



Ljubljana January 2017

# **Mentalization with the addicted Adolescent. A Transactional Analysis perspective.**

[maddalenabergamaschi@gmail.com](mailto:maddalenabergamaschi@gmail.com)

Material je vzet iz Centra A. Freud (Peter Fonagy in Trudie Rossouw)

# Mentalizacija z zasvojenim mladostnikom. Perspektiva transakcijske analize.

---

Delavnica: način eksperimentiranja po korakih

adolescenca

potreba po zdravih odnosih

kateri so vidiki odpornosti (angl. resilience),  
„Physisa“, trdnosti

kaj je mentalizacija

- uporaba mentalizacije v adolescenci – kot strategija:
- za nudenje dovoljenja za rast in spremembe,
- za krepitev ozaveščanja osebe in aktiviranja ego stanja odraslih,
- zagotavljanja novih možnosti in modelov učenja čustev, mišljenja in vedenj ter spodbujanje čustvenih kompetenc.

# O ADOLESCENCI SE NE MOREMO POGOVARJATI BREZ POZNAVANJA

---

- razvoja možganov med adolescenco
- sočasnih sprememb

# ADOLESCENTI IN ODRASLI OBVLADUJEJO ČUSTVA NA DRUGAČEN NAČIN

---

## Prepoznavanje čustev

- pri adolescentu je odvisna bolj od amigdale,
- medtem ko se odrasli bolj zanašajo na frontalno skorjo možganov (ki je nosilec kognitivnih procesov);
- vendar so adolescenti pri tem zelo hitri;

potrebujejo torej strategije, ki jih hitro pridobivajo zaradi  
dobre plastičnosti

# ADOLESCENCA: SPREMEMBE



KOGNITIVNE  
NEVROLOŠKI RAZVOJ  
TELESNE/HORMONSKE  
PSIHOLOŠKE  
SOCIALNE

# NEVRORAZVOJNE SPREMEMEBE

Čas adolescence je zaznamovan z napredovanjem v kognitivnem razvoju, vendar z zmanjšano sposobnostjo obvladovanja čustvenih in socialnih vplivov pri sprejemanju odločitev.

Slikovne metode proučevanja možganov dokazujejo, da je to posledica dozorevanja dveh različnih nevronskega sistema: sistema nagrajevanja in kognitivnega nadzora (Van Leijnhorst et al. 2010)



Ena izmed najbolj prilagodljivih in učinkovitih vrst regulacije čustev je sposobnost ponovne kognitivne evalvacije dogodkov, tako da jih tolmačimo na način, ki spremeni naše čustvene odzive na te dogodke (Gross and Thompson, 2007)

Metakognitivne sposobnosti vključujejo npr.:  
kognitivni nadzor procesov  
predstavljanje svojega duševnega stanja in duševnega stanja drugih

Socialna kognicija, mentalizacija empatične perspektive

# RAZVOJ MOŽGANOV V ADOLESCENCI

---

- Steinberg (2008): tvegano vedenje mladostnikov
- V prisotnosti vrstnikov se bolj aktivirajo socialno-emocionalna omrežja v možganih, kar poviša potrebo po **stimulaciji sistema nagrajevanja** skozi tvegano vedenje.
- Te spremembe **so odvisne od sprememb** v dopaminergičnem sistemu.
- Nagibanje k tveganju **se zmanjšuje** od adolescence do odraslosti zaradi izboljšanja sposobnosti možganov za kognitivni nadzor.
- Posledica teh sprememb je **večja ranljivost** mladostnika za tvegano in nepremišljeno vedenje.

# RAZVOJ REGULACIJE EMOCIJ V OTROŠTVU IN ADOLESCENCI

---

- Williams et al. (2006) ugotovijo povišano aktivacijo amigdale v adolescenci
- Študije Mc Rae et al (2012) niso ugotavljale linearne povezave med starostjo in aktivacijo drugih možganskih predelov vpletenih v socialno kognicijo.
- Ti predeli so bili manj aktivirani med emocionalno reakcijo adolescentov v primerjavi z drugimi starostnimi skupinami, vendar se je njihova aktivacija povišala v primerjavi z drugimi skupinami med premislekom o situaciji.
- Ugotovitev nakazuje, da je proces aktivacije teh regij povezan s socialno kognicijo; mladostniki ne uporabljajo teh procesov, če njihova reakcija ni kognitivno regulirana, vendar jih uporabijo po premisleku.

**Povedano osvetljuje ranljivost mladostnika, hkrati pa njegovo plastičnost in potencial**



# ADOLESCENCA OBDOBJE RANLJIVOSTI

---

- Mladostnik se ne čuti razumljenega in se trudi razumeti sebe.
- Obnavljajo se stari omejujoči scenariji.
- Odvisniško vedenje : način ohranjanja simbioze.
  
- Potreba biti viden in vključen,
- Nove zavestne strategije, ki aktivirajo že funkcionalna možganska območja, ki pa so še malo prakticirana.
  
- ODNOS
- kot proces in referenčni model, ki predstavlja strukturo.

# KAKO OHRANJATI TOPLINO V ODNOSU? BREZ TEGA NAM NE VERJAMEJO

---

...zagotoviti mladostniku  
nov pogled nase, preko **novih  
orodij za upravljanje  
svojega notranjega sveta,**  
v obdobju ko nastajajo  
„odločitve za preživetje“

(English, Milano, 2007).

# ADOLESCENT SE SOOČA S KRIZO IDENTITETE

---

Reševanje krize poteka s pomočjo večjega **zavedanja o tem, kako naj razmišljam, namesto kaj naj razmišljam**. Proučevanje sebe, svojih motivov in starševskih vrednot ter realnosti, vodi do strukturne spremembe in razvoj osebne filozofije, ki vzpostavlja nadzor predvsem v ego stanju Odrasli. Z osvojitvijo te faze razvoja postane mladostnik resnična oseba (M.T. Romanini).

# KAJ JE MANTALIZACIJA

---

Mentalizirati:

Razumeti vedenje;

To je osnova  
samozavedanja in  
občutljivosti za druge.

(Alan, 2005)

- Ko razmišljaš kaj čutiš ali se sprašuješ kaj lahko nekdo drug razmišlja ali občuti,
- ko si empatičen,
- ko razmišljaš o čustvih -

**takrat mentaliziraš.**

(Alan 2005)

# KAJ JE MENTALIZACIJA

POUDAREK JE NA KOGNICIJI, NE NA VEDENJU

---

Sposobnost osmisliti lastni čustveni svet in odnose.

(Alan 2005)

- Videti sebe od zunaj in druge od znotraj

Jaz tako občutim... torej naredim to...  
kar vpliva na to kaj ti občutiš...  
in tako ti narediš... kar vpliva na moje občutke...

# KAJ JE MENTALIZACIJA ?

---

Zajema:

empatijo

razumevanje

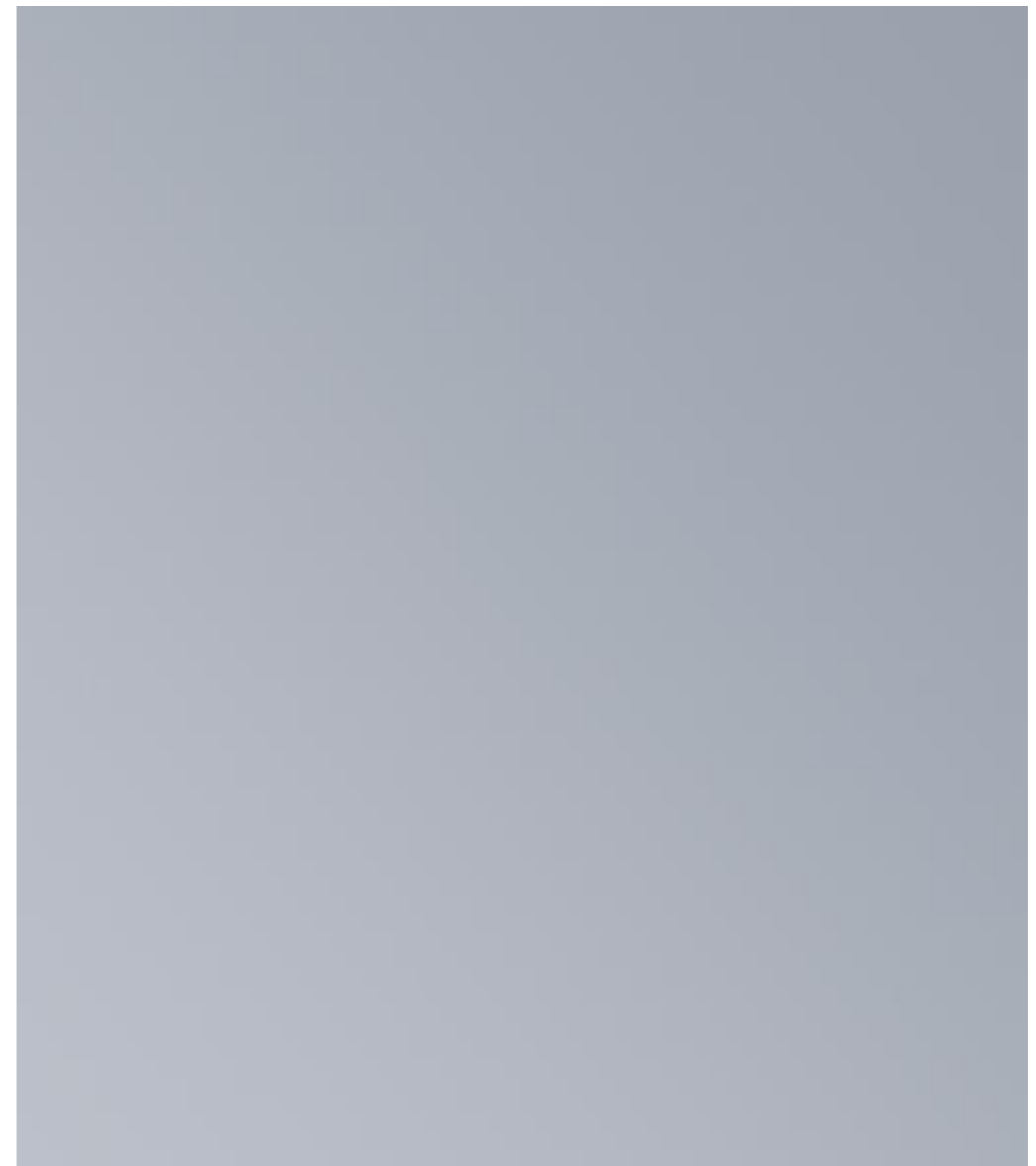
imaginacijo

# EMPATIJA

---

Prava prijaznost predpostavlja sposobnost doživljati trpljenje ali veselje drugega kot svoje lastno.

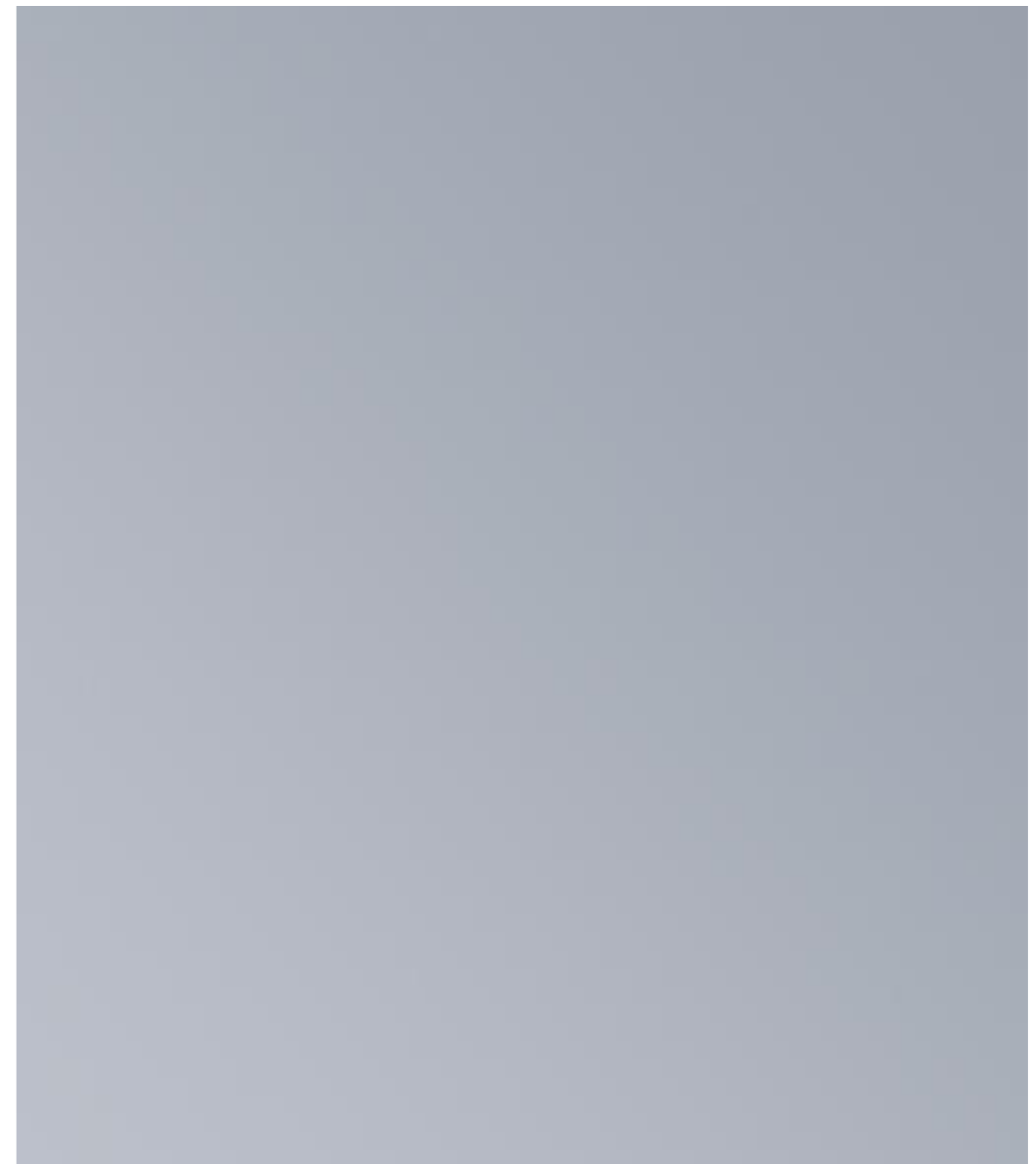
*Andrè Gide, 1903*



# RAZUMEVANJE

---

- Videti sebe od zunaj in druge od znotraj
- Razumeti nesporazume
- Misliti svoje misli
- Postaviti se v čevlje drugega





# IMAGINIRATI

---

Mentalizacija je način doživljanja, zaznavanja in interpretacije človekovega vedenja s pomočjo notranjih mentalnih stanj

( na primer: želje, potrebe, čustva, prepričanja, cilji in razlogi )

„Gre tako za *kognitivni* (vpogled) kakor *čustveni proces* , sposobnost regulirati in izkusiti lastna čustva in čustva drugih brez obramb, ne da bi postali preobremenjeni ali bi se zaprli.”

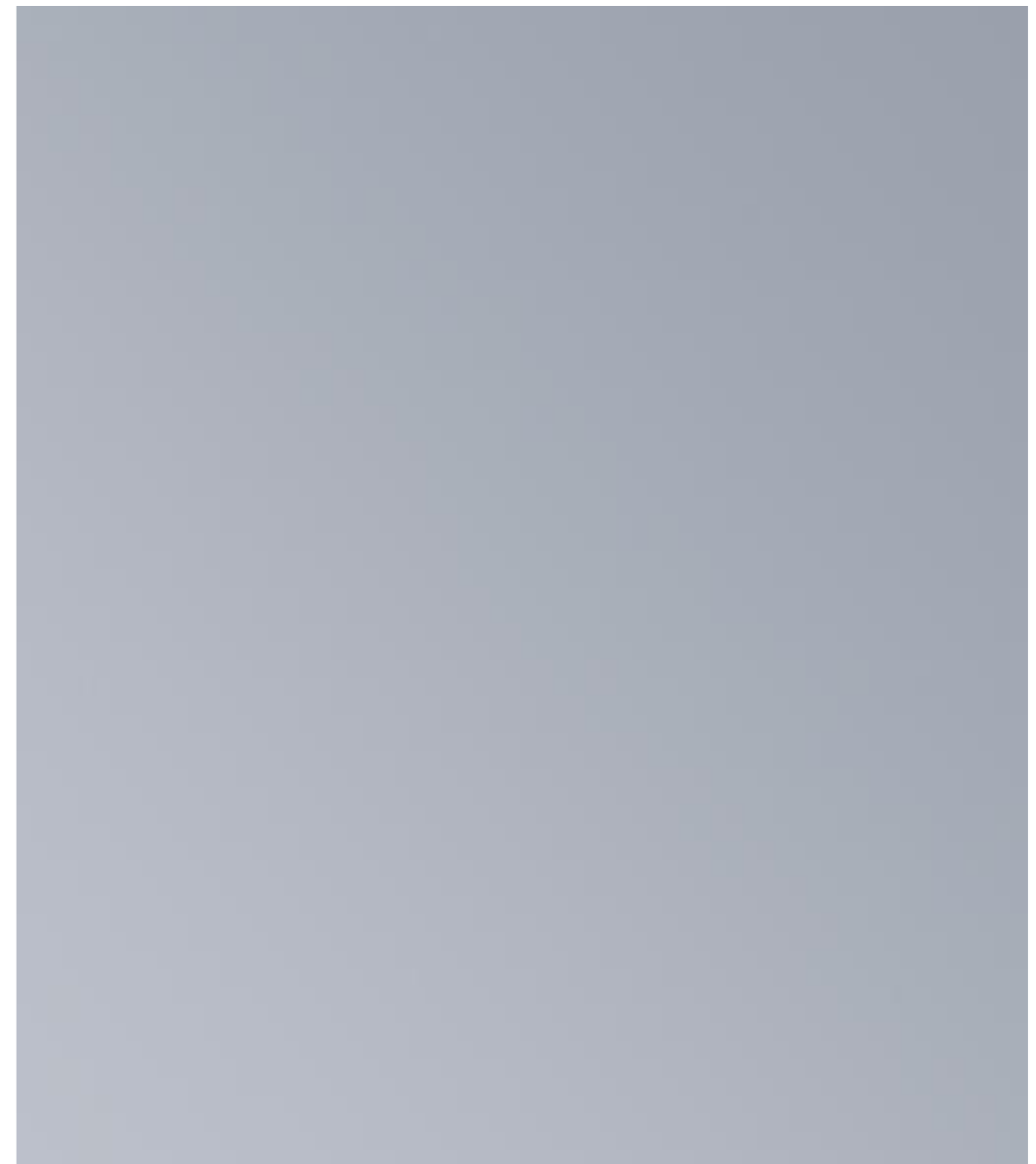
( *Sharp and Fonagy, 2008* )

# ZAKAJ INTERES ?

---

Pomaga predvidevati in dati smisel vedenju drugih, preko sklepanja o mentalnem stanju, ki sproža vedenje (razumevati namero drugega)

Pomaga nam razumeti sebe in druge



# ODGOVORNOST ZA TO KAR SE DOGAJA JE TVOJA

temeljne vrednote TA: okness, vsakdo ima možnost, da razmišlja, lahko  
izbere

- pristop, ki temelji na mentalizaciji izhaja iz stališča, da je jedro problema za mnoge paciente, zlasti tiste z BPD (borderline OM), njihova občutljivost za izgubo mentalizacije
- ta ranljivost je povezana z občutljivostjo v medosebnih odnosih, ki sproži neregulirana čustva in impulzivnost
- ❖ namen terapije je vplivati na ranljivost s ciljem izboljšanja sposobnosti mentalizacije mladostnika in družine
- ❖ terapija se osredotoča na odnos in terapevt je aktivni udeleženec, ki prispeva čustveni vpliv na pacienta

# KAJ SE DOGAJA?



video zvezde na tleh



# VAJA

---

- ❖ Kaj se fantu dogaja ?
- ❖ Katera čustva ?
- ❖ Oče je jezen in ne ...
- ❖ Vse počne/izrazi vpričo fanta
- ❖ Ne vidi in ne uspe začutiti, kako se ob tem sin počuti ...
- ❖ Počakaj trenutek – kaj se dogaja s fantom....
- ❖ Ne vemo, kaj se dogaja v notranjosti druge osebe, kakšne občutke ima...
- ❖ Ko predvidevamo namere drugega, se tudi motimo
- ❖ Oče v filmu ne kaže zanimanja
- ❖ Mi ne vemo

# VAJA / MENTALIZIRAJMO

---

- ❖ Zakaj brca?
- ❖ Kaj občuti ?
- ❖ Če bi ga oče razumel, kako bi se počutil in kako bi se vedel ?
- ❖ Kakšen bi bilo fantov občutek v zvezi s seboj ?

# VAJA / MENTALIZIRAJMO

---

- ❖ Zakaj ga je oče tepel ? Kaj občuti?
- ❖ Kakšen pomen daje vedenju otroka?
- ❖ Ali je oče je izkazal interes in zanimanje za to kar se je sinu zgodilo?
- ❖ Je pokazal empatijo; ali je pripisal sinu namere na intruziven način ?

# MENTALIZACIJA NI POVEZANA Z DIAGNOZO

---

- ❖ Razdelimo na majhne dele in proučimo nastalo vedenje:

“najprej se je zgodilo... in še prej.... kako se je počutil...”

Pomaga, če skupaj proučimo kako se to manifestira skozi ego stanja: “koherentne sisteme misli in emocij, ki se kažejo skozi vzorce obnašanja” (E. Berne, Ciao e poi 1972)



# UČINKOVITA MENTALIZACIJA

---

- ❖ Zanimanje za duševna/mentalna stanja
- ❖ Zavedanje, da vplivamo na druge
- ❖ Zavedanje, da so mentalna stanja manj jasna, konfuzna
- ❖ Dovoliti si gledati z različnih perspektiv/zornih kotov
- ❖ Usmerjenost v odnosih, ki ne izhaja iz paranoidne pozicije
- ❖ Zaupanje v druge

# STOPNJA ČUSTVENE VZBURJENOSTI / MENTALIZACIJA



Ko je previsoka, mentalizacija ni mogoča



# KAJ SE ZGODI KO NE MENTALIZIRAMO ? KATERI SO ZNAKI POMANJKLJIVE MENTALIZACIJE ?

---

- ❖ Osebe nimajo vpogleda
- ❖ Težave s prepoznavanjem in razumevanjem lastnih čustev
- ❖ Tesnoba
- ❖ Občutek izgube
- ❖ Potreba po kontroli
- ❖ Jeza

# IGRE IN PREDPOSTAVKE NADOMESTIJO MISLI

---

- ❖ Gotovi smo v svoj prav / kontaminacija starš - odrasli
- ❖ Gotovi smo kaj drugi izkuša / doživlja
- ❖ Preverjamo in kontroliramo občutke, ki uhajajo iz našega nadzora
- ❖ Mislimo, da drugi doživljajo točno to kar doživljamo sami
- ❖ Doživljamo paranoičen strah in tesnobo, da bi izgubili ljubljene osebe
- ❖ Preobremenjeni smo z mislimi : „grozen sem, sovražim se, moral bi umreti, nihče me ne bo pogrešal...“

# PROCESI, KI PRIVEDEJO DO ODPISOVANJA IN SKRIPT

---

- ❖ generalizacija
- ❖ etiketiranje in predsodki
- ❖ Iskanje konkretnih dokazov za potrditev...  
pripisovanje pomena

# OBRAVNAVA TERAPEVTSKI ODNOS

- ❖ Terapevtska aliansa
- ❖ Vpletenost, toplina, zanimanje, pristnost
- ❖ Potrjevanje čustvenih reakcij
- ❖ Empatija empatija empatija
- ❖ Odnos terapevta:
  - Zagotoviti, da je njegov prvi interes mentalno stanje pacienta, ne pa njegovo vedenje (okness)
  - Aktivno poslušanje
  - Ugotavljanje alternativnih možnosti
  - Refleksija
  - Osredotočen na naklonjenost, toplino in skrb, ter odnos modeliranja med pacientom in terapevtom

# OBRAVNAVA TERAPEVTSKI ODNOS

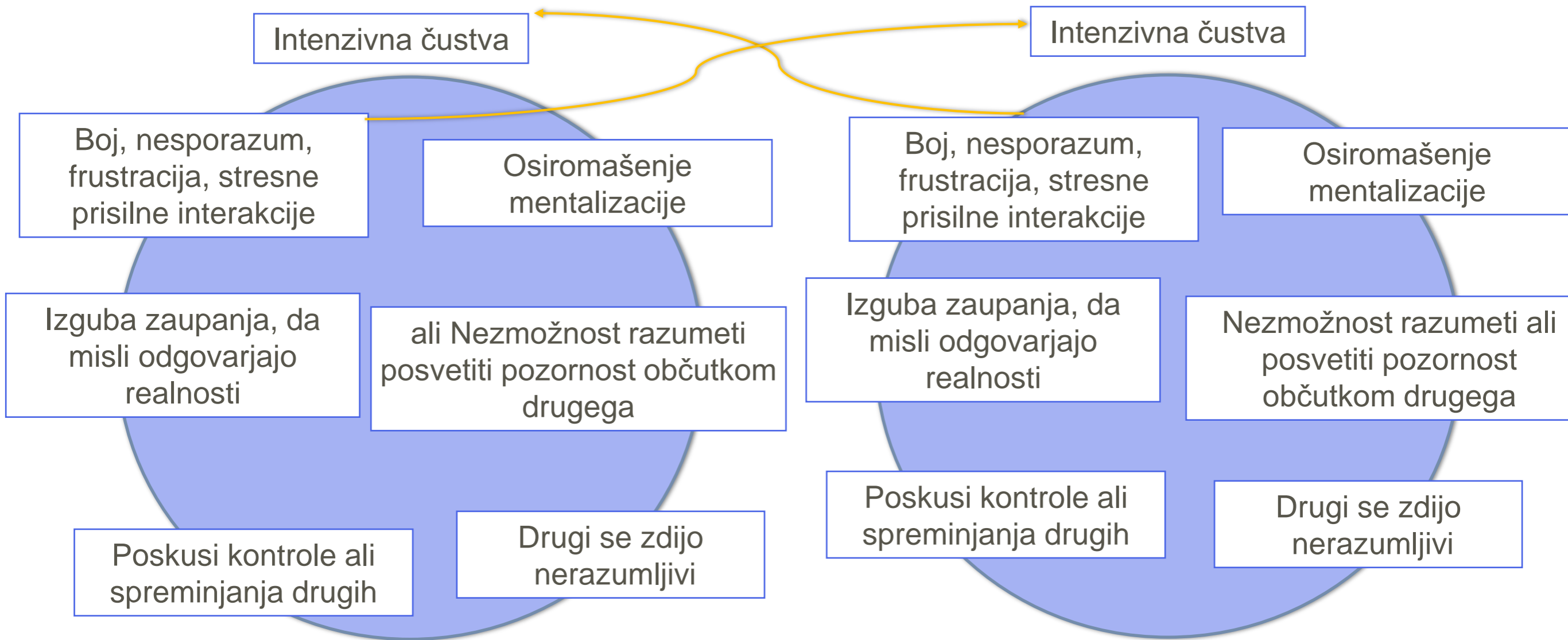
- ❖ Smo tukaj in sedaj
- ❖ Komunikacija je jasna, direktna in pristna
- ❖ Pristop k nepoznanemu: “povej mi kako ti čutiš, kako je to zate”
- ❖ Neobsojajoč odnos
- ❖ Pristno zanimanje za osebo

# OBRAVNAVA TERAPEVSTKE INTERVENCIJE

- ❖ Identificirati prekinitve v mentalizaciji
- ❖ Vrniti se na trenutek pred prekinitvijo
- ❖ Raziskati emocionalni kontekst pred prekinitvijo
- ❖ Potrditi pacientova čustva in mentalizirati kar se je zgodilo.



# ZAČARAN KROG V DRUŽINI



# ZAŠČITNI DEJAVNIKI: NEVRONSKA SENZIBILNOST STARŠA VPLIVA NA EMOCIONALNO KOMPETENTNOST V ADOLESCENCI

---

- Mentalizacija je bistvena komponenta emocionalne kompetentnosti
- Telzerjeva študija (2014) je proučevala nevronske občutljivost staršev za emocije kot prediktivni dejavnik emocionalne kompetence njihovih otrok.

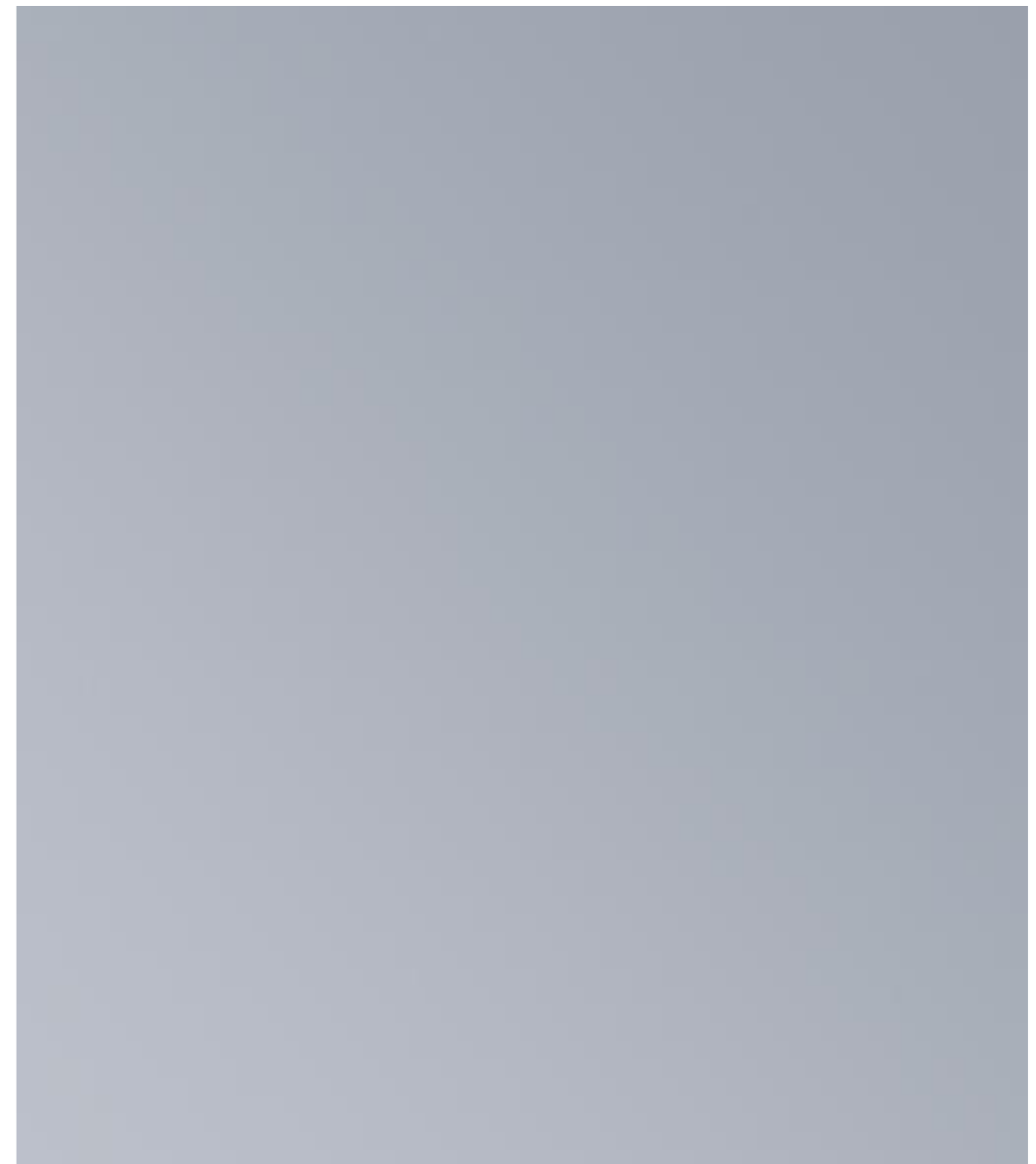
# DELO S STARŠI

---

Ko starši uporabijo mentalizacijo, tudi mladostniki uspejo aktivirati te vrste možganskih procesov.

Če neka mama uspe mentalizirati recipročno vplivanje med svojim umom in umom otroka, ima njen otrok dobre možnosti za razvoj samoregulacije svojih primarnih emocionalnih procesov.

Mentalizacija z drugimi aktivira njihovo mentalizacijo: kot bi prižgali plamen



# HVALA



[maddalenabergamaschi@gmail.com](mailto:maddalenabergamaschi@gmail.com)

[www.versoitaca.org](http://www.versoitaca.org)

# DEJAVNIKI RANLJIVOSTI DRUŽINA LITERATURA

---

Osebnost odvisnika:

Šibkost ega: mehanizmi idealizacije, negacije, cepitev in projekcija

Sistemsko-relacijski modeli; trije modeli medgeneracijskih evolucijskih procesov se mi zdijo zares uporabni in zanimivi.

Odvisnost: eden od simptomov, povezanih z narcisistično osebnostjo ali mejno / nepopolno formiranje ega

Oblikovanje „bodočega“ odvisnika (in njegov prehod skozi adolescenco)

Identifikacija z mrtvim objektom (droga), ki spodbuja identifikacijo

# DEJAVNIKI RANLJIVOSTI LITERATURA

---

Osebnost odvisnika:

psihotični odvisniki od drog, jemanje drog kot obramba pred delirijem - jih ne obravnavamo

najpogostejša kategorija so osebe, ki ne morejo integrirati mladostniške krize zaradi težav v prejšnjih razv. fazah

razočaranje v odnosu do staršev se blaži z vzdrževanjem idealizirane podobe; na podoben način se vzdržuje grandiozni Jaz, da bi ublažili trpljenje.

preveč frustrirajoč primarni odnosu mati-otrok, lahko povzroči resne motnje identite

v fazi **ločevanja / individuacije** ... neuspeh v prvih poskusih otroka pri ločevanju od matere

nezanesljiva navezanost - ambivalentna

▪  
▪

# TERAPEVTSKE INTERVENCIJE



- POTRDITVE/pozornosti
- DOVOLJENJA
- MENTALIZACIJA

# POTRĐITVE (STROKE)

---



- Enota prepoznavanja.
- Spodbuda, kompliment ali kritika.
- Je znak in dokaz socialnega odnosa.
- Skozi potrditve dobi oseba potrditev svoje eksistence, spoznava sam sebe, svoje kvalitete in načine bivanja.
- Poteka identifikacija.
- Vsako dejanje, ki vsebuje prepoznavanje prisotnosti druge osebe: npr. "ciao" („živijo“)



# DOVOLJENJA

---



- Je glavna terapevtska tehnika pri analizi skript in terapiji ponovne odločitve.
- Ponuja možnost za osvoboditev osebe notranjih prisil in ukazov, da mora ubogati, ki zvenijo kakor uroki
- Dovoljenje
- Starševsko dovoljenje za avtonomno vedenje