کتاب راهنمای ذهنی‌سازی

تألیف

جین آسترگارد هاگلکوئیست

ترجمه

سید محمدحسین موسوی

دانشجوی دکترای تخصصی روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

مهناز احمدی

دانشجوی دکترای تخصصی روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

مهنوش قنبریان

دانشجوی دکترای تخصصی مشاوره

ویراستار

مهناز احمدی

کتاب ارجمند

فهرست

پیشگفتار ۷
ساختار کتاب راهنما ۹
نمودار ۱۰
مقدمه ۱۴
بخش ۱: تجزیه‌وتحلیل نظریه ۴۱
بخش ۲: آموزش روان‌شناختی ۹۵
بخش ۳: ابزارهایی برای متخصص ۱۳۷
بخش ۴: تمرین‌ها ۱۵۵
منابع ۲۶۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۲۶۸
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۷۰
دربارهٔ نویسنده ۲۷۲

پیشگفتار

نظریه و کاربست ذهنی‌سازی، ظرفیت اساسی انسان را برای درک ذهن نشان می‌دهد. با توجه به اینکه مربوط به ارتباط انسانی و خودآگاهی است، ممکن است فکر کنید که ما به هیچ آموزشی نیاز نداریم و هیچ راهنمای «با دسترسی آسان» برای دستیابی به آنچه در خلقت ما ساخته‌شده است، وجود ندارد. با توجه به اینکه در فرهنگ ما چیزهای زیادی هست که [ظرفیت ذهنی‌سازی] پایه و اساس ظرفیت‌های انسانی را به چالش می‌کشد، کتابی در این زمینه هم مطلوب و هم ضروری است.

اینکه ما وقت کمتری نسبت به گذشته برای یکدیگر و به‌ویژه برای فرزندانمان داریم، خیلی بدیهی است. واقعیت این است که از یک طرف زمان کمتری را برای صرف غذا با خانواده می‌گذاریم و از طرف دیگر به کودکانمان مهارت‌های اساسی را آموزش می‌دهیم که به آنها کمک کند در جامعه انسانی رشد کنند؛ همچنین به‌جای ایجاد خاطرات مشترک و انجام فعالیت‌های عمومی، از طریق کانال‌های ارتباطی بسیار محدود- پیامک، رسانه‌های اجتماعی و تجربه معمول برنامه‌های تلویزیونی- ارتباط برقرار می‌کنیم. هیچ‌کس روی این موضوع که کودکان بتوانند احساسات را از طریق شکلک‌ها به‌خوبی درک کنند، بحث نمی‌کند. ظرافت و پیچیدگی زندگی انسان به‌وسیله محدودیت‌هایی که زندگی قرن ۲۱ ام در همه ما ایجاد می‌کند، به‌آسانی به یک تصویر دوبعدی تقلیل می‌یابد.

من گمان می‌کنم که همیشه این‌گونه بوده است اما شاید در دوران گذشته؛ گرسنگی، بیماری و جنگ‌هایی بوده که توانایی ما برای فکر کردن به یکدیگر در مقام عوامل تأثیرگذار برای درک عمیق مقاصد و احساسات دیگران را تضعیف می‌کرد و اکنون که ما پیشرفت عظیمی در مورد این دشمنان قدیمی تمدن کرده‌ایم، محدودیت‌های تازه‌ای ایجاد کرده‌ایم که به همان اندازه قدرتمند و به همان اندازه محدودکننده هستند. تحصیل در حال حاضر عمومی است، اما کودکان و نوجوانان را در کلاس‌های بزرگ آموزش می‌دهیم و میزان زمان اجتماعی که در گروه بزرگسالان می‌گذرانند را محدود می‌کنیم. دیگر فرزندان به عوامل اصلی اجتماعی شدن تبدیل می‌شوند. ما از اقدامات قرن نوزدهم نسبت به کار کودکان معترض هستیم. بااین‌حال، کارگری؛ هرچند استثماری بود، به نسل جوان این امکان را می‌داد که وقت خود را با افراد بزرگ‌تر سپری کنند و در آن ارتباط، فرصتی داشتند که ببینند افراد چگونه بامهارت و شایستگی عمل می‌کنند و از همه مهم‌تر، در مقام کارآموز احساس کنند که آنها بخشی جدایی‌ناپذیر از بقا یک جامعه و نیز یک تجارت بودند. در دنیای مدرن، در غیاب الگوهای بزرگ‌تر، کودکان و جوانان باید خودشان را کشف کنند و فرهنگ خود را بسازند که ما بزرگ‌ترها از این امر مستثنا هستیم. این شکایتی در مورد دوران مدرن نیست بلکه دغدغه‌ای برای ایده‌آل شدن روزهای گذشته است.

این کتاب درواقع تلاش می‌کند تا توضیح دهد که چرا، با وجود ثروت نسبی جامعه، ما به

کتابی نیاز داریم که یک راهنمای بسیار عملی برای درمان کودکانی که با ناملایمات و به‌ویژه محرومیت مواجه هستند، مطرح کند. من و همکارانم فهمیدیم که در این زمینه برای ربع‌قرن گذشته، کودکانی که با بدرفتاری مواجه‌اند، آن‌هایی هستند که نیازها، افکار و احساسات آنها مورد غفلت واقع شده است، نگرانی‌هایشان به‌طور سیستماتیک نادیده گرفته می‌شود و در برخورد با دیگران باکرامت انسانی که به‌نوبه خود سزاوار آن هستند، مشکل‌دارند. این زیاد عجیب نیست. زمینهٔ اجتماعی که ما در آن زندگی می‌کنیم، الگوهای خاصی از رفتار را فعال خواهد کرد که مطابق آن موقعیت هستند. اگر در مورد چیزی فکر نکنیم و اگر قرار باشد با کسی در ارتباط نباشیم، شاید این شرایطی است که در آن نیازی به درک افراد دیگر نباشد. اگر مراقبان من به‌طور جدی افکار خصمانه‌ای در مورد من دارند، شاید بهتر باشد که اصلاً به آنچه مردم فکر می‌کنند فکر نکنم. من مطمئن هستم که همه ما این نگرش را منطقی می‌دانیم، حتی اگر معقول نباشد؛ و احتمالاً هیچ «شرارتی» نه در مراقب بی‌توجه و نه در فرد خشن، وجود ندارد. هر دو مطابق با یک موقعیت اجتماعی هستند که فکر کردن در مورد احساسات، تقویت ظرفیت ذهنی‌سازی، بی‌ربط، غیرضروری و شاید حتی خطرناک به نظر برسد.

پس این کتاب چیست؟ این کتاب بخشی از آموزش روانی است برای آن چیزی که باید یاد بگیریم.

چه کسی باید این کتاب را بخواند؟ همه ما که گاهی علت رفتار دیگران را به‌سختی متوجه می‌شویم، والدینی که از کودکان خود احساس ناراحتی می‌کنند، پزشکانی که احساس سرخوردگی از بیماران خود دارند، مدیرانی که دچار آزار و اذیت می‌شوند، معلمانی که با واکنش‌های احساسی در دیگران مواجه هستند که درک آنها مشکل است.

سی سال پیش، مفهوم ذهنی‌سازی به‌طور هم‌زمان از علوم شناختی و روان‌درمانی تحلیلی پدیدار شد. از آن زمان تاکنون کتاب‌های زیادی در مورد رشد ذهنی‌سازی و کاربرد آن در زمینه‌های مختلف بالینی و اجتماعی نوشته‌شده است. چیزی که این کتاب را منحصربه‌فرد می‌کند این است که سعی می‌کند خواننده را تا حدی بیشتر از کتاب‌های دیگر در مورد این موضوع متقاعد کند. این کتاب موضوع را به شیوه‌ای بیان می‌کند که پیگیری و دسترسی برای افراد عادی و متخصص به‌طور یکسان آسان است. تصاویر به کاهش محتوای انتزاعی و شاید عقلانی سازی بیش‌ازحد کمک می‌کند که می‌توان کتاب‌ها را بر اساس این موضوع توصیف کرد و به چیزی اشاره کرد که از طریق رسانهٔ تصویری برای خواننده واضح و مشخص می‌شود.

به این نویسنده باید به خاطر تلاش سخت برای ترجمهٔ برخی از مفاهیم غیر شفاف به چیزی که در ذهن انسان سریع و شفاف است، تبریک گفته شود. بسیار شبیه «توجه به ذهن» و ارتباط و خودآگاهی است.

پیتر فوناگی، دکترا، FBA، FMedSci، OBE

پروفسور و سرپرست، دانشکده تحقیقات روان‌شناسی بالینی، آموزشی و بهداشتی، کالج دانشگاهی لندن؛ مدیر اجرایی، مرکز درمانی آنا فروید، لندن، بریتانیا

ساختار کتاب راهنما

هدف از تهیه این کتاب آموزنده، استفاده از ذهنی‌سازی هنگام کار با کودکان آسیب‌پذیر، نوجوانان و خانواده‌های آنها است. همچنین متخصصان را در به‌کارگیری آموزش‌های مبتنی بر ذهنی‌سازی و درمان، هنگام کار با افراد در معرض خطر یاری می‌رساند.

از دیگر کاربردهای این کتاب، ابزار و مدل‌های آموزشی خاصی است که درخصوص مفاهیم اساسی مورد بحث در معرفی کتاب است. این ابزار خاص ممکن است در کار روزمره یک متخصص مفید باشند. درعین‌حال، باید به خاطر داشته باشید که توانایی‌های ذهنی‌سازی متخصصان، ابزار اصلی آموزش یا درمان است.

درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی دربارهٔ مراقبت در طول رشد کودکان است. این کار با برقراری رابطه با کودک و ماهرتر شدن در توجه و فهم عمیق‌تر رفتار کودک و درنتیجه کمک به کودک یا خانواده برای فهم بهتر خودشان انجام می‌شود.

درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی به‌طور مستقیم بر افزایش بینش تمرکز نمی‌کند و درمان برای تغییر رفتارها صورت نمی‌گیرد. هدف، فعال شدن تأمل است (اسکاردورد و سومرفلدت، ۲۰۱٤). روش تفکر مبتنی بر ذهنی‌سازی، از ابتدا مخصوص درمانگرانی است که فکر می‌کنند، می‌دانند کودک یا نوجوان چه احساسی دارد یا چگونه فکر می‌کند. در ادامه، تمرکز بر ایجاد یک محیط امن و ایجاد فرآیند ذهنی‌سازی است.

این کتاب راهنما برای کاربرد اختصاصی در مورد مراقب، کودک یا جوانان نیست. هدف، استفاده از آن به عنوان یک ابزار است. ابزاری که به اشتراک گذاشته شود و به فرد برای درک بهتر خود و دیگری کمک کند. این کتاب مجموعه‌ای از قواعد انعطاف‌ناپذیری در نظر گرفته نشده است که در آن مدل‌ها به مباحث سختی تبدیل می‌شوند و کنجکاوی را محدود می‌کنند و فراموش می‌کنند که ذهن پیچیده است. امیدواریم که این کتاب تکمیل‌کننده تعاملات کنجکاوانه، سرزنده و شگرف باشد. از این مدل‌ها برای الهام گرفتن ایده‌های جدید در کار خود استفاده کنید اما هرگز اجازه ندهید که آنها از درک کودک مهم‌تر شوند.

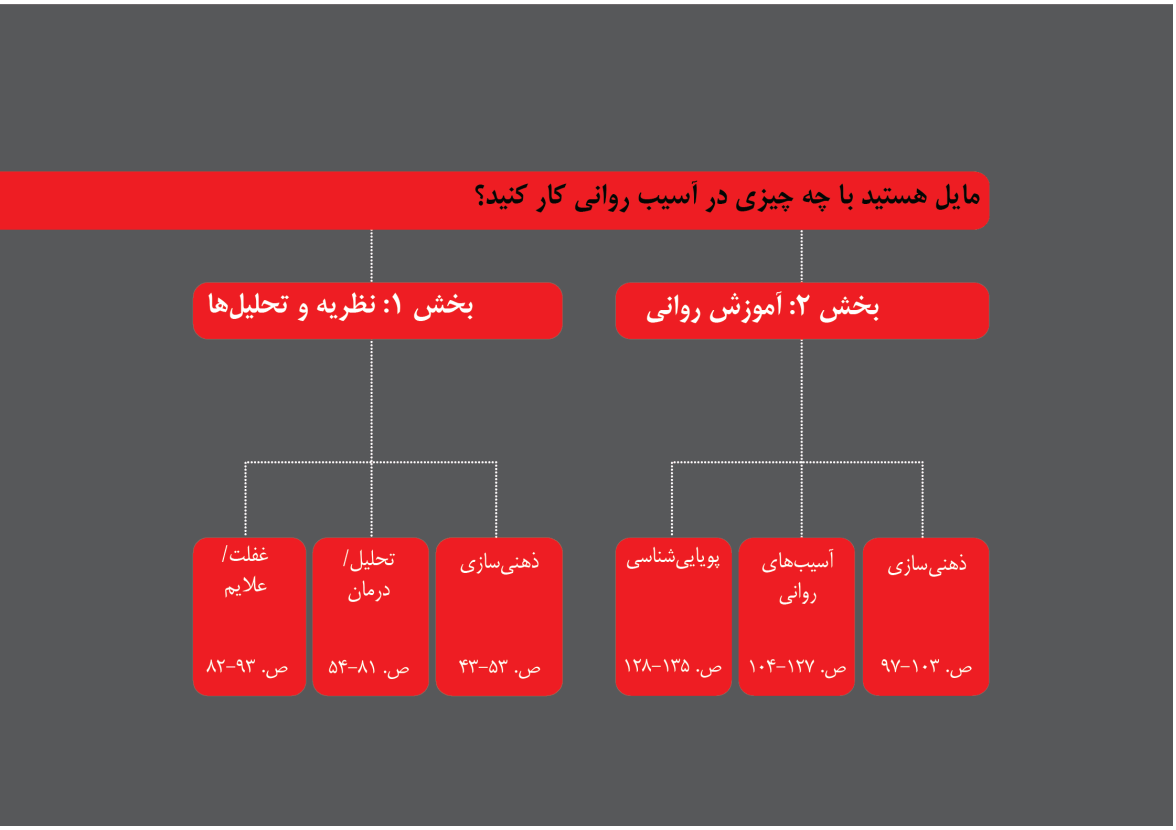
کتاب از چهار بخش تشکیل شده است که هرکدام دارای مدل‌ها و ابزاری برای کار با کودکان آسیب‌پذیر، نوجوانان و خانواده‌های آنها هستند.

نمودار

این نمودارِ نمایشگر می‌تواند به شما در انتخاب بخش مربوط به نیازهای شما کمک کند.

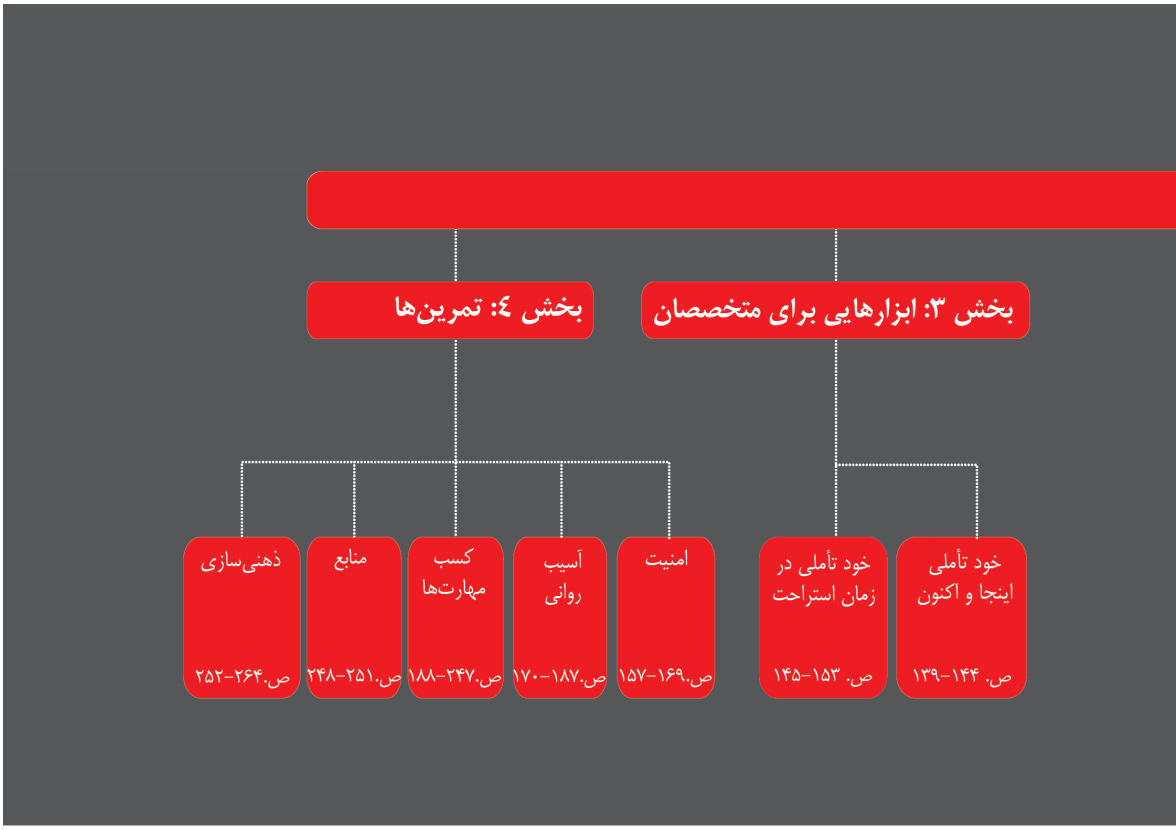
بخش اول: نظریه و تحلیل؛ شامل مدل‌های اساسی ذهنی‌سازی است که یک بررسی اجمالی بر نظریه می‌کند و می‌تواند به‌طور ویژه در تحلیل کودک، نوجوان یا خانواده مورد استفاده قرار گیرد.

بخش دوم: آموزش–روانی؛ راه‌هایی را برای حمایت از غفلت و آسیب‌دیدگی فراهم می‌کند تا درک بهتری از خود و تقلاهایشان پیدا کنند. از مدل‌های موجود می‌توان در آموزش یا به‌طور مستقیم در درمان استفاده کرد.



بخش سوم: ابزار تخصصی؛ به متخصصان کمک می‌کند تا درباره خودشان تأمل کنند. در ذهنی‌سازی، برای ایجاد مؤثرترین درمان، توانایی متخصصان در ایجاد آرامش در ذهن خود و درک وضعیت ذهنی خود، مهم است.

بخش چهارم: تمرین‌ها؛ شامل ابزار عملی و مفیدی برای درمان هستند. این قسمت بر اساس مدل STORM بنا شده است، بنابراین برای هر یک از پنج عنصر پردازش، ابزار درمانی وجود دارد: برقراری امنیت، تمرکز بر آسیب روانی، مهارت‌آموزی‌ها، توجه به منابع و ذهنی‌سازی.



صفحه معرفی هر مدل یک بررسی اجمالی از منشا و برنامه‌های مدل مطرح می‌کند. هر برگه دارای سه عنوان پشتیبانی است و بهترین راهنمایی‌ها و ترفندها برای هر مدل وجود دارد. یک نمونه عملی مستعار با هر برگه وجود دارد:

چه کاری باید کرد؟ شامل ایده‌هایی در مورد چگونگی استفاده از مدل در عمل. از آنجا که این کتاب یک راهنمای انعطاف‌ناپذیر در نظر گرفته نشده است، هیچ الگو یا اصول انعطاف‌ناپذیری نیست، فقط ایده‌هایی در مورد نحوه استفاده از هر مدل وجود دارد.	
راهنمایی‌ها و ترفندها این‌ها نکات و ترفندهایی است که من و همکارانم از طریق تجربهٔ عملی در مورد نحوه استفاده از مدل خاص یا جلوگیری از مشکلات احتمالی به دست آورده‌ایم.	
مثال‌ها همه مدل‌ها با یک سابقه موردی کوچک نشان داده شده است که موارد استفاده و اثرات مدل را توضیح و مورد توجه قرار می‌دهد.	

نکات کلیدی مدل‌ها عبارت‌اند از:

- همه مدل‌ها برای استفاده در تعاملات ذهنی‌سازی هستند. این کتابچه راهنمای کاربر نیست، بلکه چارچوبی از ایده‌هایی در مورد چگونگی استفاده از شوخ‌طبعی، انعطاف‌پذیری و بازی‌ها که می‌تواند ذهنی‌سازی را ارتقا بدهد. به قول ویگوتسکی: «کودک در بازی کردن همیشه بالاتر از سن متوسط خود، بالاتر از رفتار روزانه خود رفتار می‌کند. در بازی به نظر می‌رسد که او قدبلندتر از خودش است». (فوناگی، جرج لی، جوری است وتارگت، ۲۰۰۷، ص ۲٤۸).
- مراقب باید روش شخصی و اصیل خود را در استفاده از راهنما پیدا کند. در مثال زیر، کودک دقیقاً به یک بزرگسال نشان می‌دهد که چگونه نباید از راهنما استفاده شود. معلمی که در یک دوره ذهنی‌سازی شرکت کرده بود به خانه آمد و از راهنمای جزوات این دوره استفاده می‌کرد. کودک از این رویکرد جدید ناراحت شد و به معلم گفت: «حالا، لطفاً دوباره خودتان باشید».
- ذهنی‌سازی در مورد آگاهی از حالات ذهنی خودمان و دیگران است. درمانگر ضمن اینکه دانش خود را در مورد ذهنی‌سازی، رشد و آسیب روانی فراموش نمی‌کند؛ باید بتواند بر تعادل ظریف بی‌طرفی و نظاره‌گری تسلط داشته باشد. هم آموزش و هم درمان در مقام

روابط آموزشی تلقی می‌شوند، یعنی شخصی وجود دارد که بیشتر از شخص دیگر می‌داند – تا یک نفر بتواند دیگری را آموزش دهد. در اینجا مثالی برای استفاده از راهنما آورده شده است. خانمی جوان به مادرخوانده خود می‌گوید «ذهنی‌سازی در کل خوب و سودمند است اما نیاز من به سیگارکشیدن قبل از اینکه امشب به خانه برگردم به همان اندازهٔ نیاز شما اهمیت دارد». مادرخوانده پاسخ می‌دهد: «درست است که ما هر دو نیازهایی داریم و من تو را درک می‌کنم، اما من در جایگاه یک بزرگ‌تر، درک بهتری از آینده دارم. می‌خواهم که تو قبل از ساعت ۱۱ شب خانه باشی و نمی‌خواهم تو سیگار بکشی».

مقدمه

در طی چند سال گذشته، آموخته‌ام که می‌توان از مزایای رویکرد ذهنی‌سازی هم در معالجه درمانی و هم آموزش کودکان و نوجوانان مبتلا به غفلت و آسیب روانی و خانواده‌های آنها استفاده کرد. فهمیدم که میزان توجه به حالات ذهنی زیرین رفتار این کودکان به اندازه کافی نیست. علاوه بر این، تجربهٔ من این است که حفظ آگاهی از حالات ذهنی خود (و همکارانتان) در مقام متخصصی که با کودکان و نوجوانان در معرض خطر کار می‌کند از اهمیت بالایی برخوردار است.

هنگامی‌که من ذهنی‌سازی و آسیب روانی را آموزش می‌دهم، اغلب متوجه می‌شوم که متخصصان مفهوم آن را معنی‌دار درک می‌کنند زیرا این امر نشان دهنده آن چیزی است که آنها به‌طور روزانه انجام می‌دهند. درعین‌حال، آن‌ها اعلام کردند که یک الگو و ایده‌ای خاص در خصوص کاربرد [آن] باعث می‌شود ارتباط این نظریه با چالش‌هایی را که در زندگی روزمره با آنها روبه‌رو می‌شوند، آسان‌تر کند. با مشاهده کودکان و نوجوانان، آموخته‌ام که مفاهیم نظری درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی در افزایش آگاهی کودکان و نوجوانان مؤثر است و در تحلیل اینکه کدام درمان برای یک کودک یا خانواده خاص مفید است، کاربرد دارد. من همچنین فهمیده‌ام که تمایل زیادی به مدل‌های آماده برای کمک به کودکان و نوجوانان آسیب‌پذیر برای درک بهتر خود وجود دارد. من اغلب مدل‌هایی را که هنگام نظارت استفاده می‌کنم به اشتراک گذاشته‌ام. بسیاری ابراز تمایل کرده‌اند تا بررسی اجمالی و واضح از مدل‌ها و ابزار عملی که برای کار با کودکان آسیب‌پذیر، نوجوانان و خانواده‌هایشان استفاده می‌کنم، داشته باشند.

این درخواست‌ها باعث شد من این کتاب را بنویسم که راهنمایی برای ذهنی‌سازی است. این برنامه ابزاری برای متخصصانی است که با کودکان و نوجوانان کار می‌کنند و می‌خواهند از ذهنی‌سازی در کار خود استفاده کنند. امیدوارم که این‌کتاب یک بررسی اجمالی قابل‌فهم از بهترین مفاهیم ذهنی‌سازی و روان‌شناسی آسیب روانی مطرح کند. من می‌خواهم آن مدل‌ها و ابزار را به همراه بهترین راهنمایی‌ها و ترفندهایی که ما در مرکز ذهنی‌سازی در تمرین روزانه خود داریم به اشتراک بگذارم. این راهنما بر اساس دو کتاب قبلی من استوار است: *ذهنی‌سازی در مواجهه با کودکان آسیب‌پذیر* و *ذهنی‌سازی در آموزش و درمان*. مطالعه این کتاب‌ها ممکن‌است قبل از استفاده از این راهنما مفید باشد.

این کتاب به‌گونه‌ای تهیه شده است که فصل مقدماتی، نظریه ذهنی‌سازی و مفاهیم شناخته‌شده‌ای را که در کتاب‌های قبلی من شرح داده‌شده است، مطرح می‌کند. در همان فصل، همچنین مدل‌های پردازش مرکزی مورد استفاده در آموزش و درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی را مرور می‌کنم. تحقیقات در زمینهٔ ذهنی‌سازی و آسیب روانی به سرعت در حال پیشرفت است، به این معنی که پیوسته دانش نوینی درباره چگونگی درک خود و کمک به دیگران برای درک

خود وجود دارد. در فصل اول، فراتر از یک بررسی ساده، به دانش موجود می‌پردازم و به برخی از رویدادهای نوین در این زمینهٔ توجه ویژه می‌کنم.

ذهنی‌سازی

مفهوم اصلی این کتاب ذهنی‌سازی است، مفهومی که در ابتدا در روان‌درمانی توسعه یافته است. پیتر فوناگی، روان‌شناس اهل مجارستان و همکارانش در دهه‌های اخیر حیات نوینی به آن بخشیده‌اند، به‌طوری‌که امروزه در تعامل روزمره با کودکان آسیب‌پذیر، نوجوانان و خانواده‌های آنها نیز کارآمد است. ذهنی‌سازی را می‌توان به روش‌های گوناگون تعریف کرد. یک تعریف «توجه به حالات ذهنی خود و دیگران است، به ویژه هنگام تعبیر رفتار» (بتمن و فوناگی،۲۰۰۷، ص ۳۳). حالات ذهنی که بر رفتار، هیجان‌ها، نیازها، اهداف، دلایل و افکار تأثیر می‌گذارد. روش بسیار مختصر و مصطلح‌تر برای تعریف ذهنی‌سازی این است که «ذهن را در ذهن نگه‌داشتن» [توجه به ذهن]. (آلن، فوناگی و باتمن،۲۰۱۰، ص ۲۶). به‌کارگیری ذهنی‌سازی و نظریه‌های مرتبط، مانند همیشه، می‌تواند منجر به درمان بهینه شود.

در مثال زیر، ذهنی‌سازی توسط مادرخوانده و پدرخوانده‌ای استفاده می‌شود:

کارولین که چهارده سال دارد، از سه‌ماهگی در کنار پدرخوانده و مادرخوانده خود زندگی کرده است. پدر و مادر اصلی وی معتاد هستند. کارولین در دوران نوجوانی با پدرش ارتباط برقرار کرده بود و همیشه پدر خود را ایده‌آل می‌داند. بااینکه او یک معتاد است و بارها و بارها کارولین را رها کرده و اغلب اوقات او را آشفته کرده است، همیشه بهانه او را می‌گیرد و نسبت به اظهارات محتاطانه پدر و مادر ناتنی‌اش که هرازگاهی اوضاع را دشوار کرده‌اند بسیار حساس است.

هنگامی‌که قرار است کارولین برای اردوی تابستانی هندبال به سوئد برود، او می‌خواست با پدر تنی‌اش دیدار کند و شب پیش از رفتن خداحافظی کند. هنگامی‌که پدرش نمی‌آید، برای اولین بار ابراز می‌کند که چقدر از پدرش ناامید شده است. مادرخوانده او می‌شنود و بسیار خوشحال می‌شود که سرانجام کارولین شجاعت این را دارد که درباره ناامیدی‌هایی که پدرش برای او ایجاد کرده صحبت کند. او افتخار می‌کند که سرانجام کارولین اعتمادبه‌نفس خود را برای بیان سخنان ناامیدکننده پیدا کرده است.

پدر و مادر ناتنی کارولین برای ساختن روزی خوب که او به اردوگاه می‌رود، هر کاری که می‌توانند انجام می‌دهند. روزی که قرار بود برود؛ آن‌ها زودتر از خواب بیدار می‌شوند، برایش ناهار درست می‌کنند و اقلام نهایی را ترتیب می‌دهند. او خسته است؛ اما مجله‌ای از یک گاهنامه‌ای مربوط به نوجوان به همراه آورده است تا کارولین در این سفر بخواند. کارولین او را در آغوش می‌گیرد و بلند تکرار می‌کند «شما بهترین پدر دنیا هستید، کاش می‌توانستم در کنار شما باشم». این رویدادها دقیقاً پیش از اینکه باید سوار اتوبوس شود رخ می‌دهد. هنگامی‌که پدر ناتنی کارولین به‌آرامی پیشنهاد می‌کند که زمان رفتن است، کارولین با فریاد زدن به او پاسخ می‌دهد که «دهان لعنتی‌ات را ببند و همه‌چیز را خراب نکن».

مادر ناتنی کارولین ناامید است و احساس خشم می‌کند. او آنچه درباره ذهنی‌سازی خوانده است به یاد می‌آورد و می‌فهمد که کارولین تحمل این را ندارد که هم بحث داشته باشد و هم یک جدایی ناخوشایند از پدرش پیش از سفر به خارج بدون بزرگ‌ترها را داشته باشد. مادرخوانده همچنین می‌تواند بفهمد که کارولین نیاز دارد احساس کند که قبل از رفتن، با پدر و مادر ناتنی خود رابطه مثبت دارد؛ این بدان معنی است که مادرخوانده باید برای رویارویی با اوضاع، خشم خود را تسکین دهد تا کارولین بتواند از پدرش خداحافظی خوبی کند. در اتومبیل نزدیک اتوبوس، مادرخوانده کارولین می‌گوید «اگر من مسافر بودم و با چنین موقعیتی روبرو می‌شدم برای کسانی که به آنها اهمیت می‌دهم، هر کاری که می‌توانستم انجام دهم، انجام می‌دادم تا مطمئن شوم تعارض افزایش نیابد و سعی می‌کردم همه حس خوبی داشته باشند. نمی‌دانم به همین دلیل بود که واکنش نشان دادی یا نه اما برای من کاملاً منطقی است». مادرخوانده ادامه می‌دهد «اما این چیزی نیست که بگی دهان لعنتی‌ات را ببند. وقتی تو چنین حرف می‌زنی این حرف مرا آزار می‌دهد، اما من هنوز می‌خواهم تو بدانی که من تو را دوست دارم و دلم برایت تنگ می‌شود». این حادثه با خوشحالی بالا رفتن کارولین از اتوبوس به پایان رسید.

در این حالت، مادرخوانده کارولین می‌داند که وضعیت روانی کارولین علت [زیرین] رفتار اوست. او درک می‌کند که کارولین پیش از سفری دور از خانه نیاز به [ارتباط] نزدیکی با پدرش دارد. مادرخوانده می‌فهمد وقتی‌که او به پدرخوانده‌اش می‌گوید «دهن لعنتی‌ات را ببند» به این دلیل است که احساسات شدید زیادی درون او اتفاق می‌افتد که او نمی‌تواند کنترل کند. مادرخوانده همچنین آگاه است که رفتار کارولین احساسات و افکار درونش را برمی‌انگیزد. او تصمیم می‌گیرد که در آن لحظه نسبت به آنها واکنشی نداشته باشد، اما منتظر می‌ماند تا شدت اوضاع هم برای کارولین و هم برای خودش کم شود.

در این باره سه دلیل اصلی وجود دارد که چرا ذهنی‌سازی اهمیت دارد و چرا درمان با تمرکز بر فن‌های ذهنی‌سازی مناسب است: (آلن، گلبرگ و هاسلم هاپ وود، ۲۰۰۳)

۱. از طریق ذهنی‌سازی احساسات شخصی؛ فرد می‌تواند یاد بگیرد که افکار و پیش‌فرض‌های شخصی خود را بشناسد و بفهمد که آنها دلیل رفتارش هستند. این منتهی به یک حسی از تحت کنترل داشتن اعمال شخصی و خودآگاهی و هویت شخصی می‌شود.
۲. ذهنی‌سازی؛ پایه و اساس روابط معنادار و پایدار است. با ذهنی‌سازی، فرد دیدگاه فرد دیگر را می‌فهمد؛ همچنین امکان برقراری رابطه با طرف مقابل را فراهم می‌آورد. این بستر مورد نیاز روابط سالم است.
۳. ذهنی‌سازی؛ کلید تنظیم خود و هیجانات است.

در این حالت، مادرخوانده کارولین فراتر از هیجانات خود می‌رود تا بفهمد که کارولین سرانجام شروع به ابراز کردن خشم خود درباره غفلت‌های پی‌درپی پدرش کرده است. مادرخوانده می‌فهمد که دیدن غفلت‌های پدرش در این سال‌ها برای کارولین خیلی سخت بوده است. این خودشناسی، حسی از تحت کنترل داشتن اعمال خود را به او می‌دهد و خودآگاهی و احساس هویت را موجب می‌شود. مادرخوانده به یکباره دیدگاه خود، شوهرش، کارولین و دیدگاه پدر

تنی را می‌بیند و این امکان را برای او فراهم می‌کند تا رابطه‌ای مثبت با همه طرفین درگیر داشته باشد.

مادرخوانده متوجه می‌شود که رفتار کارولین بیانگر تمایل او برای محافظت از خود و تلاش برای ایجاد هماهنگی پیش از رفتن است. این امر موجب می‌شود مادرخوانده خشم خود را کاهش دهد.

مادرخوانده همچنین در هنگام مکالمه در ماشین هنگامی‌که می‌گوید «نمی‌دانم به همین دلیل است که این‌گونه واکنش نشان دادی یا نه؟» نشان می‌دهد که به‌خوبی می‌داند که ذهن مبهم است و اینکه ما انسان‌ها هرگز مبنای عملکرد دیگران را نمی‌دانیم. این در جوهره ذهنی‌سازی است: اطمینان زیاد از آنچه خود و دیگران فکر یا احساس می‌کنند ذهنی‌سازی نیست (ریدن و والروت، ۲۰۱۰، ص ۲۳۸).

در این مورد، واضح بود که ممکن است ذهنی‌سازی برای کار با افراد آسیب‌پذیر اساسی باشد؛ ولی این مفهوم هم درباره افراد مبتلا به غفلت و آسیب روانی و هم برای کسانی که پیشینهٔ آسیب‌زایی ندارند نیز مهم است– بنابراین، این موضوع هم برای آنها و هم در مورد ماست. نظریه ذهنی‌سازی در مورد انسان بودن و مدیریت خود، روابط و هیجانات فرد است و آن را به یک سازِکار ارزشمند راهنمایی برای هرکسی تبدیل می‌کند.

نظریه ذهنی‌سازی؛ امکان بحث در مورد اینکه چگونه افرادی که غفلت و آسیب روانی را تجربه کرده‌اند از تعامل‌های تکاملی مثبت که می‌توانسته است به آنها در رشد توانایی‌های ذهنی‌سازی خود کمک کند، بحث می‌کند و اینکه چگونه آسیب روانی می‌تواند به توانایی‌های ذهنی‌سازی ضعیف که می‌توانند به‌راحتی از بین بروند منجر شود. این نظریه بر اساس رشد بهنجار است و توصیف می‌کند که چگونه هرکسی ناتوانی ذهنی‌سازی را تجربه می‌کند و چگونه می‌توان ذهنی‌سازی را در سرتاسر زندگی هرکسی گسترش داد.

هنگامی‌که کودک در معرض غفلت و آسیب روانی قرارگرفته است، او زمینهٔ اولیه لازم برای رشد توانایی‌های ذهنی‌سازی را نخواهد داشت. اعتقاد بر این است که توانایی ذهنی‌سازی از طریق تعامل با ذهن‌های بالغ‌تر و حساس‌تر قابل رشد است (میدگلی و ورووا، ۲۰۱۲). ذهنی‌سازی باعث ایجاد ذهنی‌سازی است. ازاین‌رو، «ذهن را در ذهن نگه‌داشتن» ابزار اساسی در کار با نوجوانان آسیب‌پذیر است. حمایت از کودک و اطمینان از اینکه درمان شامل درک احساسات، افکار و مقاصد زیرین اعمال کودک/ نوجوان است، بسیار مهم است. گاهی اوقات درک شرایط ذهنی رفتار کودک مبتلا به غفلت می‌تواند سخت باشد. برای کودکان مبتلا به غفلت و آسیب روانی، ابراز هیجانات و افکار خود می‌تواند دشوار باشد.

ابعاد ذهنی‌سازی

ذهنی‌سازی یک توانایی چندوجهی با ابعاد مختلف است. ممکن است برخی از افراد در برخی از این ابعاد نقص داشته باشند اما در برخی دیگر اینگونه نیستند. همچنین عدم تعادل درون و

بین ابعاد وجود دارد. توجه به ترکیب کردن توانایی‌های ذهنی‌سازی فرد در طول تحلیل و درمان مهم است.

ذهنی‌سازی را می‌توان به چهار بعد تقسیم کرد و اشکال مختلف بیماری روانی را می‌توان به‌عنوان عدم تعادل در این ابعاد تبیین کرد. (باتمن و فوناگی،۲۰۱۲).

۱. خودکار/ضمنی یا کنترل‌شده / صریح
۲. خود / دیگری
۳. شناختی / عاطفی
٤. متمرکز بر درون / متمرکز بر بیرون

ما اولین بعد را به‌طور طبیعی در زندگی روزمره متعادل می‌کنیم. در تعامل روزانهٔ ما، ذهنی‌سازی خودکار برجسته است، اما وقتی همدیگر را نمی‌فهمیم، نسخه کنترل‌شده آن غالب می‌شود. ذهنی‌سازی خودکار همان کاری است که وقتی باهم هستیم و به نظر می‌رسد به‌طور طبیعی یکدیگر را درک می‌کنیم و انجام می‌دهیم. این شکل از ذهنی‌سازی واکنشی، غریزی و غیرعمدی است. هنگامی‌که به‌طور ناگهانی احساس کردیم که رفتار دیگری، دیگر معقول نیست و سعی می‌کنیم دلیل اقدامات او را تشخیص دهیم، به ذهنی‌سازی کنترل‌شده جابه‌جا می‌شویم. ذهنی‌سازی کنترل‌شده؛ فرآیندی نسبتاً تدریجی است که نیاز به زبان، تأمل و تلاش ذهنی فعال دارد. در مثال زیر مشخص شده است که این تعادل – خصوصاً هنگام کار با کودکان و نوجوانان مبتلا به غفلت و آسیب روانی– چقدر ضروری است.

معلم مدرسه ویژه کودکان کار، زیست‌شناسی تدریس می‌کند. او در حال آموزش روش‌های جفت‌گیری قورباغه‌ها است. دانش آموزان، باعلاقه در حال گوش دادن هستند. سپس پسری می‌گوید: پس قورباغه نر مایع منی را به وجود می‌آورد – مقدار زیادی مایع منی، در سراسر تخم‌ها–این‌گونه است که آنها بارور می‌شوند ناگهان، دختری از جا بلند می‌شود و جیغ می‌کشد: «لعنت به همه شما» و از اتاق خارج می‌شود.

معلم از ذهنی‌سازی کنترل‌شده استفاده می‌کند وقتی می‌گوید: «چرا او چنین رفتار می‌کند؟» وی به یاد می‌آورد که این دختر مورد آزار جنسی قرارگرفته است و ممکن است ذکر مایع منی علت این واکنش باشد. او با مدیر مدرسه برای ملاقات با دختر هماهنگ می‌کند. وقتی دختر برای کلاس زیست‌شناسی بعدی خود می‌آید، معلم مثل همیشه از او استقبال می‌کند–نه در جایگاه دختری که قربانی تجاوز جنسی شد – بلکه کودکی که دقیقاً مانند بقیه افراد کلاس، علاقه‌مند به قورباغه‌ها است.

در اولین بخش از مثال، معلم از ذهنی‌سازی خودکار استفاده می‌کند. او مشغول به تدریس است و یک تفاهم وجود دارد که کلاس در مورد قورباغه‌ها باشد. ذهنی‌سازی در اینجا سریع و ناخودآگاه است. وقتی دختر بلند می‌شود و می‌رود، ذهنی‌سازی خودکار به حالت تعلیق درمی‌آید. رفتار دختر دیگر معنی ندارد و معلم شروع به استفاده از توانایی‌های ذهنی‌سازی کنترل‌شده خود می‌کند. وقتی دختر برای کلاس زیست‌شناسی بعدی برمی‌گردد، معلم با بازگشت به حالت

ذهنی‌سازی خودکار، توانایی خود را در تعادل بین دو بعد نشان می‌دهد. گیرکردن در ذهنی‌سازی کنترل‌شده یک دام است. اکثر ما می‌دانیم که درک کردن از مسیر ذهنی‌سازی کنترل‌شده چقدر ناراحت‌کننده است. به‌عنوان‌مثال، اگر با شریک زندگی خود پرخاشگری کرده‌اید و با گفتن «ببخشید، من استرس داشتم» توضیح دهید، بعد از آن در هر موقعیتی شریک زندگی شما می‌گوید: «البته، من می‌فهمم. تو استرس داری».

حفظ تعادل برای افراد و متخصصان دشوار است. برآوردها نشان داده است که یک معلم در هر دقیقه پنج تصمیم می‌گیرد. (ژاکوبسن، ۲۰۱٤). من با جرأت نمی‌توانم حدس بزنم که چه تعداد تصمیم‌گیری در یک دقیقه گرفته می‌شود یا اینکه وقتی یک معلم یا مربی با کودکان و نوجوانان آسیب‌پذیر کار می‌کند، چند جابه‌جایی در میان ذهنی‌سازی خودکار و کنترل‌شده وجود دارد.

درعین‌حال، مغز باید ابعاد دیگر را نیز متعادل کند.

بعد دوم با توانایی تعادل در تأمل و درک نیات خود و دیگران سروکار دارد. عدم تعادل هنگامی رخ می‌دهد که شخص فقط به ذهن دیگران توجه داشته باشد یا برعکس، فقط از نیازها و اهداف شخصی‌اش آگاه باشد. بسیاری از متخصصان که با کودکان و نوجوانان آسیب‌پذیر کار می‌کنند، در معرض خطر عدم تعادل در این موارد قرار دارند. می‌تواند مادرخوانده‌ای باشد که از پسری کوچک مراقبت می‌کند. پسر سابقه آسیب روانی و دیابت دارد. درنتیجه، در طی چند هفته اولیه با خانواده جدید، کودک به‌طور مکرر مبتلا به شوک انسولین است. مادر به‌طور کامل نیازهای خود را فراموش می‌کند. او به‌طور ۲٤ ساعته به لحاظ ذهنی درگیر پسر است. او به‌اندازه کافی خواب نداشته است زیرا مرتباً قند خون پسر را چک می‌کند. اگر مادرخوانده کمکی دریافت نکند تا بتواند به تعادل برسد و فضای لازم را برای نیازهای خود ایجاد کند، این خطر وجود دارد که او خسته شود و آن مادرخوانده‌ای نباشد که او می‌خواهد برای بقیه دوران کودکی پسر باشد.

بعد سوم که باید متعادل باشد، بعد شناختی / عاطفی است. گفته می‌شود ذهنی‌سازی مناسب در این بعد، تعادل بین منطق و احساس است. در حالت ایده‌آل، ذهنی‌سازی؛ فرضیات، افکار، اهداف و دیگر حالات ذهنی شناختی را با احساسات، خواسته‌ها، نیازها و سایر حالات ذهنی عاطفی ادغام می‌کند. این بدان معنی است که وقتی خانمی بیست‌ساله ازدواج با یک قاتل را مطرح می‌کند، باید بین احساسات، خواسته‌ها و نیازهای خود تعادل برقرار کند– از یک سو اینکه فکر می‌کنم ممکن است او را دوست داشته باشم و می‌خواهم باور کنم که او تغییر کرده است و زمان زیادی برای نوشتن نامه‌های عاشقانه به من در زندان دارد. از سوی دیگر، او همچنین دارای ایده‌ها و فرضیات واقع‌گرایانه‌تری در مورد توانایی‌اش در داشتن همسر خوب نیز هست.

بعد چهارم متمرکز بر درونی/بیرونی وقتی متعادل می‌شود که فرد بتواند حالت‌های ذهنی خودش و دیگران را با حالت‌های قابل مشاهده و فیزیکی سازگار کند. بتمن و فوناگی (۲۰۱۲) از خودشیفتگی به‌عنوان نمونه عدم تعادل بین بعد درونی و بیرونی یاد می‌کنند. مثال سوم شامل مردی با ویژگی‌های خودشیفتگی است که پیام‌های فرستاده شده از سوی کسی که با او صحبت می‌کند را نادیده می‌گیرد. همسر خمیازه می‌کشد و به‌شدت تلاش می‌کند تا شخص دیگری را برای