

3. Vývojová psychologie

Fonagyho sociokulturní teorie mentalizace

Mentalizace

Mentalizace nám umožňuje intuitivně vycítit a kognitivně si představit duševní stavy lidí kolem nás a díky tomu pochopit jejich jednání.

Stejně tak se snažíme pochopit naše vlastní chování tím, že co nejlépe rozumíme svým vlastním duševním stavům.

Díky mentalizaci si dokážeme všimnout, jaké mají duševní stavy důsledky na celkovou kvalitu našeho života, na naše vztahy v osobní i pracovní oblasti.

Duševní stavy jsou např. **potřeby, přání, pocity, přesvědčení, fantazie, cíle, záměry** - tedy vše, co stojí v pozadí konání člověka a zdůvodňuje ho (Aasen & Fonagy, 2021).

Rozlišování Já/druhý

Dítě v preverbálním období nemá zralé psychologické Já v pravém slova smyslu, tedy Já, jež by bylo odděleno od Já pečovatele.

Nejdříve se dítě musí naučit rozlišovat, že Já a druhý člověk jsou dva různí lidé.

O sobě samém se dozvídá převážně z reakcí pečovatele na své projevy. Tomu, že je samostatnou osobností s vlastní mentalitou se postupně naučí díky dobré (ne ideální) mentalizaci laskavého a trpělivého pečovatele, který díky své zralosti přijímá a dobře toleruje své vlastní chyby při čtení signálů dítěte a nedostává se kvůli tomu do tzv. neregulovaných stavů, kvůli nimž by dítěti zrcadlil spíš svou vlastní frustraci a agresi, než emoce dítěte.

„Dost dobrý“ pečovatel “přečte” napoprvé správně pouze 30% signálů dítěte. Podstatné je, že vydrží číst znovu a znovu, až do chvíle, kdy objeví, proč např. dítě pláče.

Tímto způsobem jsou založeny základy osobnosti, která je dostatečně tolerantní pro různá nedorozumění a konflikty přirozeně provázející sociální interakce, kdy musíme spolupracovat s lidmi, jimž nerozumíme automaticky, protože jim “nevidíme do hlavy”.

Tato skutečnost ho však neohrožuje, protože díky funkční mentalizující komunikaci se to nejspíš může poměrně přesně dozvědět.

Dnes víme, že úspěšně fungovat v našem sociálním světě dokážeme až poté, co se naučíme mentalizovat a respektovat druhé lidi jako nezávislé identity.

Značná část konotativního významu pojmu mentalizace se v laické řeči překrývá s tím, co v naší kultuře chápeme pod pojmem láska.

Mentalizace v pedagogické profesi

Role pedagoga obnáší poměrně vysoké nároky na mentalizaci. Ta umožňuje vést děti k postupnému uvědomování si komplexnosti lidských emocí a morálních dilemat, které život přirozeně provázejí. Mentalizace vyžaduje úsilí, je to pomalý proces, zvláště při komunikačních konfliktech a rozporech. Právě v těchto okamžicích se vyplácí vědomě aktivněji myslet na svou i cizí mysl.

Když vzroste vztahové napětí, když je důvěra ohrožena, když se aktivuje vazebný systém (styl připoutání), mentalizace může být oslabena, nebo může dojít k jejímu "vypnutí". V dětství a dospívání k tomuto dochází častěji, protože neuronální sítě, díky nimž mentalizujeme, teprve dozrávají.

Pedagogové pracující s dětmi a adolescenty by měli být připraveni na to, že se při své práci budou neustále setkávat s výpadky mentalizace (Luyten et al., 2021).

U dětí a mladých lidí, s nimiž pracujeme, je mentalizace přirozeně nevyvážená vzhledem k specifickým vývojového stádia nervového systému.

Někdy se stává, že i při pedagogické praxi s dospělými se setkáme se závažnými deficitem mentalizace, jež jsou spíše trvalou charakteristikou osobnosti, než normálním vývojovým dozríváním, které u většiny adolescentů později dospěje ve schopnost zralé mentalizace.

Přínosy mentalizace

1. Vytváření a udržování vztahů:

Abychom mohli zůstat ve spojení s druhými lidmi, musíme být schopni chápat, jak se liší naše názory a vnímání. Jsou zde **multi-perspektivy**. Mentalizace nám pomáhá chápat, jak se situace jeví pro druhého člověka, z jeho perspektivy, zevnitř. Díky tomu je pro nás snazší udržovat a stabilizovat vztahy. Dobrá mentalizace se tedy projevuje ve vztazích následovně:

1. Vytváření a udržování vztahů:

- Nejste podezíraví, paranoidní. Dobře chápete, že za chováním se ukrývají myšlenky a pocity. Nevnímáte chování druhých lidí prvoplánovitě či doslovně.
- Jste reflektivní, máte nadhled. Přátelé se Vám svěřují a rádi se s Vámi.
- Máte zdravou míru pochybností ohledně vlastních interpretací chování. Chápete, že mysl je složitá a Vy samotní, nebo druhý člověk mohl mít vlastní motivy pro určité jednání, jež je odlišné od Vašich domněnek.
- Dokážete odpouštět, dát druhému šanci.
- Dokážete si vymezit jasné hranice a chránit se před ubližováním.

2. Stabilizace identity:

Identita je způsob organizace našich zkušeností (Fonagy et al., 2002; Bateman & Fonagy, 2019). Dobře mentalizovaná zkušenost je integrována kvalitněji.

Díky mentalizaci máme komplexnější subjektivní představu o tom, kdo jsme v čase, koherentní narativum o sobě, pocit kontroly nad vlastním chováním.

Skrze sebereflexi a hlubší porozumění nám mentalizace pomáhá zvýšit sebepoznání a pochopení důvodů našeho chování. Našemu chování pak lépe rozumíme a jsme schopni využívat minulou zkušenost pro poučení do budoucna, chováme se moudřeji, dochází k osobnostnímu růstu. Dobrá mentalizace se tedy projevuje v tom, jaké je vaše sebepojetí, což značí:

2. Stabilizace identity:

- Máte bohatý vnitřní život a dokážete si užívat tvůrčí samotu, aniž byste se cítili osaměle.
- Máte dobrou autobiografickou paměť, vaše vzpomínky na osobní minulost jsou integrovány v koherentním a komplexním narativu.
- Díky dobrému "zakořenění" ve své mysli a hlubokému sebepoznání se dokážete naladit na druhé, jste trpělivý/á, soucitný/á, přijímající a láskyplný/á vůči sobě samým.

3. Regulace emocí:

Mentalizace umožňuje hlubší pochopení emocí, neuchylování se k unáhleným soudům, dívání se za emoce (za hněvem může být stud...).

Zvyšuje citlivost pro vnímání "směsí" emocí a jejich vrstvení. Umožňuje pochopení faktu, že je přirozené v určitých situacích prožívat protichůdné emoce a je možné to přijímat a mít pro to toleranci.

Posiluje kontrolu chování tím, že snižuje impulzivitu, destruktivitu a sebe-destruktivitu. Dobrá mentalizace se v této dimenzi projevuje v tom, jak vnímáte vaše vlastní cítění, zejména při prožívání intenzivních emocí a jak o něm uvažujete:

3. Regulace emocí:

- Máte toleranci a pochopení vůči tomu, že vaše emoce a myšlenky se mění v čase (krátkodobý horizont - traumata, únava, stres, nemoc, konflikt).
- Máte toleranci a pochopení vůči tomu, že vaše emoce a myšlenky se mění s dlouhodobým vývojem, před 10 lety jste byli "někde jinde".
- Máte zájem o rozdíly mezi sebou a druhými a vnímáte je spíš jako inspiraci, ne jako ohrožení.
- Chápete, že vaše emoce mohou někdy dočasně narušit myšlení, vědomě s tím pracujete (s regulací vlastního stresu). Zajímáte se o psychohygienu, oceňujete její přínos.
- Dokážete vnímat sebe sama ve chvílích, kdy máte chuť zareagovat impulzivně, prudce, extrémně a neuváženě, dokážete se zastavit.
- Jste si vědomý/á svých individuálních limitů vlastní mentalizace, víte, kdy ji ztrácíte a reflektujete svůj stav.
- Nepodléháte excesům, nepoužíváte patologické obranné mechanismy, návykové látky a nezdravé behaviorální návyky jen proto, abyste se zbavili úzkosti, vzteku či smutku. Snažíte se tyto negativní pocity zvládat reflektivně, tedy pomocí mentalizace.

Příčiny a známky neefektivní mentalizace

V zásadě existují tři důvody výkyvů a deficitů mentalizace:

1. Vývojová nezralost
2. Přirozený stav stresu v zátěžových situacích, kdy jsme náchylní mentalizaci přechodně ztrácet
3. Trvale snížená mentalizace, kdy se jedná o rys trvalejší povahy, neboli soustavnou tendenci k dezinterpretaci chování a duševních stavů u sebe i druhých.

V takovém případě mluvíme o tzv. poruchách osobnosti, které charakterizuje porucha porozumění vlastním zkušenostem, které by v optimálním případě měly být integrovány ve srozumitelné narativní identitě, čili v podobě celistvého Já, které drží pohromadě pomocí logických, realistických a smysluplných interpretací zkušeností v kontextu vztahů.

Dobře integrovaná zkušenost, tvořící jádro osobnosti, je pouze mentalizovaná zkušenost.

Lidé, kteří trpí některou z poruch osobnosti, mívají potíže při zvládnání běžného stresu, jenž normálně provází vztahovou dynamiku, které nerozumí - nedokáží ji mentalizovat.

U těžších případů osobnostní patologie se setkáváme s tím, že daný člověk téměř nikdy nepoužívá zralou mentalizaci, dokonce ani tehdy, když komunikuje s člověkem s vysokou schopností mentalizace jako je psychoterapeut.

Neefektivní mentalizace

- neschopnost zohlednit vlastní perspektivu i perspektivu druhých,
- neopodstatněná jistota o vnitřních duševních stavech sebe sama a druhých,
- zaměření pouze na konkrétní vnější faktory,
- nepodložené atribuce o myšlenkách nebo pocitech druhých lidí,
- převaha automatických nepromyšlených předpokladů,
- zjevný nezájem o duševní stavy,
- popisy vlastního myšlení nebo cítění v rozporu se skutečností,
- příliš podrobné/vágní líčení událostí,
- popisy myšlenek a pocitů, které mají malou nebo žádnou souvislost s realitou,
- idealizující nebo znevažující diskurz,
- přílišné zaměření na jednu z dimenzí mentalizace nebo setrvání v ní.

Mentalizace je multidimenzionální - polarizace mentalizace

1. Automatická/vědomá, kontrolovaná dimenze mentalizace

Jsou situace, kdy potřebujeme rychle porozumět určitému chování, např. potřebujeme předvídat, jestli člověk jedoucí proti nám na kole nás vidí a vyhne se nám.

Jindy svou pozornost cíleně zaměříme na určitý problém, s nímž se potýkáme my nebo někdo jiný a pak výslovně uvažujeme o duševních stavech (tj. záměrně o nich přemýšlíme). Jedná se o pomalejší, vědomý proces.

Mentalizace je multidimenzionální - polarity mentalizace

2. Dimenze Já/druzí

Při zdravé mentalizaci zaměřujeme naši mentalizující pozornost na sebe či na druhé flexibilně a situačně přiměřeně.

Někdy upřednostníme potřebu reflektovat duševní stavy druhého člověka a své vlastní myšlenky a pocity upozadíme. Snažíme se přijít na to, co druhý člověk cítí tím, že se vžijeme do jeho situace a snažíme se vidět, jak asi vidí svět on, stavíme do popředí jeho zájmy.

Jindy, v situacích nepohodlí, nebo když prožíváme bolest či nemoc, jsme donuceni soustředit se více na sebe a dočasně eliminovat zájem o druhé.

Mentalizace je multidimenzionální - polarizace mentalizace

3. Kognitivní/emoční dimenze mentalizace

Naše chápání sebe a druhých lidí je jak kognitivním, tak afektivním procesem. Člověk s rozvinutou schopností mentalizace nereaguje pouze emotivně (impulzivně, instinktivně), ale dokáže uvažovat z perspektivy třetí osoby o vlastních reakcích, emocích a myšlenkách a o tom, co je způsobilo, tedy uvažuje tzv. "kontextuálně", což je schopnost, kterou nám umožňují vyšší kognitivní funkce.

Velká impulzivita a těžkosti v kontrole emocí u malých dětí je způsobena tím, že jejich emoce nejsou moderovány kognicemi. Kognice neorganizují emoce do podoby - koherentního a smysluplného porozumění celé situaci situačnímu kontextu

Mentalizace je multidimenzionální - polarizace mentalizace

4. Vnitřní/vnější dimenze mentalizace

Pozorovatelné jednání je zajiště důležité při interpretaci chování, ale za chováním se ukrývají vnitřní motivy a ty jsou neméně důležité. Když se snažíme pochopit druhé i sebe sama, všímáme si vnějšího chování a znaků, změny výrazu obličeje či držení těla.

Ale stejně tak si dokážeme představit vnitřní duševní stavy, skryté přímému pohledu, nebo schválně druhým člověkem zastírané (Aasen & Fonagy, 2021). Abychom za takových okolností dokázali smysluplně pochopit něčí stav, potřebujeme mít dostatek vnitřních pracovních modelů a smysl pro to, kým jsme, abychom myslí druhého rozuměli prostřednictvím zaměření se na duševní nitro (Jessurun, 2021).

Příklad interpretace určitého problému:

"Jak to, že mám pocit, že už nemiluji toho člověka?"

Interpretace 1: "Protože mi neodepsal na esemesku." (vnější)

Interpretace 2: "Protože mám pocit, že nesdílíme společné hodnoty. Já ho mám velmi ráda, ale nemáme společné hlavní zájmy (hospoda/knihy), ani hodnoty (motorcky/děti/rodina). Myslela jsem, že to překonáme láskou, ale odcizujeme se, protože netrávíme spolu dost času hlavně kvůli škole. Je mi to líto, protože máme společný humor a přitahujeme se." (vnitřní)

Nezralá mentalizace - prementalizační módy myšlení

Z výzkumů vyplývá, že existují tři specifické formy neefektivní mentalizace charakteristické pro myšlení dětí před pátým rokem věku (Fonagy et al., 2002; Bateman & Fonagy, 2019).

1. Psychická ekvivalence

V tomto prementalizačním modu jsou duševní stavy prožívány jako by měly stejný status jako fyzická realita.

2. Teleologický modus myšlení

Vnitřní mentální stavy jsou vyjadřovány formou cílené akce namísto explicitních mentálních reprezentací, jako jsou slova - např. když adolescent používá sebepoškozování jako způsob komunikace (ostatní jasně uvidí, jak se cítím, i já sám budu vědět, jak špatně se cítím, když mne někdo např. slovně zraní). V této interpretaci je pouze chování se zjevným fyzickým dopadem považováno za smysluplné.

3. Předstírání

Jedná se o způsob myšlení, který by se dal nazvat "hrou na myšlení". Na rozdíl od psychické ekvivalence jsou nyní mentální stavy oddělené od reality. Ve chvílích, kdy jsme v režimu předstírání, je problém v tom, že zpětná vazba o realitě nemá na myšlení žádný vliv (Bateman & Fonagy, 2012).

Proč dojde ke stagnaci vývoje metalizace a uvíznutí v prementalizačním způsobu uvažování o vnitřní realitě?

Jedním z nejdůležitějších kroků v kognitivním vývoji dítěte je dosáhnout rozlišování mezi mentální a fyzickou realitou. Této schopnosti dítě dosahuje v průběhu několika let pomocí angažování se v tzv. "předstírané hře", kdy ve své představivosti zkouší zacházet s objekty fyzické reality dle své libovůle.