


Teorija uma drugih i mentalizacija

Mr.sci. Sedin Habibović

www.psihoterapija-habibovic.com


Teorija uma


- Teoriju uma definišemo kao sposobnost prepoznavanja **mentalnih stanja sebe i drugih**, te **ponašanja i postupaka** do kojih ta stanja posljedično dovode
- Teorija uma polazi od pretpostavke da je poznavanje i interpretiranje umova drugih važno za razvoj primjerenog socijalnog ponašanja.

- 
- teorija uma je sposobnost koju djeca stječu u približno istoj dobi, neovisno o socijalnom ili kulturnom kontekstu njihovog odrastanja
 - Danas znamo da se zaključivanje o tuđim mentalnim stanjima događa brzo, automatski, izvan svjesne pažnje, univerzalno je te ima specifičan razvojni slijed

- dva su kognitivna prekursora teorije uma:
- 1. je „teorija-teorija“ prema kojoj se
- dijete ponaša kao znanstvenik, stvarajući pretpostavke o funkcioniranju uma temeljene na vlastitom iskustvu.
- 2. je „simulacijska“ teorija prema kojoj dijete usvaja sposobnost interpretiranja uma zamišljajući tuđa mentalna stanja i što bi ono napravilo da se nađe u sličnoj situaciji

- U dobi od 18 mjeseci primjećujemo prve naznake teorije uma u obliku zajedničke pažnje (eng. joint attention) i protodeklarativnog pokazivanja
- Pokazivanjem prstom djeca skreću roditeljima pažnju na željeni objekt, a zajednička pažnja znači da dijete shvaća da ono i druga osoba gledaju isti objekt


- 
- Djeca s autizmom već u toj najranijoj dobi ne slijede tuđe poglede, niti ne pokazuju prstom na predmete koje žele dobiti

- 
- U dobi od dvije godine dijete uživa u igri pretvaranja
 - Između treće i četvrte godine većina djece počinje shvaćati da ljudi imaju različita vjerovanja, te može proći zadatak lažnog vjerovanja


Primjer


- Zadatak lažnog vjerovanja (eng. false-belief task) eksperimentalni je model razvijen za procjenu teorije uma. U tom zadatku djetetu se prikaže slika dječaka i majke u sobi, a kutija keksa nalazi se na stolu. Sljedeća slika prikazuje dječaka koji izlazi iz sobe, a majka stavlja kekse u ladicu. Na posljednjoj slici vidi se kako se dječak vraća u sobu.
- Ispitanika se pita gdje će dječak tražiti kekse


- . Dijete koje je razvilo teoriju uma shvaća da će dječak, ne znajući za majčin postupak, tražiti kekse na stolu
- Takvo dijete shvaća da ljudi mogu imati različita uvjerenja.

- 
- Sljedeći korak u razvoju teorije uma događa se u dobi od 6 do 7 godina kada dijete shvaća zadatke lažnog vjerovanja drugog reda

- U tipičnom eksperimentalnom modelu ispitaniku se ispriča sljedeća priča: muškarac i žena su u sobi, a žena stavlja knjigu na policu pa izlazi iz sobe. Muškarac uzima knjigu te ju stavlja u ladicu, ne znajući da ga žena može vidjeti kroz prozor.
- . Ispitanik treba zamisliti da se nalazi na muškarčevu. mjestu – gdje bi onda očekivao da žena krene tražiti knjigu?


- 
- Ovim eksperimentom provjerava se shvaća li ispitanik različita vjerovanja koja imaju muškarac i žena, kao i muškarčevu krivu pretpostavku o ženinom postupku


- 
- Najviši stupanj teorije uma ljudi dosežu u dobi od 9 do 11 godina kada mogu shvatiti da ljudi ponekad izgovore nešto što ne bi smjeli reći (a ne znaju da je to neprikladno) i time nesvjesno povrijede drugu osobu.


- 
- Teorija uma ne objašnjava u kojem kontekstu djeca shvate da su njihova mentalna stanja zapravo misli, osjećaji, želje i vjerovanja


Mentalizacija

- Fonagy je u razvoju svog koncepta mentalizacije nastojao odgovoriti upravo na to pitanje, naglašavajući ulogu privrženosti djeteta i skrbnika koja omogućuje transformaciju „doživljaja“ mentalnih stanja u unutarnje reprezentacije o kojima dijete može promišljati i graditi svijest o sebi i drugima (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002).

- 
- Pojam mentalizacije podrazumeva „mentalni proces pomoću kojeg neko implicitno ili eksplicitno tumači svoje ili tuđe postupke kao smislene na osnovu intencionalnih mentalnih stanja kao što su želje, potrebe, osećanja, verovanja i namere“ (Bateman & Fonagy, 2004).


- 
- mentalizaciju definiram kao proces kojim interpretiram postupke sebe i drugih kao smislene i temeljene na mislima, osjećajima, vjerovanjima i željama

- 
- Pojednostavljeno, možemo reći da mentalizacijom vidimo sebe onako kako nas drugi vide – „izvana“, a druge vidimo „iznutra“, onako kako oni vide sami sebe


- 
- Proces mentaliziranja ima tri dimenzije (Choi-kain & Gunderson, 2008). Prva se odnosi na razinu funkcioniranja: eksplicitno (na svjesnoj razini) i implicitno (nesvjesno), druga na objekte mentaliziranja (ja i drugi), a treća dimenzija na kognitivnu i afektivnu komponentu mentalizacije


- Fenomenološki posmatrano mentalizacija:
- - Uključuje kapacitet za empatiju, kao i našu sposobnost da sebe vidimo “od spolja”, iz tuđe perspektive. Mentalizirati znači videti sebe od spolja, a druge iznutra.
- - Kapacitet za diferencijaciju naših osećanja o realnosti od realnosti, našeg viđenja sveta od sveta “po sebi”; ponašanja drugih od namera drugih.
- - Uvažavanje ograničenja sopstvenog znanja (tj. subjektivnosti) ključno je za dobro mentaliziranje.

- Zrcaljenje: važno za socijalnu interakciju jer tako razumjevamo i dijelimo emocije sa sagovornikom
- Tuđa patnja izaziva iste neuornske krugove kao da i sami osjećamo patnju
- Ponašanje: gledajući tuđu radnju zrcalni neuorni u premotornom korteksu rade kaoo da i sami izvodimo tu radnju

- 
- Osjećati i dijeliti emociju sa drugima prvki je korak u mentalizaciji, jer ne možemo ništa reći o samom uzroku te emocije
 - Proces mentalizacije je razvojnog karaktera
 - Razvija se u uslovima sigurne afektivne privrženosti

- Takođe, kada je Kohut (1999) govorio o empatiji on ju je opisao kao „način na koji osoba sakuplja psihološke podatke o drugim ljudima i zamišlja njihovo unutrašnje iskustvo mada ono nije otvoreno za direktno posmatranje“.
- Za mentalizaciju je važna i teorija uma

- 
- Dok teorija uma jeste fokusirana na kognitivne aspekte, više ukazuje na razumjevanje drugih, mentalizacija predstavlja i uvid osobe u sopstvena osjećanja, želje i namjere
 - Mentalizacija je dinamična i fluktuirajuća i ne ispoljava se u istom stepenu i sa istim uspjehom

- 
- Alen, Fonagi i Bejtman (Allen, Fonagy, & Bateman, 2008) navode pet stadijuma u razvoju mentalizacije (fizički, socijalni, teleološki, mentalizujući i autobiografski) koji se, čini se, lako mogu osloniti na Bolbijeve (Bowlby, 1969) faze u razvoju vezanosti


Kako djeca mentaliziraju?

- Uče mentalizirati kroz odnos sa značajnim osobama (roditelji).
- Visok stupanj empatije kod roditelja, dobar model učenja
- Psihička zrelost roditelja
- Sigurna privrženost –jača mentalizaciju


Razvojni stepeni

- 1. Teleološki: od 9 mjeseci od 1,5 godine
- Opis: Dijete je sposobno interpretirati svoje i tuđe akcije kao svrsishodne, ali još uvijek nije sposobno objasniti njihove uzroke i motive. Dijete uzima u obzir samo ono što može vidjeti. Još uvijek nema reprezentaciju o mentalnim stanjima značajnog drugog (roditelji, i druge važne osobe)


- 2. psihološka jednakost: od 1,5 do 4.godine
- Opis: Misli i vanjska realnost se ne razlikuju (riječ = misao = stvarnost). Unutarnja stanja kao što su misli, želje i strahovi se doživljavaju kao stvarni

- 
- 3. Pretvaranje: od 3 g do 4 godine
 - Opis: Dijete se pretvara da je stvarnost drugačija i to se odvija u igri; vanjska i unutarnja stvarnost u potpunosti su odvojene

- 4. Reflektivno funkcioniranje/Mentalizacija: u dobi od 4. do 5 g
- Opis: Uspješna integracija prethodna dva stepena, tj. Unutarnji i vanjski svijet nisu isti, ali jesu povezani, omogućava razmišljanje o vlastitom unutrašnjem svijetu i pretpostavljenom unutarnjem svijetu drugih osoba, prepoznavanja različitih perspektiva


- 
- 5. Mentalizacija odraslih: 8g
 - Opis: Sposobnost razmišljanja o sebi, drugima i međusobnim odnosima

- Opis zrcaljenja kroz dosljedno i usklađeno predočavanja:
- Na plač djeteta, majka **ne reagira vlastitim plačem** i stresom nego prije pretjeranim mrštenjem čela koje iskazuje istovremeno zabrinutost i ljubav.

- 
- To je izraz koji ne samo da zrcali emocionalno stanje djeteta nego je i majčina reprezentacija; on odgovara unutarnjem stanju djeteta, ali je **promijenjen majčinim doživljajem.**


- „**Obilježeno**“ znači da je majka „metabolizirala“ djetetovo unutarnje stanje.
- „**Dosljedno/usklađeno**“ znači da je točno tj. Majka ispravno, odgovarajuće tumači njegove emocije i potrebe.
- Dijete **internalizira** roditeljevu reprezentaciju sebe kako bi formiralo vlastiti self


- 
- „Dijete gleda lice svoje majke i pronalazi sebe tamo”.D. Winnicott

- 
- Ako dijete ne prima odgovarajuću i dovoljnu povratnu informaciju, razvoj njegovog / njezinog kapaciteta mentalizacije može biti ometen. To znači da dijete može imati poteškoća u razumijevanju misli, osjećaja, vlastitih motiva i motiva drugih

O terapiji na temelju mentalizacije (MBT)

- Ograničena sposobnost mentalizacije prisutna je gotovo u svim poremećajima ličnosti (Karterudi Bateman, 2011).
- Pojedinci s poremećajima ličnosti razvijaju takozvane "preferirane" ili "ne-nanošene" uzorke, što znači da je njihovo razmišljanje crno-bijelo, shematski beton.


- 
- Ne dopuštaju prostor za drugo ili suprotno mišljenje
 - Fonagy (1989; 1991) i Bateman (1993) uočili su da pacijenti s graničnim poremećajem ličnosti imaju poteškoće u percipiranju i interpretiranju vlastitog i tuđeg ponašanja, stoga su se u terapiji prvenstveno fokusirali na te aspekte poremećaja


- 
- U razgovoru s klijentom govori se o temama koje se odnose na misli, osjećaje, želje i vjerovanja, terapeut reprezentira klijentovo trenutno mentalno stanje i usredotočuje se na jednostavna iskazivanja vlastitog mišljenja o klijentovom doživljaju samoga sebe


- Ključna osobina na terapiji na temelju mentalizacije je razviti terapijski proces u kojem je mišljenje pacijenta (njegov um) centar terapije. U okviru terapije, pojedinac se usredotočuje na njegove mentalne uvjete, razvija ih, istražuje svoje misli i pokušava razumjeti misli drugih. On primjećuje kako pogreške u tumačenju i pogrešna očekivanja mogu ugroziti njegovu operaciju i emocije


Tri faze

- U početnoj fazi terapije prvo počinjemo psihološkom procjenom (to je korištenje psiholoških metoda i tehnika mentalne procjene).
- Prirješavanju svih dilema vezanih uz dijagnozu i uvjereni smo da je pacijent razumije, počnite s psihoedukacijom (objasniti uzroke)
- Opisati povezanost problema sa odnosom sa drugima

- 
- Upotreba tehnika koje uče klijenta sposobnostima mentalizacija
 - Terapeut dizajnira prikladna otvorena pitanja koja potiču pacijenta na objašnjenje i istraživanje svojih emocija, motiva, ponašanja
 - Dovođenje uvjerenja: predstavljaju se uvjerenja koja su pogrešna i potiče se klijenta da razmoti o razlozima za iste

- 
- Prilagođavanje pacijentovom stepenu mentalizacije
 - Prilagođavanje emocionalnom uzbuđenju: previše ili premalo emocionalnog uzbuđenja ometa mentalizaciju
 - Identifikacije uspješne mentalizacije
 - Terapeut potiče klijenta da pogleda odnos i sebe iz različitih perspektiva

- 
- Potiče klijenta da bude ovdje i sada
 - Prepoznavanje događaja u kojima je klijent neprimjerenore reagovao zatim se istaži taj događaj, kroz priču klijenta
 - Traženje alternativnih reakcija
 - Dijeljenje osjećaja: kokreacija. Terapeut aktivno koristi vlastita osjećanja i misli o stavovima klijenta potičući proces istraživanja

- 
- U završnom dijelu povećava se odgovornost klijenta i neovisni rad,
 - Potiče socijalnu mrežu
 - Prave plan nakon završetka terapije. Svakih nekoliko sedmica nastavlja se rad.

Dijagnostika

- Najčešće se koriste priče različitog scenarija (Fletcher i sar., 1995; Stone i sar., 1998)
- Takođe se koriste sličice koje predstavljaju ljude u određenoj situaciji i akciji (Gallagher i sar., 2000)

- Jedan od jako popularnih testova teorije uma jeste Read the Mind in the Eye Test autora Baron-Koena i saradnika (Baron-Cohen i sar., 1997: https://s3.amazonaws.com/he-assets-prod/interactives/233_reading_the_mind_through_eyes/Launch.html) koji se sastoji iz fotografija očne regije ljudskog lica na osnovu kojih ispitanik procenjuje šta osoba na fotografiji misli ili oseća, odlučujući se za jedan od ponuđenih odgovora.

Reading the Mind in the Eyes Test

Which word best describes what the person in the picture is thinking and feeling?

1/36




Playful

Comforting

Irritated

Bored

Next Question →

- 
- AAI instrument koji u osnovi ima Attachment teoriju i koji je potrebno kodirati

Preklapanja

- Mindfulness – eksplicitna mentalizacija definirajući je kao sposobnost svjesnog vođenja vlastitog ponašanja, prilagođavajući ga trenutku
- Empatija - se odnosi na „sposobnost da se prepoznaju, razumiju i osjete tuđi osjećaji i da se na njih adekvatno reagira“
- Teorija uma se prvenstveno fokusira na kognitivne aspekte i razumijevanje mišljenja kod drugih ljudi

Vježba

- Faux Pas
- Vježba pet pridjeva