıktı. Sosyal hizmet uzmanı meslektaşımız AnnMarie Glodich tarafından başlatılan bu girişim,
Geçmiş travmalarla başa çıkmayı kolaylaştırmak için tasarlanmış bir müdahale olarak başladı
zihinselleştirmeyi teşvik etmek için tasarlanmış bir müdahaleye dönüştü
Travma geçirmiş ergenlerin maruz kalmaktan kaçınmalarına yardımcı olmak birincil amaçtır
Toplumda gelecekte travmatik şiddete yol açmaması için .

Ergenlerle travmatik strese daha önce maruz kalmanın etkisiyle başa çıkma
yollarını tartışmaya başladığımızda, hızla
akıntıya karşı kürek çektiğimizin farkındaydılar: kendiliğinden konuştular
şiddete maruz kalmanın yanı sıra şiddete katılma eğilimlerinin de devam etmesi
onları sürekli olarak daha fazla riske sokan yüksek riskli davranışlar
Aynı. Madde bağımlılığı, potansiyel olarak travmatize edici olaylara maruz kalma
riskinin yüksek olmasıyla ilişkilendirilen bir faktör olarak öne çıktı.
saldırı, tecavüz, araba kazaları ve kolluk kuvvetleriyle kavgalar gibi (Allen 2001).
Buna göre, kendimizden vazgeçmezken
Travma eğitimine olan ilgiyi göz önünde bulundurarak, müdahaleyi
zihinselleştirmeyi teşvik ederek geçmiş travmanın yeniden canlandırılmasını
önlemeye odakladık (Glodich ve ark. 2001).

Travma psikoeğitim grubu kuruldukça,
Hastanede ve yatılı tedavi görenlerin yanı sıra ayakta tedavi gören hastaları da
dahil ettik; ardından müdahaleyi topluma genişlettik ve yerel bir kamu
yüksekokulundaki danışmanlarla çalışma fırsatından yararlandık
Okulda zorlukların olmamasına rağmen, birçok avantaj da var.

Machine Translated by Google

Yüksek riskli popülasyonlar için okul temelli ruh sağlığı müdahalelerine yönelik öneriler (Allen-Meares ve diğerleri 1996; Lightburn ve Sessions 2006). Dahası, öğrencilerin derslere ve öğrenmeye alışkın olduğu okul ortamı, özellikle psikoeğitim formatımızla uyumluydu.

Zihinselleştirmeye yönelik psikoeğitimsel yaklaşımımızda olduğu gibi, okul temelli travma psikoeğitim grupları da tartışma ve deneyimsel alıştırmaların bir kombinasyonunu içeriyordu. "Zihinselleştirme"yi açıkça tartışmasak da, dolaylı olarak destekledik. Yani, katılımcılara kavramsal bir anlayış çerçevesi sağlamak Geçmişte travmatik olaylara maruz kalma ile travmatik olayları tekrar tekrar yaşama eğilimi arasındaki ilişki. Yetişkin psikoeğitim programında olduğu gibi, çeşitli duygusal tepkilere ilişkin farkındalığı teşvik ettik. travmatik olayların yanı sıra yapıcı duygu düzenleme araçlarına da değinmektedir. Ancak yeniden canlandırmaya yönelik olarak, güç dinamiklerine odaklandık. travma, zulmeden, kurban, tanık olan ve kurtarıcı gibi paradigmatik rolleri kullanır (Davies ve Frawley 1994; Twemlow ve diğerleri. 1996); aynı zamanda, katılımcıların travmayı sürdüren yeniden canlandırmalarda bu roller arasında geçiş yapma eğilimini vurguladık. Bu müdahaleyi zorlayıcı güç dinamiklerinin varsayımına dayandırdı Şiddet içeren ilişkilerde ve sosyal sistemlerde ortaya çıkan şiddet, bireyleri zihinselleştirme modundan çıkarıp bu travmayla ilgili rolleri canlandırmaya yöneltme eğilimindedir (Twemlow ve ark. 2005a). Tersine, iyi huylu bireyler yerleşik zihinselleştirme kapasitelerinin bu tür zorlayıcı davranışlara direnme olasılığı daha yüksektir etki—her ne kadar çoğumuz buna karşı tamamen bağışık olmasak da.

Bu ergenlerin şiddete maruz kalmalarının vurgulanmasının yanı sıra Toplulukta, ergen grubuyla olan deneyimimiz, onların nesiller arası yeniden canlandırmaları için daha fazla potansiyel olduğunu vurguladı. Aile sistemleri. Katılımcıları, kendi ailelerini tasvir eden bir soyağacı (Bowen 1980) oluşturdukları gelecekteki bir aile diyagramı oluşturmaya dahil ettik. (gelecekteki) romantik partnerleri ve çocuklarıyla ilişkileri. Sonrasında Gelecekteki ailelerinin yapısını şemalaştırdılar, gelecekte hayal ettikleri işlevlerini, ilişkilerini anlattılar eşleri ve çocuklarıyla ve çocuklarının işleyişiyle ilgiliydi. Rutin olarak, kötü muamelenin, madde bağımlılığının ve şiddetin hayal ettikleri ailelerine ne kadar nüfuz ettiği bizi üzüyordu. Katılımcılara tamamen ego-sintonik görünen bir şekilde gelecek; Geçmişte sürekli şiddet ve travma yaşamışlardı ve gelecekte de aynı şeylerin olacağını düşünmeden bekliyorlardı.

Rol yapma yoluyla eylemde zihinselleştirmeyi teşvik ettik, fail, kurban, kurtarıcı ve seyirci rolleri. Bu rolleri videoya çekmek Rol yapma oyunları, katılımcıları eylemlerinin başkaları üzerindeki etkisine karşı duyarlı hale getirdi. Ayrıca katılımcıları,

Machine Translated by Google

şiddeti ve şiddeti kışkırtanları etkisiz hale getirmek; bunu yaparken,
uyumlu bir şekilde yanıt vermede esnekliği teşvik etmeyi amaçladık
zihinselleştirme. Topluluktaki davranışlara genellemeyi geliştirmek için,
Rol yapma oyununa yerel kolluk kuvvetleri görevlilerini dahil ettik. Görevliler, katılımcılara sadece gerilimi azaltma yolları konusunda tavsiyelerde bulunmakla kalmadı, aynı zamanda şiddete maruz kaldıklarını ancak aynı zamanda kendi etkileşim deneyimlerinden de bahsettiler şiddet yanlısı ergenler; dolayısıyla memurlar, dikkati çekmek amacıyla kendi zayıflıkları ve hayal kırıklıkları, perspektif almayı teşvik etti zihinselleştirmeyle tutarlı yanıtlar.

Ergen gruplarıyla çalışmaya alışkın klinisyenler olarak,
Kolayca takdir edilebildiğinden, grup süreci zihinselleştirmeyle klinik içerik kadar ilişkilidir. Liderler hızla takdir etmeye başladılar
grup üyelerinin birbirleriyle konuşmaya çok daha fazla ilgi duyduklarını onları dinlemekten başka bir şey değildi. Dahası, liderler kısa sürede Üyeleri birbirlerini saygıyla dinlemeye teşvik etmek, yani birbirlerine karşı zihinsel olarak yaklaşmalarını sağlamak temel amacıdır. Bu süreç yönelimi, zihinsel olarak yaklaşmayı teşvik etmeyi amaçlayan aile terapisi müdahalelerine paraleldir. daha dikkatli dinleme yoluyla (Fearon ve diğerleri 2006a; bkz. Bölüm 8, "Ebeveynlik ve Aile Terapisi").

Bu nispeten küçük ölçekli klinik proje bir değerlendirmeyi içeriyordu bekleme listesi kontrolüne sahip bir bileşen (Glodich 1999). İlk çalışma 8 seanslık bir müdahaleye dayalı olarak, katılımcıların ailede ve toplumda önemli bir şiddete maruz kalma geçmişini bildirmelerine ve toplumda risk alma davranışlarına yüksek düzeyde katılım göstermelerine rağmen, nispeten düşük seviyelerde şiddet bildirdikleri gösterildi
klasik travma sonrası semptomlar. Dahası, edinilmiş olmasına rağmen müdahaleye katılanların travma hakkında yüksek düzeyde bilgi sahibi olması Grup, test sonrası yüksek riskli davranışa yönelik bildirilen eğilim açısından kontrol grubundakilerden farklı değildi. Yine de tüm katılımcılar arasında Travma hakkında bilgi sahibi olmak ile risk alma davranışlarına karşı uyumlu tutumlar sergilemek arasında pozitif bir korelasyon vardı. Ayrıca, Katılımcıların oldukça eşit bir şekilde, son derece olumlu tutumlar bildirdikleri Grup. Bu ilk çalışmanın bir tekrarı, biraz
daha yoğun 12 seanslık müdahale (Glodich ve diğerleri, 2006); Tablo 11–1 Bu müfredatın genel bir bakışını sunar. Daha gelişmiş psikometrik ölçümlerin dahil edilmesine rağmen, bu tekrarlama da aynı şekilde
müdahale ile arasında önemli farklılıklar göstermede başarısız oldu kontrol grupları, katılımcıların bunlara çok değer vermesine rağmen grup deneyimi. Ancak proje, yüksek katılım oranları nedeniyle sekteye uğradı. yıpranma ve düzensiz katılım. Dahası, şu izlenime kapıldık:
ergen katılımcılarımızın ne açık sözlü ne de dikkatli olduklarını kendi kendine bildirim anketlerine verdikleri yanıtlar.

Machine Translated by Google

TABLO 11–1. ERGENLİK TRAVMASI PSİKOEĞİTİM GRUBU MÜFREDAT

Oturum 1: Katılımcılar, katılımcılar arasındaki güç farklılıklarına vurgu yaparak, şiddete maruz kalmayı gerektiren tipik durumları tartışırlar; grup üyeleri, şiddete maruz kalmayla ilgili kişisel bir deneyimlerini yazarlar.

Oturum 2: Eş liderler, savaş ya da kaç tepkisini, travmayı yeniden deneyimlemeyi, yeniden canlandırmaları ve risk alma davranışını gözden geçirir; grup üyeleri seçim yapma kapasitesini ve şefkatin önemini tartışır.

3. Oturum: Grup tartışmasında travmanın öz saygı üzerindeki etkisi ve öz saygıyı geri kazanma yolları ele alınır.

4. Oturum: Travma yaratan ilişkilerin yeniden canlandırılması, mağdur, tacizci, kurtarıcı ve seyirci rolleri aracılığıyla açıklanır; yardımcı liderler rol oynayarak model oluştururlar.

Oturum 5: Grup üyeleri travmayla ilgili rolleri canlandırırlar ve taciz edici, mağdur edici ve ihmal edici davranışlara alternatifler uygularlar.

Oturum 6: Eş liderler, grup üyelerinin stresli bir etkileşimi canlandırırkenki görüntülerini kaydederler, ardından travmanın tekrar yaşanmasını önlemenin yollarını gösteren ikinci bir rol yapma versiyonu çekilir.

Oturum 7: Grup, 6. Oturumda yapılan video kaydını tartışır; katılımcılar travmayla ilgili çeşitli rolleri belirler ve travmatik yeniden canlandırmalardan kaçınmanın yollarını düşünür.

Oturum 8: Yerel polis memurları, yüksek riskli durumları ve şiddeti azaltma yollarını tartışmak için sokak kıyafetleriyle gruba katılır; polis memurları katılımcılarla rol yapma oyunu oynar.

9. Oturum: Polis memurları üniformalarıyla gruba gelir ve grup üyeleri rol yapmaya ve yüksek riskli durumları ve başa çıkma stratejilerini tartışmaya devam eder.

Oturum 10: Grup üyeleri, korku, öfke ve suçluluk gibi duyguların yanı sıra dışsal suçlamanın yeniden canlandırmalara ve şiddete nasıl katkıda bulunduğunu tartışırlar; katılımcılar, kişilerarası çatışmalara kendi katkılarını belirleme ve ilişkilerde kendini kandırmayı belirleme konusunda yardım alırlar.

Oturum 11: Grup üyeleri, gelecekteki ailelerini hayal etme etrafında şekillenen gelecek planlarını ve hedeflerini tartışırlar; tartışma, gelecekteki ailede travmanın kuşaktan kuşağa aktarılma potansiyelini ve bu tür tekrarların önlenmesinin yollarını vurgular.

Oturum 12: Katılımcılar, Oturum 1'de yazdıkları travmatik deneyimi yeniden yazarlar ve iki anlatı arasındaki farkları belirlerler; grup üyeleri öğrendikleri hakkında genel bir tartışmaya girerler ve eş liderlere geri bildirim sağlarlar.

Machine Translated by Google

Psikometrik ölçümlerle etkililiği göstermede başarısız olduğumuzdan, daha klinik yönelimli nitel bir çalışma yürüttük.
Grubun etkisi. Kolaylaştırıcılar ve kolluk kuvvetleriyle etkileşime girdik
Birey üzerindeki grubun potansiyel etkisini keşfetmek için görüşme soruları ve prosedürleri geliştirmeyi amaçlayan odak gruplarındaki görevliler
temel. Her bir katılımcıyla yapılan kısa, yarı yapılandırılmış bir görüşmenin nitel analizi katılımcı, gruptan doğrudan fayda sağladığı çeşitli alanları belirtti,
Tablo 11-2'de listelendiği gibi çeşitli kategorilerde kodladığımız. Görüşmeciler, kanıt olarak günlük yaşamdan belirli örnekler ortaya çıkarmak üzere eğitildiler
Fayda. Faydanın niteliği ve kapsamı bireysel farklılıklar gösterse de, katılımcıların çoğu faydaya dair anekdotsal kanıtlar sundu.
belirlediğimiz kategorilerin bir kısmı (Glodich ve ark. 2006).
Örneğin, katılımcılar kavgalardan uzaklaştığını,
Öfkelerini yatıştırmak için öz düzenleme becerileri, aile üyeleriyle düşmanca ilişkileri geliştirme ve geçmiş travmaların mevcut davranışları üzerindeki etkisinin daha fazla farkında olma. Değerlendirmedeki bu değişim

TABLO 11–2. PSİKOEDÜKSİYONEL EĞİTİMDEN YARARLANMA KATEGORİLERİ GRUP

Farkındalık ve içgörü

- Öz farkındalık (örneğin, travma geçmişi ile şimdiki zaman arasındaki ilişki) davranış)
- İradeyi kullanmanın farkındalığı (örneğin, harekete geçmeden önce düşünme)

Aktif başa çıkma

- Travmadan kaçınma (örneğin, kişinin kendisini çatışmalardan ve riskli durumlardan kurtarması) (durumlar)
- Öfke ve saldırganlığın kontrolü (örneğin, tartışmalardan kaçınma; öğretmenlerin ve yöneticilerin isteklerine uyum sağlama)
- Olumlu başa çıkma becerileri (örneğin, korku ve öfkeyi yatıştırma yolları gibi öz düzenleme becerileri)

İlişkiler

- Başkalarıyla bağlantı hissi (örneğin, empati ve şefkat; evrensellik)
- Güven (örneğin, güvende hissetme ve başkalarına açılma)
- İlişki onarımı (örneğin, akranlarla çatışmaları müzakere etme ve çözme) ve ebeveynler)
- Yardım arama (örneğin, başkalarıyla sorunlar ve duygular hakkında konuşma)
- Yardım etmek (örneğin, başkalarına destek sunmak)

Machine Translated by Google

Anketlerden mülakatlara kadar uzanan strateji bizi şu gerçeğe duyarlı hale getirdi:
Geriye dönüp baktığımızda, farklı bireylerin farklı şekillerde fayda sağladığı artık
aşikar.

Psikopedagojik müdahalenin taşınması sürecinde
kliniği okula taşıyarak, etki yaratmaya çalıştığımızın farkındaydık
sadece öğrenci katılımcılar değil, aynı zamanda okul personelinin bir kısmı da katıldı.
Grup kolaylaştırıcılarının bireysel görüşmeleri, bunun sonucunda
Grupları yönetirken, kolaylaştırıcılar travmatize olmuş öğrencilerle çalışırken
kendilerini daha az çaresiz ve daha etkili hissettiler. Psikoeğitim grubunda
öğrendiklerini uygulamaya yönelik sayısız örnek verdiler.
Öğrencilerle diğer bağlamlardaki etkileşimleri ve kişisel gelişimlerine dair kanıtlar
sundular. Dolayısıyla, ergenlerde yaptığımız gibi
Katılımcılar arasında zihinsel bir duruş geliştirmeyi amaçladık ve bu süreçte okul ve
polis departmanında travmayla ilişkili şiddet ve bunu önlemenin yolları hakkında
bilgi edinen küçük bir savunucu ağı kurduk.

Bu psikopedagojik müdahalenin etkisinin derinliği konusunda hiçbir yanılsamaya sahip değiliz; sistematik bir kısa vadeli faydayı göstermemiz istendi ve uzun vadeli etkisini değerlendirmedik.
okul sistemine müdahaleye yönelik coşkuyu fark edin
yaygın şiddet konusunda bir şeyler yapma ihtiyacını yansıtabilir
ve travma ve makul bir şey yapmanın verdiği rahatlama. Sınırlamalar
hem yalnızca eğitimin hem de bu tür etkinliklere yönelik kısa müdahalelerin
derinleşmiş toplumsal sorunlar çok belirgindir (Fonagy ve Higgitt)
2004). Bu nedenle, bu çalışmayı öncelikle genel bir temayı açıklamak için sunuyoruz
Bu kitabın, zihinselleştirmeyi geliştirmeye odaklanmanın nasıl mümkün olabileceği
psikososyal gelişim için yararlı bir kavramsal çerçeve sağlamak
müdahaleler. Daha sonra, daha iddialı ve kapsamlı bir
şiddeti önlemek için tasarlanmış bir müdahale araştırıldı, bir müdahale
açıkça toplumsal sistem düzeyine yöneliktir.

Barışçıl Okullar Projesi

Bu kitap boyunca zihinsel engelliliklere odaklandık
bireyler, aile grubunu pota olarak görmemize rağmen
Zihinselleştirme için. Ancak, bireyselliğin ötesine geçmeyi yararlı buluyoruz.
ve aile, sosyal grupların ve toplulukların daha fazla olabileceğini göz önünde bulundurmalıdır
veya zihinselleştirmeye daha az eğilimli veya zihinselleştirmeyi destekleyici. En kötü ihtimalle,
"Zihinselleştirme, şiddet yanlısı bireylerde ve topluluklarda bulunmayan önemli bir
psikolojik beceridir" (Twemlow ve diğerleri, 2005a, s. 265). Bizim yaklaşımımız
Okul sistemlerinde zihinselleştirmenin teşvik edilmesi bir olaydan kaynaklandı
birkaç ikinci sınıf çocuğunun cinsel istismar girişimine katıldığı

Machine Translated by Google

İkinci sınıf öğrencisi bir kıza yönelik saldırı. Bu şok edici ve
alışılmadık bir olay, Ortabatı'daki bir şehir okulunda meydana geldi
tüm okul bölgesinde en yüksek okul dışı uzaklaştırma oranına ve standart başarı testlerinde
en düşük performansa sahip.

Saldırı alışılmadıktı, ancak kişilerarası şiddetle ilgili sorunlar
ve zorbalık yoktu. Burada, zorbalığı ortadan kaldıran bir programı kısaca özetliyoruz.
on yıldan fazla bir süredir evrimleşmiş ve evrimleşmeye devam etmektedir (Twemlow ve
Fonagy 2006; Twemlow ve diğerleri 2005b).

Şiddet içeren davranışlara yönelik geleneksel yaklaşım, müdahale etmeyi gerektirir.
bireylerin seviyesi (örneğin, özel sınıflara yerleştirme veya
okullar) ve bazen de aileler (örneğin aile danışmanlığı veya terapisi).
Bu tür yaklaşımların etkinliği, aşağıdaki ölçüde sınırlı olabilir:
Topluluğun kendisinin şiddet içeren davranışları zihinselleştirmeye elverişli olduğu. Bu
nedenle, Barışçıl Okullar Projesi,
toplumsal iklime sahip bir topluluk olan toplumsal sistemi zihinselleştirmek
kişinin kendi ve başkalarının zihinsel durumlarının farkında olmasına yardımcı olur
Başkalarının acılarına karşı şefkatle birleşme.

Sosyal sistemler perspektifinin merkezinde, tüm kişilerin
Toplumda zorbalık ve şiddet olaylarında önemli rol oynamaktadır.
Bu nedenle, zorbalığın ikili değil üçlü bir yapı olduğu bakış açısından
öğrencilere her zaman üç rolün dikkate alınması gerektiği öğretilir
dikkate alınması gerekenler: zorba, kurban ve seyirci. Her ne kadar sadece bir alt grup olsa da
Öğrencilerin zorba ve kurban olarak aktif olarak yer alma olasılığı yüksektir.
geri kalanlar mecburen seyirci olarak dahil olacaklar (Twemlow ve diğerleri 2004,
2005b). Saldırgan yoldan geçenler zorbalığı teşvik eder (örneğin gülerek veya
(Saldırganları kışkırtmak gibi). Daha az belirgin bir şekilde, seyirci rolündeki salt pasiflik
-hiçbir şey yapmamak- saldırganlığı teşvik edebilir. Bu nedenle,
Barışçıl Okullar programının amacı, zorbalığı tespit etmek ve engellemek için
çevredekileri aktif olarak bir topluluk olarak harekete geçirmektir.

Müdahale açıkça öğrenciler arasındaki zorbalık ve kişilerarası şiddete yönelik olsa
da, Barışçıl Okullar programı
Ayrıca öğretmenler ve diğer kişiler arasında zihinselleştirmeyi teşvik etmek için tasarlanmıştır
okul personeli. Tekrarlamak gerekirse, tüm topluluk dahil edilmelidir.
Zihinselleştirmede - merakı, anlayışı ve şefkati teşvik etmede.
Ne yazık ki öğretmenler, yalnızca seyirci ve kurban olarak değil, aynı zamanda zorba
olarak da sorunun önemli bir parçasıdır. Sistematik bir çalışma,
İlkokul öğretmenlerinin önemli bir kısmının gözlemlediği
Diğer öğretmenlerin öğrencilere zorbalık yaptığını ve bir örneklemde öğretmenlerin
%45'inin en azından ara sıra öğrencilere zorbalık yaptığını kabul ettiğini belirtti
(Twemlow ve Fon-agy 2005; Twemlow ve diğerleri 2006). Nesiller arası zorbalığın kanıtı
Sorunun doğası gereği, zorbalık yapan öğretmenlerin bunu bildirme olasılığı daha yüksekti
öğrencilik yıllarında zorbalığa maruz kalma geçmişi. Ayrıca, yüksek oranda

Machine Translated by Google

Öğretmenler arasında zorbalık, askıya alma oranlarının yüksek olduğu okullarda gözlemlendi; bu da zorbalığa meyilli öğretmenlerin ya şiddet içeren kültüre uyum sağladığını ya da daha şiddet içeren kurumlara yöneldiğini gösteriyor.
ve bunların içinde kalırlar - veya her ikisi de. Doğrudan veya dolaylı katılımları göz önüne alındığında-
soruna değinerek, öğretmenleri zihinselleştirmeyi teşvik etmeye dahil etmek
Öğrenciler arasında ve ilgili değerlerin benimsenmesi en iyi yoldur
Kendi zihinselleştirme kapasitelerini daha tutarlı bir şekilde kullanmaları için onları teşvik etmek.
Çok yönlü Barışçıl Okullar müdahalesi, Tablo 11-3'te özetlenen birkaç bileşeni içerir.

İki kontrol koşuluyla karşılaştırıldığında, psikiyatri konsültasyonu
ve her zamanki gibi tedavi edildiğinde, Barışçıl Okullar müdahalesi etkili oldu

TABLO 11–3. BARIŞÇIL OKULLARIN TEMEL BİLEŞENLERİ

Pozitif iklim kampanyası, zorbalığa karşı farkındalığı artırmayı hedefliyor.
Mağduriyet ve bu davranışlar ortaya çıktığında seyirci kalma davranışlarının azaltılması ve zorbalığa karşı tutumlarda bir değişim sağlanması amaçlanmaktadır. Bu bilinçlendirme, danışman liderliğindeki tartışmalar, posterler, mıknatıslar ve ayraçlar aracılığıyla gerçekleştirilir.

Sınıf yönetimi stratejileri ve disiplin planları, zorbalık gerçekleştiğinde buna dikkat etmeyi içerir; bu süreç, zorba, mağdur ve seyirci rollerini üstlenenlerin belirlenmesini içerir. Sorunun belirlenmesine tüm sınıf katılır ve sınıf bir bütün olarak üyelerinin davranışlarından sorumludur. Tekrarlanan suçlar, toplu olarak doldurulan bir yetki yönlendirme çizelgesi ile ele alınır ve bu, okul rehber öğretmeni veya sosyal hizmet uzmanının yanı sıra ailenin de dahil olabileceği daha koordineli bir anlayış çabasıyla sonuçlanabilir. Bu müdahale, cezalandırıcı bir yönelim yerine zihinselleştirici bir duruş sergilemeyi amaçlamaktadır.

Mentorlar (genellikle rahat ve rekabetçi olmayan yaşlı erkekler) şu şekilde hizmet verir:
Örneğin, oyun alanında çocukların çatışmaları müzakere etmelerine ve çözmelerine yardımcı olan rol modellerini zihinselleştirmek. Mentorun düşmanca etkileşimlere müdahalesi, üçüncü bir bakış açısı kazandırır ve böylece düşmanların bakış açısı edinmesine yardımcı olur.

Gentle Warrior beden eğitimi programı, savunma amaçlı dövüş sanatları tekniklerinin yanı sıra rol yapma ve gevşeme egzersizlerini de içerir. Dövüşmeye alternatif olarak saldırgan olmayan, bilişsel stratejiler öğrenilir.
Fiziksel ve kişilerarası öz güvenin artması korkuyu azaltır ve böylece zihinselleştirmeye elverişli bir güvenlik duygusunu güçlendirir.

Her günün sonunda on dakikalık bir sınıf değerlendirme süresi vardır. Bu süre zarfında, sınıf zorbalık, mağduriyet ve seyirci davranışları üzerine düşünür; ardından sınıf, sınıfın iyi bir gün geçirdiğini ilan eden bir pankartı sınıfın dışına asıp asmama konusunda ortak bir karar alır.

Machine Translated by Google

akranlar tarafından bildirilen mağduriyet, saldırganlık ve saldırganlığı azaltmada seyirci davranışı (Twemlow ve Fonagy 2006; Twemlow ve diğerleri 2005b; P. Fonagy, SW Twemlow, E. Vernberg ve diğerleri: "Çocuk Odaklı Psikiyatrik Konsültasyon ve Bir Okul Çalışmasının Rastgele Kontrollü Bir Denemesi Saldırganlığı Azaltmak İçin Sistem Odaklı Müdahale" başlıklı bildiri sunuldu (yayın). Ayrıca, bu faydalı değişiklikler şu şekilde korunmuştur: Bir yıllık takip. Bu bulguları daha da güçlendirmek için, bireysel öğretmenlerin Barışçıl Okullar'a bağlılık derecesine ilişkin araştırma derecelendirmeleri felsefe, bu öğretmenler için en yararlı etkileri gösterdi Protokolü daha sıkı takip etti.

Saldırganlık üzerindeki etkisinin yanı sıra, Barışçıl Okullar müdahalesine iki yıl üst üste maruz kalma, okuma, dil ve diğer alanlardaki başarı test puanlarında belirgin iyileşmelere yol açtı. matematikte ortalama 8-10 yüzdelik puan kazanımı (Fonagy ve diğerleri) (al. 2005). Bu kazanımlar, görev dışı aktivitelerde gözlemlenen azalmalarla tutarlıdır. ve Barışçıl Okullar sınıflarında yıkıcı davranışlara neden olabilir. Muhtemelen Artan güvenlik duygusu ve buna bağlı olarak azalan kaygı, Barışçıl kişilerde daha iyi konsantrasyon ve görev yönelimini destekledi. Okul öğrencileri. Özellikle, sadece bir yıl sonra okul değiştiren öğrenciler müdahalenin yapıldığı yıl performansta önemli bir düşüş görüldü, koruyucu, şiddet içermeyen bir ortamdan, şiddetin teşvik edilmesi için özel çaba gösterilmeyen bir ortama geçmenin zararlı etkilerine tanıklık ediyor öğrenmeye elverişli bir şekilde güvenliği sağlamak.

Önleme ve erken müdahaleye odaklanarak, Barışçıl Okul programı birkaç ilkokulu hedef alıyordu. Her ne kadar başlı başına birer topluluk olsalar da, bu okullar daha büyük bir topluluğun yalnızca bir parçasıdır. Söz konusu topluluğun büyüklüğü arttıkça, Zihinselleştirmeyi teşvik etmenin zorluğu ve derin önemi sadece artar:

> Bir topluluğun zihinselleştirmeyi yansıtıp yansıtamayacağına dair daha büyük soru Güç dinamikleri perspektifinin kendini örgütleme biçimine nasıl yansıdığı sorusu cevapsız kalıyor. Toplulukların yüksek kaliteyi yansıtması için Açık bir demokraside vatandaşların talep ettiği yaşam, bu tür değişikliklerin nasıl Sistemin bir bütün olarak çalışması gerekir. (Twemlow ve Fonagy 2006, (s. 304–305)

Küresel Çatışmalar

Açıkçası, ilkokul oyun alanlarında tanık olunan güç mücadeleleri, haberlerle her gün dikkatimize sunulan, katlanarak daha tehlikeli küresel çatışmaların yalnızca bir mikrokozmosudur. Terörist saldırılar, savaş ve soykırım. Mevcut olaylar yeterince vahim.

Machine Translated by Google

Ancak durum daha da kötüleşebilir: Dünya üzerinde var olmuş türlerin %99,9'undan fazlası yok oldu (Mayr 1988) ve biz insanlar, görünüşte kaçınılmaz olan kendi yok oluşumuzu hızlandıracak teknolojiler geliştiriyoruz. Nükleer ve biyolojik silahların geliştirilmesinden önce bile, Freud (1929) bu zor durumu şöyle açıklamıştı:

> İnsanlar, doğa güçleri üzerinde öyle bir kontrol sahibi oldular ki, onların yardımıyla birbirlerini son adama kadar yok etmekte hiç zorlanmazlar. Bunu biliyorlar ve mevcut huzursuzluklarının, mutsuzluklarının ve kaygılı ruh hallerinin büyük bir kısmı da bundan kaynaklanıyor. (s. 112)

Filozof Hannah Arendt'in (1963) tartışmalı kitabı Kudüs'te Eichmann: Kötülüğün Sıradanlığı Üzerine Bir Rapor, kısmen zihinselleştirmedeki başarısızlıkların yol açtığı potansiyel olarak küresel travma ölçeğine dikkatimizi çekti (Allen 2007). Zihin körlüğü olarak yorumladığımız şey, Arendt'in (2003) Eichmann'ın psikolojik açıdan keskin karakterizasyonuna tam olarak uyuyor.
bir adam olarak adam

> belki de tek kişisel ayrıcalığı olağanüstü sığlığıydı.
> Yapılanlar ne kadar korkunç olursa olsun, failler ne korkunç ne de şeytaniydi ve geçmişinde ve yargılama sırasında ve öncesindeki polis sorgusu sırasındaki davranışlarında tespit edilebilen tek belirgin özellik tamamen olumsuz bir şeydi: aptallık değil, tuhaf, oldukça gerçek bir düşünme yetersizliğiydi. (s. 159, vurgular eklendi)

Arendt, zihin körlüğü dediğimiz şeyin ciddiyetini belki de herkesten daha iyi kavramıştı. Freud'dan (1929) birkaç on yıl sonra yazan ve yeniden canlandırma olgusuna yabancı olmayan Arendt, küresel bir yıkım potansiyeli konusunda da aynı derecede endişeliydi:

> İnsan doğasının özünde, bir zamanlar ortaya çıkmış ve insanlık tarihinde kayıt altına alınmış her eylemin, gerçekliği geçmişte kalmış olsa bile, insanlıkla birlikte bir potansiyel olarak kalması yatar. Hiçbir ceza, suç işlenmesini engelleyecek kadar caydırıcı güce sahip olmamıştır. Tam tersine, ceza ne olursa olsun, belirli bir suç bir kez ortaya çıktığında, tekrar ortaya çıkma olasılığı, ilk ortaya çıkışından çok daha yüksektir. Naziler tarafından işlenen suçların tekrarlanma olasılığını destekleyen belirli nedenler daha da makuldür. Modern nüfus patlamasının, otomasyon yoluyla nüfusun büyük kesimlerini iş gücü açısından bile "gereksiz" hale getirecek ve nükleer enerji yoluyla, Hitler'in gazlama tesislerinin yanında kötü bir çocuğun beceriksiz oyuncakları gibi kalacak araçların kullanımıyla bu ikili tehditle başa çıkmayı mümkün kılacak teknik cihazların keşfiyle korkutucu bir şekilde örtüşmesi, bizi titretmeye yetmelidir. (Arendt 1963, s. 273)

Machine Translated by Google

Otomatik kötülük vizyonu bizi Arendt'in şu görüşüne geri götürüyor:
Eichmann'ın "düşünme yetersizliği" olarak görülen şey elbette "düşünme"nin
zihinselleştirmeden çok daha fazlasını kapsamasıdır. Ancak zihinselleştirme, Arendt'in
Eichmann'da eksik olduğunu düşündüğü düşünme alanıydı .
Nazi ideolojisini benimseyerek, katlettiği kişileri insanlıktan çıkardı
"Endüstriyelleşmiş cinayet"in düşüncesiz bir bürokratik makinesinde tasarlanmıştı
(Arendt 2003, s. xii). Arendt'in okuyucularının çoğu ona içerledi
kışkırtıcı tez: "Eichmann'la ilgili sorun tam da şuydu ki
"Birçok kişi onun gibiydi ve birçoğu ne sapık ne de sadistti, korkunç ve dehşet verici
derecede normaldiler ve hala da öyleler" (Arendt)
1963, s. 276). Arendt, bir psikiyatristin Eichmann'ı şöyle ilan ettiğini aktardı:
"Her neyse, onu muayene ettikten sonra olduğumdan daha normal."
(Arendt 1963, s. 25). Sıradan bir nokta: Normal kişiler hesaplanamaz şeyler yapabilir.
Zihinselleştirmeyi başaramamanın sıradan eylemiyle oluşan hasar - zihin körü gibi
davranmak. Zihinselleştirme başarısızlıkları her yerde mevcuttur; Arendt'in (1971)
iddia ettiği gibi, "düşünme yetersizliği, beyinden yoksun olan birçok kişinin bir kusuru değildir"
güç herkes için her zaman mevcut bir olasılıktır; bilim insanları, akademisyenler ve
zihinsel girişimlerdeki diğer uzmanlar da hariç tutulmamıştır" (s. 191).

Baumeister, şiddet suçluları üzerindeki incelemelerine dayanarak,
(1997) Arendt'in en istenmeyen çıkarımına benzer bir sonuca vardı: "Kötülüğü anlamak,
kendimizin bu [kötü] şeylerin çoğunu yapabileceğimizi fark etmekle başlar" (s. 5).

"Kötü" terimiyle herhangi bir doğaüstü olguyu kastetmiyoruz ve
Herhangi bir dini bakış açısını benimsemiyoruz. Aksine, Card'ın
(2002) seküler kötülük anlayışı: telafisi mümkün olmayan zararlara yol açan kusurlu
yanlış yapma. Zihinselleştirme tartışmasına "kötülüğü" dahil ederek aşırıya kaçıyor
gibi görünsek de, travmatize olmuş birçok kişi...
kişiler açıkça iyi ve kötü hakkındaki endişelerle boğuşuyorlar (Allen
2005) ve onların kaygıları yüzyıllardır felsefenin (Neiman 2002) ve teolojinin (Taliaferro
2005) temel dayanağı olmuştur. Şimdi, referanslar
"Kötülük" kelimesi siyasi diyaloglarda sıklıkla kullanılır.

Zihin körlüğünü de kapsayan Card'ın suçluluğa ilişkin görüşü şunları içerir:
ihmal ve pervasızlığın yanı sıra kötü niyet de söz konusudur. Arendt'in de belirttiği gibi
anlaşıldığı üzere, kötü eylemlerde bulunan kişilerin nispeten az bir kısmı
Bilinçli sadizm. Kötülük yapmanın çok sayıda nedeni daha yaygındır
Saf kötülükten daha fazlası: maddi kazanç arzusu, narsistik tehditler, takip
ideolojik amaçların, hırsın, onur, kıskançlığın ve can sıkıntısının (Baumeister)
1997; Kekes 2005). Zihin körlüğüyle birleştiğinde, bu tür yaygın güdüler ve etkiler son
derece tehlikeli olabilir. Elbette, bazen
Zihin körlüğü ve saldırganlık düzeyi, Baumeister'in (1997) bazı örneklerinin de kanıtladığı
gibi, sıradanlığın çok ötesine geçiyor: Seri katil Fred-erick Tresh şöyle dedi: "Öldürdüğümüz
iki kişi dışında, yaraladığımız iki kişi dışında,

Machine Translated by Google

tabancayla dövdüğümüz kadın ve insanların gözlerine taktığımız ampuller
ağızlar, aslında kimseye zarar vermedik" (s. 6). Yakalanan bir adam
beş farklı kadını silah zoruyla öldürdü, tecavüz etti ve bıçakladı
Ölüm, "onlara karşı her zaman 'nazik ve nazik' olmaya özen gösterdiğini söyledi,
"en azından 'onları öldürmeye başlayana kadar'" (s. 41).

Eichmann hakkındaki rahatsız edici içgörülerinden ilham alan Arendt
(1971) düşünme süreci ve önemine hayran kaldı ,
ve onun düşünme hakkındaki düşüncesi yalnızca potansiyel olarak altını çizmekle kalmıyor
Zihin körlüğünün korkunç sosyal sonuçlarını ele alıyor ama aynı zamanda
zihinselleştirme duruşu olarak adlandırdığımız şeyin ruhunu da parlak bir şekilde aydınlatıyor.
meraklılık ve merakın keşifsel tutumu. Arendt (1971)
Kant'ın aklın skandalı olarak adlandırdığı şey tarafından ele alındı - Arendt'in
kelimeler, "zihnimizin kesin ve doğrulanabilir bilgilere sahip olmaması gerçeği"
ancak yine de yapamadığı konular ve sorular hakkında bilgi sahibi olmak
"düşünmeye yardımcı olur" (s. 14). Bu noktayı açıklarken, şunları söyledi:
"İnsanın düşünme ihtiyacı, başına gelen hemen her şeyi kapsar.
Ona, bildiği şeyler kadar asla bilemeyeceği şeyler de öğretildi" (s. 14).
Kant'ın bilme ve düşünme arasındaki ayrımından yararlanıldı: bilmek gerçeği
aramayı gerektirirken, düşünmek gerçeği aramayı gerektirir
anlamı. Klinik kaygılarımızla ilgili olarak, bu ayrım şunu işaret ediyor:
Bilimsel araştırma ile psikoterapötik keşif arasındaki fark (Strenger 1991). Arendt, bu
noktada ısrar ederek, amansız düşünme ihtiyacı ile bilme arzusu arasında kaçınılmaz bir
çatışma olduğunu dile getirmiştir:

"Gerçeğin düşünceden gelmesini beklemek, düşünceyi yanlış yorumladığımız anlamına gelir.
bilme dürtüsüyle düşünmeye ihtiyacımız var" (Arendt 1971, s. 61).
Bilmeden düşünmeye devam edebilmek. Buna göre,
anlam bulma yönündeki potansiyel olarak her daim mevcut eğilimimize odaklanarak,
Arendt, zihinselleştirmenin bilmeme duruşu olarak yorumladığımız şeyi yakaladı: Bir
anlam arayışına girmeden çok katmanlı anlamları keşfediyoruz
Zihinselleştirmeyi aniden durduracak bir kesinlik.

Eichmann üzerine yaptığı çalışmanın da ortaya koyduğu gibi Arendt,
düşünmenin kişilerarası, sosyal ve ahlaki etkileri— ve
Düşünme. 5. Bölüm'de ("Zihinselleştirme Sanatı") belirttiğimiz gibi, zihinselleştirmenin
kaçınılmaz bir etik dokusu vardır. Bu noktayı daha güçlü bir şekilde ifade etmek
gerekirse, ahlaki gelişim zihinselleştirmeyi gerektirir. Arendt,
kötülüğü önlemenin temel unsuru olarak düşünme faaliyetini ve ayrıca
düşünceyi doğruyu yanlıştan ayırmanın temeli olarak görüyordu.
ahlak temel olarak birbirimize nasıl davrandığımızla ilgilidir (Scanlon 1998),
Doğru ve yanlış hakkındaki bu yargılar zihinselleştirmeye dayanır. Dahası,
zihinselleştirmenin yansıtıcı yönü en üst düzey için önemlidir.
Ahlaki gelişimin, filozof Christine Korsgaard'ın (2006) ahlakın yalnızca insanlara özgü
kapasitesine ilişkin anlayışının da kanıtladığı gibi:

Machine Translated by Google

> insan olmayan bir etken, korkusunun veya arzusunun nesnesinin bilincinde olabilir,
> ve bunun korkutucu veya arzu edilir bir şey olduğunun bilincinde olarak, ve bu yüzden de yapılması gereken bir şey olarak
> kaçınılması veya aranması gereken bir şeydir. Bu, onun eyleminin temelidir. Ancak rasyonel bir
> hayvan ayrıca nesneden korktuğunu veya onu arzuladığının bilincindedir ve
> ...sonuç olarak belirli bir şekilde hareket etmeye meyilli olduğu anlamına gelir .
> Belirli bir şekilde hareket ettirildiğinizin farkındaysanız, güdüden belirli bir yansıtıcı mesafeye
> sahipsiniz ve kendinize "Ama ben bu şekilde hareket ettirilmeli miyim?" diye sorabilirsiniz. Bu
> sonucu istemek beni buna yönlendiriyor.
> o eylemi yapmak istiyorum, ama bu bana gerçekten o eylemi yapmam için bir sebep veriyor mu?"
> şimdi ne yapmanız gerektiği konusunda normatif bir soru sorma konumundasınız
> yap. (s. 113; vurgular orijinalde)

Ahlakın bu öz-yansıtıcı yönü, zihinselleştirmenin ilişkisel gelişimiyle de tutarlıdır. Arendt, düşünmeyi bir
Kişilerarası bir süreç, bir diyalog -kendiyle de olsa-. Büyük bir içgörüyle, özgürce
düşünme kapasitesinin ve ahlakın
Bununla birlikte, kişinin kendisiyle olan ilişkisinin kalitesine bağlıdır. Daha önce
alıntıladığımız bir pasajı bu bağlamda tekrarlamakta fayda var: "eğer
Düşünmek istiyorsanız, diyaloğu sürdüren iki kişinin iyi durumda olmasını, ortakların
arkadaş olmasını sağlamalısınız " (Arendt 1971,
s. 187–188; vurgular orijinalde). Dolayısıyla, kötülük yapmayı aklında tutarak,
"Hepimizin benliğinin, başkalarını incitecek hiçbir şey yapmamaya dikkat etmesi gerektiğini" ileri sürdü
ikisinin bir arada arkadaş olmasını ve birlikte yaşamasını imkansız hale getirir
uyum" (s. 191). Alternatif olarak, kişi kötülük yapabilir ve rahat bir şekilde yaşayabilir
sadece düşünmeyerek , yani zihin körü kalarak kendiyle baş başa kalabilir.
Arendt'in (1971) sonucu:

> Düşünce rüzgârının tezahürü bilgi değildir; doğruyu yanlıştan, güzeli çirkinden ayırt edebilme
> yeteneğidir. Ve bu, nadir de olsa,
> Bahislerin masaya konulduğu anlarda, en azından kendisi için felaketleri önleyebilir. (s. 193)

Başarısızlıkları zihinselleştirmenin, başarısızlıkların kökeni olduğunu ima etmek basitleştirici olur
tüm kötülüklerin; küçük ve büyük ölçekte kötülük yapmaya katkıda bulunan
psikolojik ve sosyal faktörler son derece karmaşıktır ve her zaman olduğu gibi,
Bireysel farklılıklar çok büyük önem taşır (Kekes 2005). Ve şiddeti teşvik ederek
önlemenin son derece safça olacağını ima etmek
Büyük ölçekte daha fazla zihinselleştirme kolay, mümkün veya her derde deva
olurdu. Az sayıda insanı olumlu yönde etkilemekten çok uzak.
ilkokullarda küresel çatışmaların çözümüne kadar. Dahası,
İlkokul düzeyinde bazı sınıflar diğerlerine göre etkileşime daha açıktı.

Daha küçük ölçekte bile, düşündüğümüz türden olumsuz gelişimsel-zihinsel
sonuçların etkili bir şekilde önlenmesi, yoğun bir şekilde

Machine Translated by Google

maliyetli ve masraflı müdahaleler. Daha spesifik olarak, Fonagy ve Higgitt (2004) zihinsel sağlığı geliştirmede etkili olan müdahaleleri özetledi Sağlık aşağıdaki özellikleri paylaşır: 1) kapsamlılık; 2) bir sistem oryantasyon; 3) uzun bir süre boyunca nispeten yüksek yoğunluk; 4) yapılandırılmış bir müfredat; 5) örneğin hamilelik sırasında gelişimin erken dönemlerinde başlama; 6) belirli risklere ilişkin özgüllük faktörler ve 7) özel eğitim. Buna göre, "en kolay müdahaleler" genellikle en az etkili olanlardır" (s. 292). Küçük topluluklarda bile—veya Birçok aile için kalıcı barış kolay elde edilmiyor.

Özetleme

Bu kitabı, zihinselleştirmenin otizm, gelişimsel psikopatoloji gibi önceki uygulamalarından büyük bir sıçrama yaparak tanıttık. ve sınırda kişilik bozukluğunu zihinselleştirme olarak yorumlamaya Çeşitli psikiyatrik durumlar için tüm psikoterapötik müdahalelerde en temel ortak faktördür. Kitabı şu şekilde sonlandırdık: küresel sosyal sorunlara daha da büyük bir sıçrama yapıyor. Yine de bizim Görkemliliğin sınırları vardır; biz yalnızca zihinselleştirmenin kapsamını kademeli olarak genişletmeye ve potansiyel uygulamalarını keşfetmeye çalışıyoruz. Bununla birlikte, küresel alana girişimizin Çatışmalar, zihinselleştirmenin derin önemini ve zihin körlüğünün potansiyel olarak ciddi sonuçlarını vurgulamaya hizmet etti.

Bu kitabın göstermeyi amaçladığı gibi, umut için bazı temellerimiz var. İlişki koşulları ve zihinselleştirmeyi geliştiren ilgili klinik müdahaleler hakkında bilgi edinmek. Özellikle terimin yirmi yıldan daha kısa bir süre önce İngiliz profesyonel literatüründe yer almaya başladığı ve kelimenin hala İngilizcede görünmediği göz önüne alındığında, zihinselleştirmeye yönelik artan uluslararası ilgi Çoğu sözlükte. Ancak kavramın psiko-analiz, bağlanma teorisi ve gelişim psikolojisinin yanı sıra felsefede; şimdi temelleri önemli ölçüde destekleniyor Sosyal-bilişsel sinirbilimle hızla yaygınlaşan bağlantılar. Buna göre, bir tür olduğumuzdan beri zihinselleştirme yaparken, Artık insan doğamızın özünü her zamankinden daha iyi anlıyoruz Daha önce. Fakat yeni keşfettiğimiz öz-anlayışımız konusunda iyimser olmamız için hiçbir neden yok: Bu bölümde gördüğümüz gibi, zihinselleştirme alanımızı genişletme ihtiyacı hiç bu kadar acil olmamıştı.

Machine Translated by Google

Önemli Klinik Noktalar

- Zihinselleştirme ve saldırganlık: Saldırganlık, zihinselleştirmeyi teşvik eden güvenli bağlanma ilişkilerinin kurulması yoluyla gelişim süreci boyunca genellikle öğrenilmez ve saldırganlığa karşı bir tampon görevi görür.

- Sosyal ortamın etkisi: Zihinsel olmayan sosyal ortamda Sosyal etkileşim, sözlü iletişim yerine eylemler yoluyla, teleolojiktir ve bu tür sosyal ortamların yaratıcı potansiyelini sınırlar. Tepkisel, zihinsel olmayan müdahaleler, ele almaya çalıştıkları sorunları hafifletmek yerine daha da kötüleştirir.
- Okulların etkisi: Okul sistemleri, toplumda şiddet önleme müdahaleleri için doğal bir alan sağlar. Örneğin, ilkokullarda zorba-kurban-izleyici rollerine ilişkin farkındalığı artırmak için tasarlanmış zihinselleştirme odaklı bir müdahale, saldırganlığı azaltmakla kalmayıp aynı zamanda akademik performansı da artırmıştır.
- Zihinselleştirmenin toplumsal önemi: Zihinselleştirmenin tam tersi olan zihin körlüğü kavramı, aileden yerel ve küresel topluluklara kadar farklı ölçeklerde travmatize edici davranışlara uygulanabilir; Holokost, zihin körlüğünün dahil olabileceği büyük ölçekli travmaların sayısız korkunç örneğinden yalnızca biridir. Bağlanma ilişkilerinin örneklediği gibi, klinik ve sosyal bakış açıları birbirinden ayrılamaz; en geniş açıdan bakıldığında, toplumun ahlaki ve etik yapısı zihinselleştirmeye bağlıdır.

Machine Translated by Google

Sonsöz

Bu Bu bilimsel kitap, zihinselleştirme kavramını, kişilerarası insan davranışının başarılarını ve başarısızlıklarını anlamamıza yardımcı olmak için merkezi bir düzenleyici yapı olarak ikna edici bir şekilde sunar.
Bu cildin yazarları tarafından yapılmış ve yayınlanmış çalışmalar bulunmaktadır.
meslektaşları, zihinselleştirme ve normal insanda ortaya çıkışı hakkında
güvenli bağlanmanın kurulmasına bağlı olarak gelişme
Yaşamın erken dönemlerinde. Bu kitap, daha önceki çalışmaları gözden geçiriyor ve pekiştiriyor.
netlik ve isterseniz okuyucunun zihnine zihinsel dikkat çekme,
Yazarlar başkalarının katkılarını ve düşünce çizgilerini açıklıyor
zihinselleştirme adı verilen daha kapsamlı kavramın öncüllerini oluştururlar.
Her adımda, bir alanı veya çalışma grubunu ayrıntılı olarak sunduktan sonra,
Ana noktaları özetlemek ve bir özet sunmak için duraklama yapın; bu, hem bu
materyale yeni başlayanlar hem de konuyu daha iyi anlayanlar için yararlı bir formattır.
tecrübeli. Okuyucu daha sonra ikinci yarıya geçmek için hazır hale gelir
Kitabın, zihinselleştirme yaklaşımının tedavide uygulanması—
Kitabın isminden de anlaşılacağı üzere asıl amacı.

Bu cilde kısa bir sonsöz yazmam istendi, bu gerçekten zorlu bir görevdi, çünkü yazarların zarif ve kapsamlı ifadeleri ek yorumlara çok az yer bırakıyor. Ama ben
deneyeceğim!

Machine Translated by Google

Zihinselleştirme Kavramı

Zihinselleştirme, olgun bir bireyin temel bir özelliği olarak görülebilir
zihinsel ve duygusal sağlık, özellikle etkili kişilerarası ilişkileri ve işlemleri kolaylaştırma
ve geliştirmede önemlidir.
yerleşik, olgun zihinselleştirme kapasitesi, sağlam bir benlik duygusu anlamına gelir,
veya kimlik veya temsilcilik, belki de başkaları tarafından sezgisel olarak sağlam olarak tanınır
özyönetim ve hedef yönelimi. Ancak yazarların vurguladığı gibi,
aynı zamanda kişinin kendi düşüncelerini tanıma veya "onlara uyum sağlama" yeteneğini de ifade eder
ve duygular ve duygusal dili okuma kapasitesine sahip olmak
Başkalarının, yani kendini başkalarının yerine koymak. Bu tanımları biraz daha
genişleterek başarılı zihinselleştirmenin bir yetenek gerektirdiğini öne sürebilirim.
kendine ve başkalarına özen göstermek ve affetmek - bu hem kendine hem de başkalarına uygulanır,
ve her günkü kararların geniş menüsünde fark yaratan, hem
kasıtlı ve bilinçaltı, her gün söylediklerimizle ilgili yaptığımız
ve ne yapıyoruz.

Güvenli bağlanmayı gelişimsel platform olarak tanımladıktan sonra
Allen ve meslektaşları, zihinselleştirme kapasitesinin üzerine inşa edildiği
Bağlanma ve zihinselleştirmeyle ilgili en son nörobiyolojik bulgular, örneğin ayna
nöronları üzerine yapılan heyecan verici yeni çalışmalar. Beyin görüntüleme
teknikleri giderek daha da karmaşıklaşıyor ve bu da bize
Sinir devreleri ve kapasitesi hakkında daha fazla bilgi edinmek için
Beynin esnekliği. Bu muhteşem yönetici organ, biyolojik
Beyin dediğimiz sabit disk, komutlarımızı uygulamak üzere başlatılmaya hazır bekliyor.
Karşılaştığımız zorluklardan biri de, komutlarımızı nasıl ve ne zaman yerine getireceğimizi öğrenmek.
sabit kablolu devreler az gelişmiş veya aşırı gelişmiş hale gelir,
bunların neden teklediğini, beynin ne kadarının yazılımdan oluştuğunu
yeniden programlanabilen ve bireysel hasta düzeyinde dayanıklılık ve risk
faktörlerinin nasıl belirleneceği.

Zihinselleştirme ve Psikopatoloji

Yazarların klinik uygulamada zihinselleştirme yaklaşımının değerine ilişkin coşkusu ve
heyecanı ilgi çekici ve haklıdır.
zihinselleştirme ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi tanımlayın
Tüm psikopatolojiyle ilgili iki baskın alanın bağlamı: gelişim ve nörobiyoloji.
Nörobiyoloji konusunda yazarlar, gerçekten de büyük ilerleme kaydedilen beyin
görüntüleme araştırmalarına vurgu yapıyor.
özellikle limbik sistemin duygulanımı düzenlemedeki ve prefrontal korteksin kontrol
etmedeki kritik rolüne ışık tutuluyor
dürtüsellik ve mantıklı karar alma ve muhakeme yeteneğinin uygulanması. Diğer
geniş araştırma alanları da giderek daha fazla önem kazanıyor.

Machine Translated by Google

psikopatolojinin anlaşılması, özellikle gelişimsel ihmal veya travmayla veya
hatta sürekli olarak devam eden bir durumla birleştiğinde gelecekteki patolojiye
yatkınlık yaratan temel kalıtsal endofeno-tipler gibi
yaşamın ilerleyen dönemlerinde strese neden olur. Genomik alanındaki bilgi birikimi hızla artıyor
hızla, hastalıkların stres/hassasiyet modelindeki kritik boşlukları dolduruyor.
Sonuçta her birimiz, bilinmeyen miktarda kalıtsal risk taşıyoruz.
hipertansiyondan diyabet ve depresyona kadar çeşitli rahatsızlıklar
şizofreni ve daha birçokları - liste uzun. Önümüzdeki zorluk
Bu genetik risk faktörlerini ve bunların gelişimsel deneyimle olan ilişkilerini
daha iyi anlamak ve tanımlamak, gelişimsel deneyimi etkileyen kritik unsurlar olarak
yetişkin beyninin nihai yapısı ve işleyişi.

Yazarlar, neyin mümkün olduğunu özetlemek konusunda ustaca bir iş çıkardılar.
Aksi takdirde, gelişim ve nörobiyolojinin kritik seçilmiş unsurlarına ilişkin bir
bilgi ansiklopedisi olurdu. Her zaman net olmayan şey ise
Yazarların akıllarında "modal" veya tipik hastalar olup olmadığı
Bu araştırmayı ve zihinselleştirme kavramı açısından önemini açıklayınız.
Bilinen klinik terminolojide, örneğin şiddetli kişilik bozuklukları, majör depresif
bozukluk, bipolar bozukluk gibi rahatsızlıkları olan hastalardan mı bahsediyoruz?
bozukluk, madde kullanım bozuklukları veya bunların hepsi ve daha fazlası mı?
Materyalin odak noktası, tasarımı gereği, kapasitenin (veya
(bunun eksikliği) zihinselleştirmek için. Tek tek seçilen bir grup psikopatidir ve
bu aydınlatıcı odak noktası yerindedir, çünkü bu özellik bir
Kişilik patolojisinin son derece sakatlayıcı bir alt tipidir ve aynı zamanda birçok
başka durumun yaygın ve klinik olarak zorlayıcı bir bileşenidir,
Sınırda kişilik bozukluğu gibi. Benzer şekilde, yazarlar
sınırda kişilik bozukluğunun kendisine ve aynı zamanda
travma; kitabın bu bölümleri son derece değerlidir, çünkü hastalar
Bu koşullara sahip hastalar tedavi popülasyonlarında yaygındır.
Yazarlar ana akımın teşhis dilini vurgulamıyor
Psikiyatri, diğer belirtilen tanı kategorilerindeki hastalarda zihinselleştirmenin
rolünün gelecekteki çalışmalarda sistematik olarak değerlendirilmesi
Hoş geldin.

Zihinselleştirme ve Tedavi

Zihinselleştirme kapasitesi mantıksal olarak bir birey olmanın ön koşuludur.
Belirli bir psikoterapist türü ne olursa olsun, yetenekli ve etkili bir psikoterapist
Bazen, hastalarımızın düşünme biçimini anlamamıza yardımcı olacak
psikodinamik bir çerçevenin önemini vurgulamak için "psikodinamik olarak
bilgilendirilmiş" psikoterapiden bahsediyoruz.
hissetmek ve davranmak, ancak belirli bir tedavi türünü belirtmek için gerekli
değildir. Aynı şekilde, yazarların da açıkça belirttiği gibi, kişi şunları seçebilir:

Machine Translated by Google

Zihinselleştirme Tabanlı Terapiyi öğrenin ve uygulayın veya uygulamayın, ancak her ikisinde de Zihinselleştirme kavramı, hastalarla çalışırken kendi zihinsel durumumuzu değerlendirmek ve hastalarımızı anlamak için paha biçilmez bir ölçüt olabilir.

Bu kitabın bir kitap olarak tasarlanmadığını kabul etmek önemlidir. kavramın tüm kapsamının kapsamlı bir kaynağı (olamazdı da) Zihinselleştirme ve klinik çalışmalarda uygulanması. Bu çalışmada tedaviye yapılan atıflar psikoterapiye atıfta bulunmaktadır, ancak sistematik olarak ele alınmamıştır. bunun bir yatan hasta, kısmi hastane, ayakta tedavi veya diğer ayarlar. Yazarlar ayrı bir tedavi kılavuzu yazmışlardır (Bateman ve Fonagy 2006), uygulayıcılara daha ayrıntılı rehberlik sağlayan, mevcut cildin değerli bir tamamlayıcısıdır. Mentalizasyon Tabanlı Terapiyi öğrenin.

Gelecek Yönleri ve Araştırma

Bu kitabı okumak bana çok şey öğretti. Birçok avantajından biri de Çevirisel fayda, yazarlar yeniyi ilişkilendirmek için çaba sarf ettiklerinden (birçokları için) belki de daha tanıdık terimlerle zihinselleştirme dili bazılarına göre. Zihinselleştirmenin kendisi, eylemlilik, zihin-zihinlilik gibi terimler , karantina başarısızlığı, zihinselleştirmeyi kapatma ve diğerleri, psikolojik zihniyet, aktarım, karşı aktarım, kimlik gibi geleneksel psikodinamik terimlerle karşılaştırılır ve zıtlaştırılır. savunma mekanizmaları ve dinamik bilinçdışı. Diğer paralellikler Açık ve örtük zihinselleştirme gibi çizilenler, bildirimsel ve prosedürel bellekle ilişkilendirilir. Başka birçok dil vardır alanımızda, bunlardan bazıları tedavi stratejilerine dahil edilmiştir ve psikoterapi "herkese uyan tek bir beden" dünyası değildir. Zaman zaman Kişilik bozuklukları hakkında profesyonel sunumlar yaparken bana "Kohutçu musunuz yoksa Kernbergçi misiniz?" diye soruldu. (Ve Şimdi bana Allenian, Fona-gian veya Batemanian olup olmadığım sorulması riskiyle karşı karşıya kalabilirim!) Benim değişmez cevabım böyle bir sorunun Yanlış soru. Öncelikle kişi hakkında her şeyi bilmek gerekir hasta ve daha sonra kişi için en iyi tedavi yaklaşımı hakkında düşünebilir o hasta. Beni giderek daha çok etkileyen şey, Muhtemelen farklı psikoterapilerin ortak noktaları vardır. Plakun ve diğerleri "Y" modeli adını verdikleri teorik bir model tanımladılar psikoterapi, Y'nin alt kökü ortak olanı temsil eder birçok psikoterapi türünün özelliklerini paylaşır ve üst kollar Y, bir terapiyi diğer terapilerden ayıran belirli benzersiz yönleri temsil eder. bir diğeri. Bana öyle geliyor ki, ikna edici bir şekilde şu iddiada bulunulabilir: çerçeve-

Machine Translated by Google

Zihinselleştirme çalışması, psikoterapik çalışma için ortak bir temel oluşturabilir
ve omuzlarında değerli bir dizi özel beceriyi destekleyebilir.
belirli hasta gruplarına göre uyarlanmış ve her zaman şekillendirilmiş teknikler
her hastanın bireysel ihtiyaçlarına göre.

Büyük ilerlemeye ve son derece önemli katkılara rağmen
Bu kitabın yazarları ve diğer birçok kişi tarafından yapılan çalışmalara rağmen,
hâlâ öğreneceğimiz çok şey olduğunu kabul etmeliyiz. Daha fazla psikoterapi
araştırmasına ihtiyacımız var. Randomize kontrollü psikoterapi çalışmaları ...
Genellikle bilişsel-davranışçı yaklaşımlar kullanan kısa süreli terapilere odaklanır.
Bu çalışmalar son derece değerlidir. Ancak şunu unutmamalıyız ki;
verinin yokluğunun olumsuz veriyle aynı şey olmadığını ve
uzun vadeli farklı biçimleri karşılaştıran çok az sayıda başa baş çalışma
psikoterapi. Neyse ki, bu zorlu çalışmalar artık yapılıyor.
ve bu kitabın yazarlarına öncü çalışmalarından dolayı minnettarız
bu konuda.

Kapanış Düşünceleri

Yıllar önce New York'ta bir sunumu dinleme ayrıcalığına erişmiştim.
York Psikanalitik Derneği'nin DW Winnicott tarafından kaleme aldığı "Bir
"Nesne", daha sonra yayınlanmış eserlerinden biri haline geldi. Winnicott,
dönemin diliyle, ancak her zamanki öngörüsüyle,
Hastaların şiddetle savundukları nesne (analist) fantezilerinden vazgeçmelerine hassas
bir şekilde yardımcı olmanın ve bunu analistin gerçek, ayrı bir kişi olarak tanınmasıyla
değiştirmenin ve orada kendi amaçları için kullanılmalarının önemini vurgulamaktadır.
yardım. Tezini, hastalarından biri olan genç bir kadını anlatarak örneklendirdi.
Gelişimi ciddi ihmal nedeniyle sekteye uğramış ve
dünyada güvenli bir yere sahip olma duygusu yoktu, temel bir güven duygusu
yoktu. Win-nicott, bu hastayla yaptığı psikanalitik çalışmanın seyrini gözden geçirdi,
hastanın etrafında dönen fırtınalı ve zorlu bir süreç
analiste duyulan güvensizlik - acı verici ama kararlı bir şekilde devam eden bir güvensizlik
hastanın analistin güvenilirliğini ve analistin hastaya karşı duyduğu gerçek saygı
ve ilgiyi tanımasına dönüşür.
Winnicott'un canlılığını koruyan dokunaklı son cümlesi
hafızamda şu vardı: "Bu hasta için, artık dünyada bir nesne var,
ve dünya başlayabilir." Bu kitabın dilinde, buna inanıyorum
Winnicott'un hastasının kapasiteye ulaştığını söylemek adil olur
Zihinselleştirme, kişilerarası dünyaya üyeliği gerçekten davet eden bir kapasitedir.
Bu tür bir üyelik, sürekli mutluluk veya
acıdan özgürlük değil, başkalarıyla "bağlantı kurma", onların sevinçlerini ve
üzüntülerini anlayıp paylaşma ve onların da kendilerini anlamalarına izin verme kapasitesidir.

Machine Translated by Google

Ayakta durup kendi düşüncelerimizi paylaşabiliriz. Usta bir klinisyenin çalışmalarından bu örneği aktararak, zihinselleştirmenin, dilimizde her zaman açıkça ifade edilmese de, birçok psikoterapi biçiminde örtük olarak mevcut olduğunu ve çalışmalarımızda bize rehberlik edecek paha biçilmez bir kavramsal işaret olduğunu bir kez daha vurguluyorum. Allen ve meslektaşları, elbette, "Bunu zaten yapıyorsunuz" derken bunu zaten söylemişlerdi. Ve eğer işimizi yapıyorsak, gerçekten de yapıyoruz.

John M. Oldham, Tıp Doktoru, MS
Menninger Kliniği ve
Baylor Tıp Fakültesi

Machine Translated by Google

Sözlük

bağlanma travması bağlanma ilişkilerinde travma, aracılık edilen
kısmen bakıcının zihinselleştirme başarısızlıklarını zihinselleştirerek çocuğun
zihinselleştirme gelişimini baltalamak

koşullu duyarlılık, yüksek ancak kusurlu bir bakım veren düzeyi
Bebeğin bakıcının zihinsel durumlarına dikkatini vermesini kolaylaştıran ve
böylece zihinselleştirme için gelişimsel zihinsel temeli oluşturan bebek
davranışına duyarlılık

Benmerkezcilik, başkalarının zihinsel yeteneklerini eşitlemenin varsayılan zihinselleştirme biçimidir
kendi eyaletleriyle

Duygusal zeka, zihinselleştirmeye ilişkin çok yönlü bir değerlendirmedir; algı ve
ifade yeteneği içerir
duygunun yanı sıra duygu anlayışı ve duygu düzenlemesi

Simon Baron-Cohen'in tanımladığı gibi empati , başkalarının duygusal tepkilerini
belirlemek ve uygun duyguyla karşılık vermektir; genel olarak
kavramsallaştırıldığında, zihinselleştirmenin empati kurmaktan daha kapsayıcı olduğu,
hem kendine hem de başkalarına karşı empatiyi kapsadığı

niyetlilik, zihinsel durumların ayırt edici özelliğidir, yani,
bu durumların temsili veya bir şey hakkında olduğu

nesiller arası aktarım, davranış kalıplarının nesiller boyunca öğrenildiği ve
yeniden canlandırıldığı etkileşimli süreçtir;
Örneğin, travmanın kuşaktan kuşağa aktarılması, kuşaktan kuşağa yayılan
zihinsel başarısızlıklarla sürdürülür.

Ortak dikkat, bebek ve bakıcının etkileşimlerinde ortaya çıkar
üçüncü bir nesneye ortaklaşa katılmak; gelişmeye önemli bir katkıda bulunmak

Machine Translated by Google

Başka bir kişinin kendine ilişkin bakış açısı da dahil olmak üzere, çoklu bakış açıları duygusunu geliştirmede zihinselleştirmenin geliştirilmesi bebek dikkatin nesnesidir

belirgin duygu, bakım verenin bebeğin duygusunu ifade etme biçimini değiştiren duygusal yansıtmanın bir karakterizasyonu örneğin bebeğe geri dönerek, bebeğin yansımasını alaşımlamak endişe ifadesiyle sıkıntıyı dile getirir; bebeğin kapasitesini geliştirir duygusal durumların öz temsillerini geliştirmek

zihinselleştirme , hayal gücüyle algılama ve davranışın yorumlanması kişinin kendisi ve diğerleri, kasıtlı zihinsel durumlarla birleşmiş olarak, kısaca zihinde zihin tutma anlamına gelir

Duyguları zihinselleştirme, duygusal durumları ve bunların anlamlarını tanımlamayı içerir anlamı, duygu yoğunluğunu düzenleme ve duyguyu ifade etme dışa ve içe doğru; duygu düzenlemesi, zihinselleştirme için çok önemlidir Duygu, duygusal durumda kalırken zihinselleştirmeyi içerir

Zihinselleştirme bölgesi, katılımcılar zihinselleştirme görevleriyle meşgul olduklarında nörogörüntüleme çalışmalarında sürekli olarak aktivasyon gösteren, ön singulat ile örtüşen medial prefrontal kortekstеki bir alan

Zihinselleştirme Duruşu Zihinselleştirme müdahalelerinin ulaşmayı hedeflediği zihinsel durumlar hakkında meraklı ve keşfedici bir tavır terfi

meta biliş, zihinselleştirmenin bir yönü, yani düşünme hakkında düşünme; bilişsel süreçleri izleme ve düzenleme işlevi görür

Zihin körlüğü Simon Baron-Cohen'in otizmde zihinselleştirmenin yokluğu için kullandığı terim; terim, örneğin, birinin zihinselleştirmeyi başaramadığı daha geçici ve dinamik zihinselleştirme başarısızlıklarına da genişletilebilir. bağlanma ilişkilerine yönelik tehditler yaşar

farkındalık, dikkatliliğe atıfta bulunan bir Budist kavramıdır mevcut; zihinselleştirme özellikle zihnin farkında olmayı gerektirir

Zihinsel farkındalık, Elizabeth Meins ve meslektaşları tarafından bakıcıların çocuklarını zihinsel engelli olarak görmelerini ifade etmek için kullanılan bir terimdir. ajanlar ve çocuklarının zihinsel durumlarına atıfta bulunma eğilimleri onların konuşması

zihin okuma, zihin kuramı literatüründe başkalarının zihinsel durumlarını yorumlamayı ifade etmek için yaygın olarak kullanılan bir terim; bazen kullanılır zihinselleştirmeyle eş anlamlı olarak

Machine Translated by Google

ayna nöronları bir eylem veya duyguyu gözlemleyerek aktive olan nöronlar
bir eylemi gerçekleştirirken veya bir duyguyu yaşarken olduğu gibi;
empatinin potansiyel nörobiyolojik alt yapısı

Daniel Stern ve meslektaşlarının karakterize ettiği buluşma anları ,
psikoterapide özneler arası temasın dokunaklı anları
potansiyel olarak güçlü bir terapötik etkiye sahip olabilirler; kendiliğinden oluşları nedeniyle,
buluşma anları zihinselleştirmenin sanatsal doğasını örnekliyor

Bilmeyen duruş, saygılı zihinsel duruşun bir yönüdür
hastanın zihinsel durumlarının belirsizliği,
haksız varsayımlarda bulunmak ve yorum yapmak

Ebeveyn meta-duygu felsefesi, John Gottman ve meslektaşları tarafından ebeveynlerin
çocuklarının duygusal durumlarının farkında olmalarını ifade etmek için kullanılan bir terimdir.
duygusal durumlar ve çocukların duygusal gelişimlerine ilgi
farkındalık; ebeveyn zihniyet duruşuyla tutarlı

pedagoji, George Gergely ve meslektaşları tarafından kullanılan bir terimdir
Zihinsel durumlara ilişkin bilgiler de dahil olmak üzere kültürel bilgileri
öğretme ve öğrenme konusunda benzersiz bir insan kapasitesine; bir temele
zihinselleştirme ve belirgin duygu yoluyla öğrenmenin bir yolu
özellikle kişinin kendi duygusal durumları hakkında

Zihinselleştirme öncesi modlar , zihinselleştirmenin gelişimsel öncüleri olan
düşünme ve etkileşim biçimleri, psişik eşdeğerlik, taklit ve teleolojik modlar
dahil

taklit modu, düşünmenin önceden zihinselleştirme modlarından biridir,
psişik eşdeğerliğin aksine, zihinsel durumlar gerçeklikten bağımsızdır
yine de, zihinselleştirmenin aksine, esnek bir şekilde gerçeğe bağlı değildir;
psikoterapide, sözde zihinselleştirmede, entelektüalizasyonda veya (kullanmak için) belirgindir
filozof Harry Frankfurt'un sanat terimi) saçmalık

psişik eşdeğerlik modu, gerçekliğin zihinsel durumlarla ve duyguyla eşitlendiği
zihinsel öncesi düşünme modlarından biridir
zihinsel durumların temsili yoktur; örnekler rüyalardır,
travma sonrası geri dönüşler ve paranoyak sanrılar

psikolojik erişilemezlik , duygusal ihmali ifade eden bir terimdir
çocuğun zihinsel durumlarına uyum sağlanamamasına; kritik bir zihinselleştirme
başarısızlığına örnek teşkil eder

yeniden canlandırma, geçmişteki travmatik ilişki kalıplarını farkında olmadan
mevcut ilişkilerde tekrarlama; yeniden travmatizasyona yol açan ve
hastaları travma sonrası semptomlar açısından riske atan zihinsel bir başarısızlık

Machine Translated by Google

Peter Fonagy ve meslektaşlarının zihinselleştirme kapasitesinin işlevselleştirilmesi , araştırmalarda kullanılan yansıtıcı işlevsellik ölçeğinde örneklendiği gibi; eşanlamlı olarak kullanılır
bazı araştırmalarda ve klinik literatürde zihinselleştirme

temsiliyet, Radu Bogdan'ın temsili yakalamak için kullandığı bir terimdir
Birinin zihinsel durumların bir şeyi belirli bir şekilde temsil ettiği duygusu; zihinsel durumların temsil edilme duygusu,
psişik eşdeğerlik modu—örneğin, depresif hasta kendini kınamanın nesnel gerçekliğin göstergesi olmaktan ziyade depresif ruh halinin bir yansıması olduğunu takdir edemediğinde

Güvenli üs , bağlanma ilişkisinin keşif için bir platform görevi gördüğü güvenli bağlanmanın bir yönüdür; bağlanmada güvenli bir üs, zihinsel gerçekliğin yanı sıra dışsal gerçekliğin de keşfedilmesini teşvik eder.
gerçekliktir ve bu nedenle zihinselleştirmeye elverişlidir

Sosyal biliş, sosyal ilişkileri ve dolayısıyla bir davranışı düzenleyen zihinsel süreçlerle ilgili kapsamlı bir araştırma alanıdır.
zihinselleştirmeyle ilgili geniş bilgi birikimi

Simon Baron-Cohen'in tanımladığı gibi sistemleştirme , empati kurmanın antitezi, yani kural tabanlı bir anlama ve tahmin etme yoludur.
bir sistemin davranışı; otizmli bazı kişiler istisnai bir örnek teşkil eder
Derinlemesine bozulmuş empati yeteneğiyle birlikte sistemleştirme yeteneği

teleolojik mod, zihinsel önbilgilendirme modlarından biridir
durumlar açık zihinsel eylemler yerine hedef odaklı eylemlerle ifade edilir
kelimeler gibi temsiller; örneğin, kendini kesme aşırı duygusal acıyı iletmenin bir yolu olarak kullanıldığında

Zihin teorisi, bireyin temsili düşünce anlayışının gelişimine ilişkin kapsamlı bir araştırma alanıdır.
Zihnin doğası, davranışları yanlış inançlardan kaynaklandığı şeklinde yorumlama yeteneğinde açıkça örneklendiği gibi; açıklamak için öne çıkan teoriler zihin kuramı gelişimi, kuram-teori, simülasyonu içerir
teori ve modülerlik teorisi