

کتاب راهنمای ذهنی سازی



# فهرست

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

نظریه و کاربرست 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 ساخته شده 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 دویعدی 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. با این حال، کارگری؛ هرچند استثمارگری 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 با مهارت 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 در واقع 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 ناملاایمات و به‌ویژه محرومیت مواجه هستند، مطرح کند. من و همکارانم فهمیدیم که در این زمینه برای ربع قرن 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، مشکل دارند. این زیاد عجیب نیست. زمینه 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 نوشته شده است. چیزی که این کتاب را منحصر به فرد 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 عقلانی‌سازی بیش‌ازحد کمک می‌کند که می‌توان کتاب‌ها را بر اساس این موضوع توصیف کرد و به چیزی اشاره کرد که از طریق رسانه تصویری برای خواننده واضح و مشخص می‌شود.

به این نویسنده باید به خاطر تلاش سخت برای ترجمه 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، OBE, FMedSci, FBA**

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 در نتیجه 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، ۲۰۱۴). 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 کنجکاوای را محدود می‌کنند و فراموش می‌کنند که ذهن پیچیده است. امیدواریم که این کتاب تکمیل‌کننده تعاملات کنجکاوانه، سرزننده 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 تفلاهایشان پیدا کنند. از مدل‌های موجود می‌توان در آموزش یا به‌طور مستقیم در درمان استفاده کرد.

## مایل هستید با چه چیزی در آسیب روانی کار کنید؟

### بخش ۱: نظریه و تحلیل‌ها

غفلت /  
علامه

ص. ۸۲-۹۳

تحلیل /  
درمان

ص. ۵۴-۸۱

ذهنی‌سازی

ص. ۴۳-۵۳

### بخش ۲: آموزش روانی

پویایی‌شناسی

ص. ۱۲۸-۱۳۵

آسیب‌های  
روانی

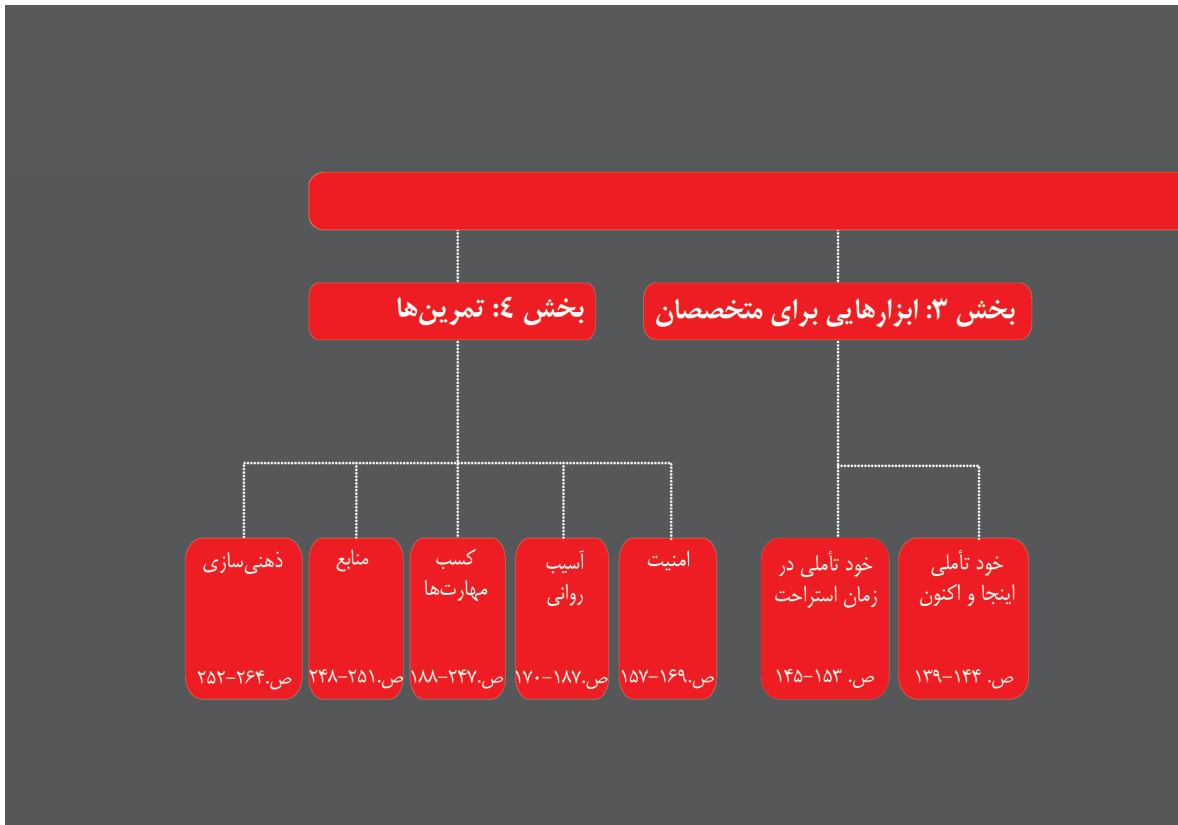
ص. ۱۰۴-۱۲۷

ذهنی‌سازی

ص. ۹۷-۱۰۳



**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:

	<p><b>چه کاری باید کرد؟</b></p> <p>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.</p>
	<p><b>راهنمایی‌ها و ترفندها</b></p> <p>این‌ها نکات و ترفندهایی است که من و همکارانم از طریق تجربه عملی در مورد نحوه استفاده از مدل خاص یا جلوگیری از مشکلات احتمالی به دست آورده‌ایم.</p>
	<p><b>مثال‌ها</b></p> <p>همه مدل‌ها با یک سابقه موردی کوچک نشان داده شده است که موارد استفاده و اثرات مدل را توضیح و مورد توجه قرار می‌دهد.</p>

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 و تارگت، ۲۰۰۷، ص ۲۴۸).
- 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 اندازه 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، تجربه 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.

هنگامی که 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. درعین حال، 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 این کتاب یک بررسی اجمالی قابل فهم 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 ممکن است 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 داده شده است، مطرح می‌کند. در همان فصل، همچنین مدل‌های پردازش مرکزی مورد استفاده در آموزش و درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی را مرور می‌کنم. تحقیقات در زمینه 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 زمینه 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، به طوری که 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. با اینکه 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.

هنگامی که قرار است کارولین برای اردوی تابستانی هندبال به سوئد برود، او می‌خواست با پدر تنی‌اش دیدار کند و شب پیش از رفتن خداحافظی کند. هنگامی که 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. هنگامی که پدر ناتنی کارولین به آرامی پیشنهاد می‌کند که زمان رفتن است، کارولین با فریاد زدن به او پاسخ می‌دهد که «دهان لعنتی‌ات را ببند و همه چیز 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 وقتی که 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، گلبگ 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 هنگامی که 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 پیشینه 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 سازکار 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 به راحتی 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.

هنگامی که کودک در معرض غفلت و آسیب روانی قرار گرفته است، او زمینه 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. از این رو، «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

۴. متمرکز بر درون / متمرکز بر بیرون

ما اولین بعد را به‌طور طبیعی در زندگی روزمره متعادل می‌کنیم. در تعامل روزانه 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. هنگامی که 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 قرار گرفته 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. به‌عنوان مثال، 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، ۲۰۱۴). 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 نیت 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. در نتیجه، 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 ۲۴ 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 منطقی 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



گفتگو پیدا کند و پیوسته پیام می‌دهد، «من دیگر نمی‌توانم تحمل کنم.» در عین حال، فرد خودشیفته بیش از حد به ذهنی‌سازی درونی دیگران می‌پردازد که؛ آن‌ها او را چگونه درک می‌کنند زمانی که به او بد نگاه می‌کنند و یا تعجب می‌کنند و اگر از هر کاری که او می‌تواند انجام دهد مطلع شوند.

## شکست ذهنی‌سازی و حالت‌های ذهنی‌سازی اولیه

ذهنی‌سازی توانایی پویایی است که نسبت به استرس و هیجانات قوی حساس است؛ بنابراین، ذهنی‌سازی کردن در روابط نزدیک بسیار دشوار است. شکست ذهنی‌سازی وقتی اتفاق می‌افتد که فرد اصلاً قادر به ذهنی‌سازی نباشد. شکست ذهنی‌سازی همچنین در شرایطی رخ می‌دهد که هیجانات شدید منجر به تغییرات مغزی شود که مهارت‌های ذهنی‌سازی را ناتوان می‌کنند (فوناگی و باتمن، ۲۰۱۲). شکست ذهنی‌سازی منجر به از بین رفتن تمرکز روی حالات ذهنی خود و دیگران می‌شود. شخص ارتباط خود را با احساسات، نیازها، اهداف و دلایل خودش و دیگران از دست می‌دهد. توانایی ذهنی‌سازی، مثلاً، با تحریک هیجانی شدید یا تهدید ادراک‌شده می‌تواند با شکست مواجه شود (باتمن و فوناگی، ۲۰۰۷).

هرکس می‌تواند خود را در موقعیت‌هایی پیدا کند که هیچ‌گونه نگرشی نسبت به آنچه در ذهن خود یا دیگران اتفاق می‌افتد ندارد. آسیب روانی و غفلت منجر به مهارت‌های ذهنی‌سازی ضعیف و شکننده می‌شود. شکست ذهنی‌سازی به‌طور معمول در شرایطی اتفاق می‌افتد که شخص شدت هیجانی بالایی را تجربه می‌کند. این اتفاق اغلب با افرادی که به آنها وابسته‌ایم و به آنها اهمیت می‌دهیم اتفاق می‌افتد. به‌طور کلی، ما بیشتر در ذهنی‌سازی با کسانی ضعیف هستیم که آنها را دوست داریم. احساسات قوی و هیجانات شدید بدترین دشمن ذهنی‌سازی‌اند. در سیر درمان، شناسایی موقعیتی که ذهنی‌سازی در آن شکست می‌خورد، مهم است. در مدل شکست ذهنی‌سازی (صفحه ۴۹)، عدم موفقیت ذهنی‌سازی به حوضی تشبیه شده است که باید به لبه آن توجه کرد، درجایی که ذهنی‌سازی از کار می‌افتد (درست قبل از اینکه لبه حوض مستقیم پایین بیاید) و چه اتفاقی می‌افتد که آن شکست ادامه می‌یابد (کف حوض) و چه زمانی ذهنی‌سازی بازگشت می‌کند (طرف دیگر حوض). (سیگل و هارتزل، ۲۰۰۶).

در هنگام شکست ذهنی‌سازی، فرد به روش‌های ذهنی‌سازی اولیه‌ای که قبل از ذهنی‌سازی واقعی رشد یافته بود، برمی‌گردد. به این روش‌ها، روش‌های ذهنی‌سازی اولیه گفته می‌شوند. سه نوع ذهنی‌سازی اولیه وجود دارد: حالت غایت‌شناسی، حالت وانمودی و هم‌ارزی روان‌شناختی. اولین حالت ذهنی‌سازی اولیه، حالت غایت‌شناسی است که در نوزادان نه‌ماهه دیده می‌شود. آن‌ها می‌توانند قصدها را به افراد دیگر نسبت دهند و چیزهایی که به نظر می‌رسد از روی قصد اتفاق می‌افتد را درک کنند. قصد را همان چیزی می‌دانند که دقیقاً قابل مشاهده است. (آلن و فوناگی، ۲۰۰۶). زبان واقعاً اینجا وارد نمی‌شود؛ ما فقط اقدامات فیزیکی را به‌عنوان شواهدی از قصد دیگران می‌پذیریم و تنها بر این باوریم که تغییر گرایش افراد دیگر فقط از طریق اقدامات فیزیکی امکان‌پذیر است.

«اگر تو الان نیایی و مرا بغل نکنی، به این خاطر است که مرا دوست نداری و همه چیزهایی که باهم داشته‌ایم هیچ معنایی ندارد»

دو روش دیگر ذهنی‌سازی اولیه، حالت وانمودی و حالت هم‌ارزی روان‌شناختی هستند. آن‌ها تقریباً هم‌زمان رشد می‌کنند. در حالت وانمودی، به نظر می‌رسد حالت ذهنی‌سازی از حالت طبیعی جدا شده است و به نظر می‌رسد که شخص از ذهنی‌سازی استفاده می‌کند، اما فاقد ظنین هیجانی است. گروه فوناگی این نوع ذهنی‌سازی در موقعی که شخص [فقط] واقعیت را در نظر دارد «اغراق کردن» می‌نامند (باتمن و فوناگی، ۲۰۱۲).

مثالی از حالت وانمودی می‌تواند دختری باشد که در مکالمه آخر با روان‌شناس خود به این مسئله که چگونه در طول درمان به اینجا رسیده است، صحبت می‌کند. او از نظر روان‌شناختی توضیح می‌دهد که میدانم چگونه تغییر کرده است و بر پیشینه بدرقتاری‌اش غلبه کرده و ادامه داده است و اکنون می‌تواند از مزایای تجربه خود برای کمک به سایر قربانیان آسیب روانی استفاده کند. همان‌طور که او همه این‌ها را می‌گوید، روان‌شناس‌اش احساس می‌کند که او به حرف‌هایش توجه نمی‌کند. گرچه روان‌شناس با خوشحالی اعتبار حرف‌های خوب دختر را می‌پذیرفت، اما بیشتر نگران این است که او واقعاً چه احساسی دارد.

این نوع از حالت ذهنی‌سازی اولیه از حالت طبیعی جدا شده و نقطه مقابل آخرین حالت ذهنی‌سازی اولیه است، حالت هم‌ارزی روان‌شناختی، موقعی است که حالات ذهنی تقریباً واقعی است. این حالت همچنین «حالت هم‌ارزی درونی و بیرونی» نیز نامیده می‌شود (آلن و فوناگی، ۲۰۰۶). این بیشتر توصیفی از نوعی ذهنی‌سازی اولیه است که در آن دنیای درونی و بیرونی هم‌ارز دیده می‌شود. در این حالت ذهنی، فرد فکر می‌کند که فقط به دلیل اینکه او یا شخص دیگری به چیزی فکر می‌کند، باید درست باشد.

برای نمونه زنی که به شوهرش می‌گوید: «چرا باغ را در آخر هفته مرتب نکردی. تو به من اهمیتی نمی‌دهی، تمام کاری که در تمام تعطیلات کرده‌ای این است که فوتبال تماشا کردی». مرد پاسخ می‌دهد «چرا نگفته بودی که می‌خواستی من در باغ کار کنم؟» به او جواب می‌دهد، «تو می‌دانی این چیزی است که من می‌خواستم. داری سعی می‌کنی منو عصبانی کنی؟»

هم‌ارزی روان‌شناختی زمانی رخ می‌دهد که خانم اطمینان داشت که شوهرش می‌داند که او به چه چیزی فکر می‌کند و چه احساسی دارد.

## مشکلات ذهنی‌سازی و سنجش توانایی ذهنی‌سازی

در کنار شکست ذهنی‌سازی، مشکلات ذهنی‌سازی نیز وجود دارد. مشکلات ذهنی‌سازی ریشه در شکست ذهنی‌سازی دارند؛ که در اینجا به‌طور اختصاصی به نحوه بروز آن می‌پردازیم. این

زمانی است که فرد ذهنی‌سازی را در جایی نامناسب به‌کار می‌گیرد. دو شکل از مشکلات ذهنی‌سازی که در اینجا مطرح شده سوءاستفاده از ذهنی‌سازی و شبه ذهنی‌سازی است. سوءاستفاده زمانی اتفاق می‌افتد که از حالت ذهنی فرد بر ضد او استفاده شود. سوءاستفاده اغلب در زمان تحریف احساسات دیگران با هدف حفظ منافع شخصی خود و با استفاده از شناسایی درک هم‌دلانه آنها مشاهده می‌شود. او می‌تواند یک بیمار [مبتلا به اختلال] روانی باشد که به همسرش می‌گوید «خودت گفتمی که همیشه روابطت را خراب می‌کنی و بدترین‌ها را در دیگران ایجاد می‌کنی. ببین با من چه کردی. تو نابودم کردی و به مردی خشن تبدیل کردی». شبه ذهنی‌سازی اغلب در حین ارتباط با کودکان و نوجوانان دیده می‌شود؛ وقتی که فرد فقط به شیوه خاصی کودک یا نوجوان را درک می‌کند. به‌عنوان مثال: «او همکاری نمی‌کند»، «او فقط توجه می‌خواهد» و «او فقط سعی می‌کند از من استفاده کند».

سنجش توانایی ذهنی‌سازی، زمینه‌ای است که به سرعت در حال پیشرفت است. در حال حاضر روش‌های مروری مختلفی برای سنجش کودکان، نوجوانان و بزرگسالان وجود دارد. روش قدیمی برای سنجش اکتشافی توانایی ذهنی‌سازی از طریق مقیاس عملکرد تأملی است. عملکرد تأملی روشی خاص برای عینی و قابل‌اندازه‌گیری کردن توانایی‌های ذهنی‌سازی است. مرور کاملی از سنجش توانایی ذهنی‌سازی یا عملکرد تأملی فراتر از توان این کتاب است، اما در صفحات ۵۶ و ۵۷ نسخه‌ای از تلاش آنه بلاوم کورلین در جهت تهیه مقیاسی برای سنجش توانایی‌های ذهنی‌سازی بزرگسالان وجود دارد. این مدل همچنین می‌تواند به‌عنوان یک نقشه راه برای هدایت رویکرد آموزشی یا درمانی فرد، مورد استفاده قرار گیرد (برگرفته از کارترد و باتمن، ۲۰۱۱).

## ذهنی‌سازی و درمان

درمان و آموزش مبتنی بر ذهنی‌سازی به عنوان یک رابطه یادگیری در نظر گرفته شده است زیرا به طور عمده انسان از طریق تعامل اجتماعی دنیا را تجربه می‌کند، برخلاف حیوانات که دنیا را از طریق حواس پنجگانه تجربه می‌کنند. یکی از جنبه‌های اصلی آموزش مبتنی بر ذهنی‌سازی، آموزش کودک در مورد حالت ذهنی خودش است، اگرچه به‌طور همزمان در مورد حالت درونی مراقبت‌کننده‌اش هم یاد می‌گیرد.

در سال‌های اخیر پژوهش در زمینه ذهنی‌سازی و در مورد چیزی که فرد نیاز دارد از دیگران یاد بگیرد مورد توجه ویژه‌ای قرار گرفته است. به ویژه به مفهوم اعتماد معرفتی توجه شده است. (اولین اجلاس بین‌المللی ذهنی‌سازی در لندن؛ ۲۰۱۳، فوناگی و آلیسون، ۲۰۱۴). اعتماد معرفتی به معنای اطمینان از این‌که دیگران به‌راستی خواستار خوبی شما هستند و چیزهایی به شما یاد می‌دهند که کاربردی و ارزشمند است. (فوناگی و آلیسون، ۲۰۱۴). فرض بر این است که کودک در یک رابطه سالم، اعتماد و انعطاف‌پذیری را که نیاز دارد، از دیگران می‌آموزد. زمینه اصلی ایجاد اطمینان برای یادگیری از دیگران مربوط به درک شدن احساس کودک است که این یعنی

ذهنی‌سازی در مورد کودک انجام شده است. به دلیل غفلت، برخی از کودکان احساس درک شدن نمی‌کنند زیرا دیگران در ذهنی‌سازی نسبت به آنها شکست خورده‌اند. این موضوع حیاتی است زیرا بر اطمینان کودک به مربیان بعدی که ممکن است معلمان مدرسه، مددکاران اجتماعی یا والدین پرورشگاهی باشند، تأثیرگذار است. برخی از کودکان به‌سادگی توانایی ایجاد رابطه یادگیری را ندارند. آن‌ها نمی‌خواهند اطلاعات جدید را از شخصی دیگر که قابل اعتماد، مفید یا حتی مربوط به آنها باشد، بپذیرند (فوناگی و آلیسون، ۲۰۱۴). به این دلیل که آنها هرگز توسط دیگران درک نشده و بنابراین باور ندارند که دیگران می‌توانند به آنها چیزی یاد دهند.

همان‌طور که یک مراجع مرد پنجاه‌ساله یک‌بار به من گفت: «هیچ‌کس تا به حال عمیقاً مرا درک نکرده است. من به روان‌شناس و درمانگر و یا هیچ‌کس دیگر احتیاج ندارم، واقعاً تنها کسی که به آن اعتماد دارم خودم هستم.»

این نوع مراجعان باید آموزش داده شوند که دیگران می‌خواهند به آنها کمک کنند. سه رویکرد مختلف برای یادگیری وجود دارد. رویکرد اول زمانی است که مراجعان بلافاصله آماده یادگیری هستند. این مراجعان ممکن است درجایی که هیچ ارتباط نزدیکی وجود ندارد به درمان اینترنتی هم قانع باشند که این درمان بیشتر مبتنی بر یادگیری است. این مراجعان آماده شنیدن حرف‌های مدرس هستند. برای برخی دیگر از مراجعان، اعتماد معرفتی می‌تواند پیچیده‌تر باشد. گاهی اوقات، آن‌ها آماده یادگیری از دیگران هستند، در صورتی که قبل از انجام هرگونه آموزشی یک ارتباط نزدیک با آنها ایجاد شود.

آخرین و مشکل‌ترین مراجعان، آن‌هایی هستند که درکی طبیعی از اعتماد معرفتی ندارند. کار با این نوع مراجعان از طریق احساس درک شدن توسط درمانگر آغاز می‌شود؛ که به آنها نشان می‌دهد می‌توانند با افراد دیگر ارتباط برقرار کنند و گوش دهند. برای این مراجعان، قبل از شروع ذهنی‌سازی، راه طولانی‌ای وجود دارد. معلمی گفت مثل این است که فرد نیازمند «برخوردی شاهزاده‌وار» است. در افرادی که اعتماد معرفتی شکل نگرفته، باید به‌طور مداوم با آگاهی از رفتارهای پنهان‌شان برای درک احساسات، افکار، نیازها، اهداف و دلاییشان استفاده کرد.

ممکن است این موضوع اغراق‌آمیز و مبهم به نظر برسد که با افرادی که توجه نمی‌کنند و رفتار سازنده‌ای ندارند «برخوردی شاهزاده‌وار» داشت. درک این واقعیت که این افراد در زمان نوزادی هرگز از پدر و مادر خود «برخوردی شاهزاده‌وار» دریافت نکرده‌اند و اکنون به آن احتیاج دارند، می‌تواند کمک‌کننده باشد. باید در نظر داشته باشید که ذهنی‌سازی را فقط از بیرون می‌توان آموخت.

برای برقراری رابطه با کسی که ذهنی‌سازی ندارد و تصمیم می‌گیرد وارد یک رابطه یادگیری نشود باید مثل یک کودک نوپا رفتار کنید و همان نوع ذهن بالغ و حساسی را به‌کارگیرید که برای آموزش یک کودک استفاده می‌شود. (مین گلی و ورووا، ۲۰۱۲).

آموزش مبتنی بر ذهنی‌سازی بر این اساس است که چگونه می‌توان از عناصر طبیعی تعامل بین والد و کودک برای رشد احساسات کودک و توانایی ذهنی‌سازی او استفاده کرد: آنچه پدر