



خودکشی و رفتار خود آسیب رسان در نوجوانان

نظریه و درمان مبتنی بر ذهنی سازی

فهرست

پیشگفتار مترجم	۹
۱ ذهنی‌سازی چیست؟	۱۱
ورونیکا مک لارن و کارلا شارپ	
مقدمه	۱۱
تاریخچه مختصر	۱۲
چهار بعد ذهنی‌سازی	۱۳
رشد ذهنی‌سازی متعارف	۱۸
رشد ذهنی‌سازی نامتعارف	۲۳
نتیجه‌گیری	۲۶
۲ تکنیک‌های اصلی ذهنی‌سازی	۲۹
لورل ل. ویلیامز	
مقدمه	۲۹
حالت ذهنی‌سازی	۲۹
«ندانستن»	۳۱
حفظ تعادل	۳۴
تقویت ذهنی‌سازی	۳۶
حالت غایت‌شناختی	۴۰
حالت وانمودی	۴۲
توجه و نام‌گذاری: چرخه ذهنی‌سازی	۴۴
نتیجه‌گیری	۴۵

۳ ۴۷ ذهنی‌سازی در کار با خانواده

کریس گریمز و اوون مویر

۴۷ مقدمه

۵۱ نمونه فرمول‌بندی

۶۳ حلقه ذهنی‌سازی

۶۵ هم‌ارزی روانی: «در باز است؟»

۶۶ حالت وانمودی: «چرخ و فلک»

۶۷ حالت غایت‌شناختی: «سخنرانی»

۶۸ نتیجه‌گیری

۴ ۷۱ فعالیت‌ها، بازی‌ها و تمرین‌های بین‌جلسه‌ای در درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی

کریس گریمز و لورل ویلیامز

۷۱ مقدمه

۷۴ دکمه مکث (چالشی برای هم‌ارزی روانی یا حالت غایت‌شناختی)

۷۶ فعالیت وارونه‌سازی نقش‌ها (شکست هر سه بعد ذهنی‌سازی)

۷۷ فعالیت «احساس کردن و انجام دادن» (حالت وانمودی)

۷۸ مدل‌سازی خانواده (حالت وانمودی، کمبود دانش عمومی)

۷۹ اسکن ذهن [یا مغز] (حالت وانمودی؛ فقدان ذهنی‌سازی عمومی)

۸۰ ایمنی، زمان‌بندی، و ارتباط در مورد بازی‌ها/فعالیت‌ها

۸۱ مدل‌سازی موضع ذهنی‌سازی، شوخ‌طبعی، تواضع و استفاده از طنز

۸۲ نتیجه‌گیری

۵ ۸۵ خودکشی‌گرایی با توجه به موقعیت

کارل فیشر

۸۵ مقدمه

۸۵ ترومای دوران کودکی

۸۶ بدرفتاری مختل‌کننده ذهنی‌سازی، دلبستگی و اعتماد است

۸۹ قلدری

عوامل شخصیتی	۹۱
اختلالات درونی‌سازی شده	۹۶
اختلالات برون‌سازی شده	۱۰۰
سلامت عمومی و عوامل اجتماعی	۱۰۲
نتیجه‌گیری	۱۰۵
۶ ایجاد سیستم‌های مراقبت تاب‌آور برای نوجوانان، خانواده‌ها و درمانگران	۱۱۱

دیکن بوینگتون

مقدمه	۱۱۱
بخش اول: پیوستن به سیستم‌های موجود به‌منزله بخشی از ذهنی‌سازی	۱۱۲
بخش دوم: عامل آسیب‌شناسی روانی عمومی و اعتماد معرفتی	۱۱۳
بخش سوم: پژوهش‌های مربوط به ارتباطات اجتماعی	۱۱۵
بخش چهارم: پرداختن به فروپاشی شبکه‌ها	۱۲۳
نتیجه‌گیری	۱۳۰
۷ به‌کارگیری درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی در سایر رویکردها	۱۳۳

کارلین مک میلان

مقدمه	۱۳۳
حالت وانمودی	۱۳۶
هم‌ارزی روانی	۱۴۰
حالت غایت‌شناختی	۱۴۲
نتیجه‌گیری	۱۴۴
۸ ذهنی‌سازی در مدیریت بحران خودکشی و رفتارهای خودآسیب‌رسان	۱۴۷

اوون مویر

مقدمه	۱۴۷
مروری بر ذهنی‌سازی	۱۴۸
موضع «ندانستن» در بحران خودکشی	۱۵۱
گام‌های بعدی: نقل قول از رمان کلاسیک <i>خانه خدا</i> - چند دستورالعمل	۱۵۱

ذهنی‌سازی نوجوانان پس از اقدام به خودکشی یا خودآسیبی غیرخودکشی‌گرا	۱۵۷
استفاده مؤثر از درمان تحت نظارت در چارچوب ذهنی‌سازی	۱۶۱
درمان تحت نظارت در زمان واقعی: پیامک و تماس‌های تلفنی در بحران	۱۶۲
ذهنی‌سازی و خودکشی تکمیل‌شده - چه چیزی در انتظار است؟	۱۶۴
نتیجه‌گیری	۱۶۶
۹ درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی برای نوجوانان: چارچوبی برای کار با رفتارهای خودکشی	
و خودآسیب‌رسانی	۱۶۹
لاورل ویلیامز، اوون مویر، تروودی روسوو	
مقدمه	۱۶۹
مرور اجمالی: چرا ذهنی‌سازی، تمرکز اصلی درمان برای نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی و	
خودآسیب‌رسانی است؟	۱۶۹
ساختار MBT-A	۱۷۶
نتیجه‌گیری	۱۸۲
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۸۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۸۹

اقدام به خودکشی و رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان به صورت مشکلی پیچیده و چندعاملی، طی دهه گذشته در سراسر دنیا افزایش یافته است. در سال‌های اخیر خودکشی و رفتار خودآسیب‌رسان هدف درمان‌های روان‌شناختی و دارویی جدید بوده است. کتاب حاضر رویکردی جامع و عملی برای درمان رفتار خودکشی‌گرایانه و رفتار خودآسیب‌رسان (NSSI) نوجوانان با استفاده از چارچوب درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی ارائه می‌دهد. در درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی، مفهوم بسیار خاص «دیدن خود از بیرون و دیدن دیگران از درون» هسته اصلی اثربخشی درمان است. ذهنی‌سازی کردن یک ویژگی اصلی انسان و مهارتی ضروری برای یادگیری طیف گسترده‌ای از دانش است. افراد نمی‌توانند بیاموزند که چگونه زندگی خود را بهتر کنند اگر توانایی ذهنی‌سازی نداشته نباشند. ذهنی‌سازی کردن راهی برای تأثیرگذاری بین‌فردی است.

در فصل‌های اولیه کتاب اطلاعات به‌روزی در مورد مبنای نظری درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی ارائه شده است که خواننده را با مبانی رویکرد مبتنی بر ذهنی‌سازی آشنا می‌کند. فصل‌های بعدی اطلاعاتی در مورد مؤلفه‌های اساسی درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی در سطح فردی و خانوادگی ارائه می‌کنند. فصول بعدی نیز روی این مفاهیم استوار است و خواننده را با شکست‌های ذهنی‌سازی مرتبط با بیماری‌های رایج در نوجوانانی که خودکشی می‌کنند و یا دست به رفتار خودآسیب‌رسان می‌زنند، آشنا می‌کند. علاوه بر این، به این موضوع پرداخته شده است که چگونه طیف گسترده‌ای از چالش‌ها یا اختلالات سلامت روان تحت تأثیر ذهنی‌سازی (هم به صورت مثبت و هم منفی) قرار می‌گیرند. در فصل هفتم به بررسی همخوانی ذهنی‌سازی با اشکال مختلف روان‌درمانی از قبیل درمان‌های شناختی رفتاری، رفتار درمانی دیالکتیک و روان‌درمانی پویایی و نقش مهم ذهنی‌سازی در پیشبرد مؤثرتر این درمان‌ها پرداخته شده است. این فصل‌ها رویکردهای گام‌به‌گام و نمونه‌هایی از تکنیک‌های درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی را که می‌توان برای کار با نوجوان اقدام‌کننده به خودکشی و رفتار خودآسیب‌رسان به کاربرد، ارائه می‌کنند. موضوعات عملی مربوط به کار در این جمعیت از جمله مفهوم کلیدی سیستم‌های اجتماعی و ارتباطات برای ارائه‌دهندگان مراقبت‌های روان‌شناختی نوجوانان، قابلیت و امکان درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی برای ادغام با سایر درمان‌های مؤثر و نحوه اداره جلسات، تاب‌آوری برای بیمار، خانواده و ارائه‌دهنده، همراه با خودمراقبتی مهم برای درمانگر در صورت خودکشی بیمار در ادامه مباحث ارائه شده است. فصل آخر تمام عناصر فوق‌الذکر را گرد هم می‌آورد تا خواننده با

استفاده از یک رویکرد ذهنی‌سازی برای نوجوانان و خانواده‌های آنها در زمانی که نگرانی‌های مرتبط با خودکشی و رفتار خودآسیب‌رسان کانون اصلی مراقبت است، مفهوم‌سازی کند. این کتاب منبعی عالی برای همه متخصصان از جمله روان‌پزشکان، روان‌شناسان، پزشکان خانواده، متخصصان فوریت‌های پزشکی، مددکاران اجتماعی و سایر افرادی است که با نوجوانان در معرض خطر خودکشی و یا خودآسیب‌رسانی کار می‌کنند.

مقدمه

ذهنی سازی^۱ مفهومی به ظاهر ساده به نظر می‌رسد. به‌طور خلاصه، ذهنی سازی به معنای تأمل در حالات ذهنی خود و دیگران است (۱). این مفهوم شبیه به نظریه ذهن است، یعنی نظریه‌ای که فرد در مورد آنچه در ذهن دیگری است، دارد. برای ارائه مثالی عینی‌تر از اینکه منظور از ذهنی سازی چیست، تصور کنید دوستی برای دومین بار متوالی جهت لغو ناگهانی برنامه‌ها با شما تماس می‌گیرد. ممکن است ابتدا فرض کنیم که ما را دوست ندارد و دیگر نمی‌خواهد ما را ببیند. ممکن است متوجه شویم که او استرس دارد. می‌توانیم این را در نظر بگیریم که ممکن است او هفته سختی را پشت سر گذاشته و به یک شب استراحت نیاز داشته باشد. شاید موردی اضطراری پیش آمده و دیگر زمانی برای بیرون رفتن ندارد. این مثال‌ها به دو مشاهده مهم منتهی می‌شود: نخست اینکه متوجه می‌شویم در مورد اهداف دقیق پشت این تصمیم مطمئن نیستیم. این موضع عدم قطعیت مشخصه ذهنی سازی است. نکته مهم این است که چون ما نمی‌توانیم وضعیت ذهنی دیگران را به‌طور قطعی بدانیم، ذهنی سازی به‌طور ذاتی فعالیتی تحلیلی است. دوم اینکه ذهنی سازی شامل نسبت دادن حالات ذهنی عملی بر اساس نشانه‌ها است. این بدان معناست که وقتی ذهنی سازی می‌کنیم، در واقع استقلال فکری دیگران را به رسمیت می‌شناسیم. ما تأکید می‌کنیم که اعمال فرد را می‌توان به وسیله وضعیت درونی وی توضیح داد. همان‌طور که خواهیم دید، پیچیدگی‌های زیادی در نحوه درک فعلی ما از توانایی ذهنی سازی وجود دارد. اما ابتدا مهم است که بفهمیم درک کنونی ما چگونه به وجود آمده است.

در این فصل موارد زیر مورد بحث قرار خواهند گرفت:

۱. تاریخچه مختصری از اصطلاح ذهنی سازی

۲. درک چهار بعد ذهنی سازی

۳. رشد ذهنی سازی متعادل

۴. اهمیت والدگری و دلبستگی در ذهنی‌سازی

۵. توسعه ذهنی‌سازی غیرمتعادل

تاریخچه مختصر

اصطلاح «ذهنی‌سازی» برای اولین بار در نوشته‌های سال ۱۸۰۷ آورده شد و در سال ۱۹۰۶ به فرهنگ لغت انگلیسی آکسفورد اضافه شد. در دهه ۱۹۶۰، مفهوم ذهنی‌سازی توسط نظریه‌پردازان روانکاوی وارد دنیای روان‌شناسی شد. اصطلاحات *بازداری*^۱ و *کارکرد فیزیکی*^۲ از فروید، مرحله‌ای را برای ظهور ذهنی‌سازی فراهم می‌کند (۲). این مفاهیم شامل «تبدیل کمیت فیزیکی به کیفیت روانی» و «تنظیم مسیرهای تداعی» می‌شود (۳) - به عبارت دیگر، به معنای تبدیل چیزی فیزیکی (مانند نشانه مشاهده شده) به چیزی روان‌شناختی (مانند حالت ذهنی) است. واژه *ذهنی‌سازی* برای اولین بار در ادبیات روان‌شناسی با نوشته‌های روانکاوان فرانسوی مطرح شد (۴). در سال ۱۹۹۷، لکورز و بوچارد مدلی را برای ذهنی‌سازی بر اساس این سنت ایجاد کردند.

در دهه ۱۹۸۰، اصطلاح «نظریه ذهن^۳» در حوزه روان‌شناختی مورد توجه قرار گرفت. نظریه ذهن، هنگامی که توسط دو نخست‌شناس به نام‌های پریمک و وودراف ابداع شد، بدین صورت تعریف شد: توانایی فرد برای نسبت دادن حالات ذهنی به خود و دیگران (۵). این یافته با کشف اینکه شامپانزه‌ها می‌توانند حالات ذهنی انسان‌ها را استنتاج کنند، پیشرفت کرد؛ وقتی با انسانی روبه‌رو می‌شدند که با مشکلی دست‌وپنجه نرم می‌کرد، و به وی عکس‌هایی نشان می‌دادند که یکی از آنها حاوی راه حلی برای مشکل بود، شامپانزه‌ها پیوسته عکس صحیح را انتخاب می‌کردند. در اصل، شامپانزه‌ها برای انتخاب راه حل صحیح، باید قادر به تشخیص قصد و نیت دیگری می‌بودند. مدت کوتاهی پس از آن، کار روی نظریه ذهن در انسان‌ها آغاز شد.

بیشتر کارها روی نظریه ذهن در انسان‌ها بر مبنای «باور نادرست» انجام شده است. به‌طور خلاصه، سناریویی به سوژه ارائه می‌شود که در آن شخصیت چیزی را باور می‌کند که سوژه نادرست بودن آن را می‌داند. برای رسیدن به نتیجه‌گیری صحیح درباره باورهای شخصیت، سوژه باید قادر به جداسازی حالات ذهنی از واقعیت باشد. به عبارت دیگر، آنها باید قادر به تشخیص این موضوع باشند که آنچه در ذهن آنها است، با آنچه در ذهن دیگران است، مشابه نیست. طیف گسترده‌ای از پژوهش‌ها با استفاده از این نوع تکالیف نشان داده است که ما با این درک متولد نشده‌ایم، بلکه این توانایی بین سنین ۳ تا ۴ سالگی ایجاد می‌شود (۶). تا اینجا، ما فقط به نظریه ذهن به مثابه چیزی که به‌طور طبیعی

1. binding

2. physical working

3. Theory of Mind (ToM)

رشد می‌کند نگاه کرده‌ایم؛ مطالعه تأثیر محیط بر ذهنی‌سازی آن را وارد قلمروی دلبستگی می‌کند. ذهنی‌سازی^۱ همان‌طور که در درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی^۲ (MBT) استفاده می‌شود، زمانی که وارد حوزه نظریه‌های دلبستگی شد، توسعه پیدا کرد. فوناگی دریافت که دلبستگی‌های نوزاد را می‌توان با «تمایل والدین به دیدن روابط از نظر محتوای ذهنی» پیش‌بینی کرد (۷). به عبارت دیگر، هر چه والدین بتوانند فرایند ذهنی‌سازی کودکان را بهتر انجام دهند، احتمال اینکه کودک دلبستگی ایمن داشته باشد بیشتر می‌شود. این یافته‌ها همچون جرقه‌ای باعث رونق پژوهش‌های مربوط به ذهنی‌سازی در دهه ۱۹۹۰ شد، که منجر به انتشار بیش از ۴۰۰۰ مطالعه علمی در این زمینه تا سال ۲۰۱۴ شد (۸). از آن زمان تاکنون ذهنی‌سازی از نظر تحولی (۹)، زیست‌شناسی (۱۰) و حتی موسیقی مورد مطالعه قرار گرفته است (۱۱). به‌ویژه علم عصب‌شناسی سهم عمده‌ای در درک ما از ذهنی‌سازی داشته است. علاوه‌بر حمایت از اهمیت دلبستگی در ظرفیت ذهنی‌سازی، مطالعات عصب‌شناسی شبکه عصبی مجزایی را برای ذهنی‌سازی شناسایی کرده‌اند (۸). این بدان معناست که نه‌تنها ذهنی‌سازی پدیده‌ای قابل مشاهده از طریق فعالیت عصبی است، بلکه ما اکنون از طریق علوم مغزی، ابعاد متمایز زیربنای ظرفیت ذهنی‌سازی را می‌شناسیم. (بخش مربوط به چهار بعد ذهنی‌سازی را مشاهده بفرمایید).

همان‌طور که تاریخ غنی آن نشان می‌دهد، ذهنی‌سازی، رویکردها و حقایق متنوعی را دربرمی‌گیرد. لازم است درک سازمان‌یافته‌ای از چگونگی فرایند ذهنی‌سازی داشته باشیم؛ بنابراین، چهار بعد ذهنی‌سازی - مطابق با شبکه‌های عصبی مشخصی که پیش‌تر ذکر شد - شناسایی شده است که به نمونه‌های خاصی از ذهنی‌سازی معنا می‌بخشد.

چهار بعد ذهنی‌سازی

تعریف ذهنی‌سازی که پیش‌تر ارائه دادیم، سؤالات بسیاری را بی‌جواب گذاشته است. ممکن است ابعاد را - یا همان‌طور که فوناگی و بتمن آن را دوگانگی‌های ذهنی‌سازی (شکل ۱-۱) نامیده‌اند - در قالب پاسخ به سؤالاتی که ممکن است در مورد نمونه‌ای خاص از ذهنی‌سازی بپرسیم، در نظر بگیریم. به یاد داشته باشید که هر نمونه‌ای از ذهنی‌سازی، بازتابی از حالات ذهنی در خود یا دیگران است. اولین سؤالی که ممکن است بپرسیم این است که:

حالت ذهنی چه کسی؟ خود در مقابل دیگری!

بعد خود در مقابل دیگری^۳ درست همان چیزی است که به نظر می‌رسد: به این اشاره دارد که آیا حالت ذهنی مورد نظر در خودمان است یا دیگری. با وجود سادگی ظاهری، در عمل چندان آسان

1. Mentalization

2. mentalization-based treatment (MBT)

3. Self Versus Other



شکل ۱-۱. دوگانگی‌ها.

نیست. از ابتدای فصل، دوستان را که به تازگی برنامه‌هایمان را لغو کرده است در نظر بگیرید. اگر به عقب برگردید و همه چیزهای در نظر گرفته شده در مورد این وضعیت را بخوانید، متوجه خواهید شد که هیچ‌کدام از آنها مربوط به حالت ذهنی خودمان نبوده است. ما اغلب از در نظر گرفتن حالت ذهنی خودمان غفلت می‌کنیم زیرا فرض می‌کنیم که آن را می‌دانیم؛ با این حال، به همان روشی که نمی‌توانیم محتوای ذهن شخص دیگری را بدانیم، محتوای ذهن خودمان نیز به آن اندازه که فکر می‌کنیم در دسترس ما نیست.

این بدان معنا نیست که ذهنی‌سازی خود (Self) همیشه یک چالش است. به همین راحتی ممکن است ما تنها روی حالات ذهنی خودمان تمرکز کنیم - اینکه ما آسیب دیده‌ایم، مشتاقانه منتظر بودیم که شب بیرون برویم، از هدر دادن زمانمان جهت برنامه‌ریزی برای بیرون رفتن عصبانی هستیم، ما می‌خواستیم که دوست بهتری برای این شخص باشیم. چالش اصلی یافتن تعادل میان ذهنی‌سازی کردن خود و دیگری، و رسیدن به درک یکپارچه‌ای از نحوه تعامل آنها با یکدیگر است. وقتی صحبت از دوگانگی خود و دیگری می‌شود، در واقع منظور توانایی حرکت آرام میان این دیدگاه‌ها است که مشخصه ذهنی‌سازی خوب است. گیر افتادن در یک دیدگاه، چه خود و چه دیگری، ویژگی ذهنی‌سازی ضعیف است. وقتی از فردی که درباره نیت شما بحث می‌کند می‌پرسید «به چه فکر می‌کردی؟» و او پاسخ می‌دهد «نمی‌دانم!» این ذهنی‌سازی خود و دیگری است که گیر کرده است و در نتیجه منجر به مشکلات مشخصی می‌شود.

به محض اینکه متوجه شدیم درباره حالات ذهنی چه کسی صحبت می‌کنیم، دومین سؤال مهمی که ممکن است پرسیم این است:

چه نوع حالت روانی؟ عاطفی در مقابل شناختی

عاطفی در مقابل شناختی^۱ دلالت بر ماهیت حالت روانی دارد. ذهنی‌سازی عاطفی مربوط به احساسات است، در حالی که ذهنی‌سازی شناختی مربوط به افکار است. این تمایز نه تنها بر ویژگی‌های حالت روانی که ما برای فرد در نظر می‌گیریم، بلکه به ماهیت درک ما از وضعیت روانی نیز اشاره دارد. بنابراین ذهنی‌سازی عاطفی، بیشتر به همدلی یا شناخت هیجانی شباهت دارد، در حالی که ذهنی‌سازی شناختی ریشه در استدلال و موضع‌گیری دارد. این تمایز در تفاوت‌های میان نظریه مکانیسم ذهن و سیستم همدلی آشکار می‌شود (۱۲).

نظریه مکانیسم ذهن مربوط به ذهنی‌سازی شناختی و پردازش فرا بازنمایی‌ها است. آلفن لزلی فرابازنمایی‌ها را متشکل از یک عامل، یک رابطه اطلاعاتی و یک حالت تعریف کرد (۱۳). بارون کوهن این عناصر را در قالب یک عامل، نگرش و گزاره بازتعریف می‌کند (۱۲) - به عبارت دیگر شامل یک شخص، یک نوع حالت ذهنی (مانند عقاید، افکار و خواسته‌ها) و محتویات حالت روانی می‌شود. برای مثال هنگام در نظر گرفتن آن دوستان که برنامه با ما را کنسل کرده است، امکان دارد فرابازنمایی‌هایی همچون «دوستان نمی‌داند که من برای برنامه‌ریزی گردشمان از زمان خودم گذشتم» یا «درست زمانی که برای اولین بار برنامه‌ریزی‌ها را انجام دادیم، دوستان می‌خواست آن را لغو کند» به ذهنمان برسد. مهم‌تر از همه، هریک از این بازنمایی‌ها چیزی است که در ذهن دوستان وجود دارد و بنابراین بازنمایی یک بازنمایی، همان فرابازنمایی است. اگر چه ما ممکن است همیشه قادر به تشخیص این موضوع که اینها بازنمایی هستند و نه واقعیت نباشیم، در حقیقت اینها ذاتاً بازنمایی هستند. با استفاده از فرابازنمایی‌ها می‌توانیم نشان دهیم که چیزی لزوماً واقعی نیست در حالی که ما فکر می‌کنیم که هست - و می‌توانیم ذهن را از واقعیت فیزیکی جدا کنیم.

ذهنی‌سازی عاطفی با سیستم همدلی مطابقت دارد که بازنمایی همدلانه را پردازش می‌کند. بازنمایی همدلانه شامل خود، یک حالت عاطفی و یک موقعیت حالت عاطفی است. برای مثال، هنگامی که دوستان قرار بیرون رفتن با ما را کنسل کرد، ممکن است متوجه شویم که او مضطرب است و یک بازنمایی همدلانه بسازیم «ما متأسفیم که او مضطرب است». در حالی که فرابازنمایی ممکن است شامل هیجان نیز بشود (ما می‌توانیم ببینیم که دوستان مضطرب است)، اما شامل تأثیر هیجان بر خود نمی‌شود. این بدان معناست که یک بازنمایی در مورد هیجان، زمانی یک بازنمایی همدلانه است که حالت عاطفی بر خود تأثیر بگذارد. به طور مشابه، تنها زمانی ذهنی‌سازی عاطفی است که این هیجان بر خود تأثیر بگذارد؛ بنابراین، ذهنی‌سازی عاطفی بسیار شبیه به همدلی است.

اکنون که نوع حالت روانی را که با آن سروکار داریم متوجه شدیم، ممکن است این سؤال برایمان پیش بیاید که:

چه نوع نشانه‌هایی استفاده می‌شود؟ درونی در مقابل بیرونی

هنگامی که ذهنی‌سازی می‌کنیم، باید بازنمایی‌هایمان را بر مبنای چیزی استوار کنیم. بعد درونی در مقابل بیرونی^۱ دلالت بر ماهیت نشانه‌هایی دارد که برای اطلاع از بازنمایی حالتی روانی استفاده می‌شود. ذهنی‌سازی ممکن است مبتنی بر ویژگی‌های قابل مشاهده باشد؛ منظور از ویژگی‌های قابل مشاهده چیزهایی است که فرد می‌گوید یا انجام می‌دهد- به این حالت ذهنی‌سازی ویژگی‌های بیرونی گفته می‌شود. اینها (ویژگی‌های خارجی / قابل مشاهده) می‌توانند چیزهایی از قبیل حالت چهره، تن صدا یا حتی کلماتی باشد که استفاده شده است. هنگامی که متوجه می‌شویم دوستان مضطرب به نظر می‌رسد، به احتمال از نشانه‌های خارجی استفاده کرده‌ایم. ممکن است تندتند صحبت کند یا شاید بگوید «این هفته همه چیز دیوانه‌کننده بود».

در مقابل، ذهنی‌سازی مبتنی بر نشانه‌های درونی متکی بر فهم تجربیات درونی، مانند افکار و احساسات است. ذهنی‌سازی درونی به فرضیه اولیه‌ای نیاز دارد. برای مثال، هنگامی که ما متوجه مضطرب بودن دوستان شدیم، می‌توانیم از ذهنی‌سازی درونی برای عمیق‌تر شدن استفاده کنیم. بر مبنای نشانه‌های خارجی که صدای او مضطرب به نظر می‌رسید، اکنون ممکن است این گونه فکر کنیم که «او دلش می‌خواهد با ما بیرون بیاید ولی زمان ندارد».

اکنون که به تمامی سؤالات پاسخ داده‌ایم، ممکن است هنوز هم برای شما جای سؤال باشد که چگونه همه اینها با هم جمع می‌شوند. سؤال آخری که ما می‌پرسیم این است:

آگاهی چگونه به وجود می‌آید؟ خودکار در مقابل کنترل‌شده

شاید مهم‌ترین بعدی که باید در نظر گرفته شود، خودکار در مقابل کنترل‌شده^۲ است- که به‌طور متناوب به آن بعد ضمنی در مقابل صریح نیز می‌گویند. این دوگانگی که ما با استفاده از درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی سعی بر روان‌سازی آن داریم، به کودکان و خانواده‌هایی که با آنها کار می‌کنیم این امکان را می‌دهد که بتوانند به‌طرز ماهرانه‌ای از ذهنی‌سازی ضمنی به ذهنی‌سازی آهسته‌تر، کنترل‌شده‌تر و صریح‌تر تغییر کنند که به آنها این اجازه را می‌دهد تا راه خروج از یک سوءتفاهم را پیدا کنند.

ذهنی‌سازی خودکار یا ضمنی زمانی اتفاق می‌افتد که ما در حال فکر کردن به آن نیستیم. شما ممکن است آن را به‌منزله یک شهود دریابید. در ذهنی‌سازی خودکار، نشانه‌های چندگانه به‌طور همزمان پردازش می‌شوند؛ بنابراین ذهنی‌سازی خودکار سریع است و به توجه یا تلاش نیازی ندارد (۱۴). برای پردازش بسیار سریع اطلاعات ما به میانبرهای ذهنی تکیه می‌کنیم. اگر بخواهید درباره دنیای ذهنی هر غریبه‌ای که در خیابان از کنارتان عبور می‌کند به‌طور عمیق فکر کنید، به سختی

1. Internal Versus External

2. Automatic Versus Controlled

می‌توانید یک پیاده‌روی بدون خستگی ذهنی داشته باشید! برای حفظ زمان و انرژی‌مان استفاده از میانبرهای ذهنی بسیار مهم است، زیرا ما روز خود را در دریایی از ذهن‌ها می‌گذرانیم که بیشتر آنها در واقع اهمیتی برای ما ندارند. این میانبرهای ذهنی به وسیله مواجهه و تکرار یاد گرفته می‌شوند؛ هنگامی که واقعه‌ای رخ می‌دهد و به‌طور مکرر به خروجی مشابه‌ای منتج می‌شود، ذهن ما به محض وقوع همان واقعه انتظار همان خروجی را دارد. هنگامی که همه چیز به آرامی پیش می‌رود، ذهنی‌سازی خودکار کافی است؛ بنابراین بیشتر ذهنی‌سازی‌های روزمره ذهنی‌سازی خودکار هستند (۱۵). برای مثال، اگر دوستان برنامه با ما را کنسل نمی‌کرد و همان‌طور که برنامه ریخته بودیم او را ملاقات می‌کردیم، به احتمال دیگر درباره انگیزه او فکر نمی‌کردیم. به جای آن، ما به شهردمان برای تفسیر افکار و احساسات او اعتماد می‌کردیم. هرچند، در شرایط غیرمنتظره‌ای که دوستان برنامه‌هایمان را لغو می‌کند، تکیه بر شهرد ما را به دردسر می‌اندازد. به یاد بیاورید که اولین فکر ما این بود که او از ابتدا نمی‌خواست ما را ببیند. حتی اگر دلیلی برای این‌گونه فکر کردن نداشته باشیم، میانبرهای ذهنی ما توضیحاتی را مبتنی بر سوگیری‌های شناختی کنار هم می‌گذارد. به نظر نمی‌رسد این استراتژی خوبی برای این موقعیت باشد. پس به جای آن چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

وقتی اتفاق غیرمعمولی رخ می‌دهد، افراد با توانایی ذهنی‌سازی خوب می‌توانند به ذهنی‌سازی کنترل‌شده یا آگاهانه تغییر وضعیت دهند. ذهنی‌سازی کنترل‌شده فرایندی بسیار کندتر و آگاهانه‌تر است. برخلاف ذهنی‌سازی خودکار، ذهنی‌سازی کنترل‌شده مستلزم این است که چیزها یکی‌یکی پردازش شوند (نه به‌طور همزمان) (۱۶). همان‌طور که از اسم آن پیداست، ما کنترل این فرآیند را در دست داریم؛ بنابراین به توجه، تلاش و قصد نیاز دارد. برای مثال، وقتی دوستان برنامه‌هایمان را لغو می‌کند، می‌توانیم سرعت خود را کاهش دهیم و بپذیریم که احساس ناراحتی می‌کنیم، اما تشخیص دهیم که نمی‌دانیم در ذهن او چه می‌گذرد. سپس می‌توانیم نگرانی‌هایمان را با او در میان بگذاریم و از او توضیح بخواهیم. وقتی این کار را می‌کنیم، نه تنها نحوه تفسیر موقعیت، بلکه نحوه تعامل با آن را نیز تغییر داده‌ایم. واضح است که در این شرایط، ذهنی‌سازی کنترل‌شده ضروری است، در حالی که استفاده از ذهنی‌سازی خودکار ما را به دردسر می‌اندازد. با این حال، استفاده از ذهنی‌سازی کنترل‌شده در زمانی که شرایط برای آن مناسب نیست نیز ممکن است بد باشد. بیاید به موقعیتی بازگردیم که در آن با دوستان بیرون رفتیم. اگر تمام مدت در حال فکر کردن به این موضوع باشیم که آنها در مورد ما چه فکر می‌کنند یا اینکه آیا به آنها خوش می‌گذرد یا خیر، انرژی ذهنی خود را صرف کار کردن روی این افکار می‌کنیم و از لذت بردن از وقتمان با دوستان غافل می‌شویم. همچنین به احتمال باعث می‌شویم دوستان احساس معذب بودن کنند، انگار که زیر ذره‌بین قرار دارد یا به او اعتماد نداریم. این نوع تفکر بیش از حد *فرای ذهنی‌سازی*^۱ نامیده می‌شود و می‌تواند در اکثر تعاملات ناکارآمد باشد، زیرا به

1. hypermentalizing

نسبت دادن افراطی حالات ذهنی فراتر از آنچه شواهد نشان می‌دهد منجر می‌شود (۱۶). همان‌طور که دیدیم، نه ذهنی‌سازی خودکار و نه ذهنی‌سازی کنترل‌شده به خودی خود نشانه‌ای از ذهنی‌سازی ضعیف نیست؛ بلکه فرد با ذهنی‌سازی قوی کسی است که توانایی تشخیص مناسب بودن هریک از این دو روش را برای هر موقعیتی دارد. در ادامه، به بررسی چگونگی توسعه توانایی ذهنی‌سازی و عواملی که ما را به ذهنی‌سازهای خوبی تبدیل می‌کنند، خواهیم پرداخت.

رشد ذهنی‌سازی متعارف

اگرچه ذهنی‌سازی فرایندی طبیعی به نظر می‌رسد، اما ما با درک از آن متولد نشده‌ایم. کیم (۱۷)، این مفهوم را با توانایی زبانی ما مقایسه می‌کند؛ همان‌طور که ما با دانستن زبان به دنیا نمی‌آییم ولی به‌طور بالقوه توانایی یادگیری آن را داریم، به‌نظر می‌رسد که ما به‌طور بالقوه توانایی یادگیری ذهنی‌سازی را نیز داریم و با قرارگیری کافی در معرض حالت‌های ذهنی می‌توانیم این توانایی را بالفعل کنیم. در این بخش، ابتدا جدول زمانی هنجاری رشد ذهنی‌سازی را بررسی می‌کنیم و سپس فرایندهایی را که طی آن در معرض ذهن قرار می‌گیریم و این امر به رشد موفقیت‌آمیز توانایی ذهنی‌سازی منجر می‌شود.

جدول زمانی هنجاری

پیشرفت توانایی ذهنی‌سازی به‌طور کلی در چهار مرحله سازماندهی شده است. هر مرحله با کسب یک توانایی جدید مرتبط با ذهنی‌سازی مشخص می‌شود و بنابراین با روش‌های متمایز تفکر در مورد حالات ذهنی مشخص می‌شود. ما هریک از این چهار مرحله و توانایی‌های ذهنی مرتبط با آن را که از دوران نوزادی شروع می‌شود، بررسی خواهیم کرد.

نوزادی دوران نوزادی که شامل تولد تا یک سالگی است، با رشد تفکر غایت‌شناختی^۱ مشخص می‌شود. موضع غایت‌شناختی به تفسیر عقلانی اعمال ادراک‌شده اشاره دارد. به عبارت دیگر، نوزادان انتظار دارند که اقدامات دیگران برای دستیابی به یک هدف، به مؤثرترین روش ممکن در محدودیت‌های واقعیت هدایت شود (۱۸). در تفکر غایت‌شناختی، همه چیز محدود به قلمروی فیزیکی است و حالات ذهنی هنوز در نظر گرفته نشده است؛ اهداف و اقدامات انجام‌شده برای دستیابی به آن اهداف فقط شامل مواردی است که به‌طور مستقیم قابل مشاهده هستند. بنابراین، نوزادان پس از یک سالگی هدفمند بودن اقدامات را درک می‌کنند و انتظار دارند که دیگران با توجه به اهدافشان منطقی عمل کنند. به این طریق نوزادان می‌توانند بدون هرگونه درکی از حالات روانی غیرقابل مشاهده، اقدامات کنونی را درک کنند و پیش‌بینی‌هایی برای اقدامات آتی داشته باشند (۱۷).

1. teleological thinking