

SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## מנטליזציה



ד"ר דנה שי [danamc@mta.ac.il](mailto:danamc@mta.ac.il)

1

SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## מנטליזציה



- תפיסה, הבנה ופירוש התנהגויות במונחים של מצבים מנטליים
- פעולה של הדמיון המערבת מעבר מהקונקרטי לסימבולי
- הבנת העצמי מהחוץ והאחר מבפנים
- הבחנה בין מציאות פנימית למציאות חיצונית

2

## מנטליזציה

- הבנה של נפרדות ועמימות של Minds
- הבנת אי הבנות
- שמירה על עמדה סקרנית, חקרנית, לא-יודעת
- יכולת תלוית הקשר וסיטואציה



4

## מנטליזציה הורית



- לשמור את המינד של הילד במינד ההורה
- לכבד את הילד
- לראות את העולם מנקודת מבטו של הילד
- להכיר בנפרדות בין ההורה והילד
- הבנת המגבלות אך גם היכולות של הילד

8

SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## מנטליזציה הורית

- יכולת להחזיק את הזהות ההורית במיינד
- הבנת ההשפעה ההדדית של ההורה והילד
- הבנת חשיבות התפקיד המווסת של ההורה



9

SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## ילדה קטנה מושכת מפת שולחן / ויסלבה שימבורסקה, 2002


---

<p>ועל המפה כוסות, צ'לוחיות, כד חלב קטן, כפיות, קערית והם רועדים מחשק. מעניין מאד, באיזו תנועה יבחרו, כשיאבד שווי משקלם בקצה: מסע על פני המתקרה? קפיצה אל אדן החלון וממנו אל העץ? מר ג'וטון לא שייך עדין כלל לעניין. יביט לו מהשמיים וינפנף בידיו. הניסוי הזה חייב להיערך. והוא יערך.</p>	<p>היא כאן, בעולם הזה, למעלה משנה. ובעולם הזה לא הכל נחקר, ולא הכל נמצא בשליטה. עכשו הזמן לנסות את הדברים שאינם יכולים לנוע בכם עצמם. צריך לעזר להם בזה להזיז, לדחוף להעתיק אותם ממקומם. לא כלם רוצים בזאת, למשל הארון, המזנון, הקירות העקשנים, השלחן. אבל כבר המפה על השלחן קשה הערף אם תיטיב לאחז בשוליה- מגלה נטיה לנסע.</p>
---	---

11

SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## למה זה חשוב?



- מאפשר להתנהגות להיות צפויה ובעלת משמעות
- מקדם וויסות רגשי וארגון עצמי
- זו יכולת בינאישית ונוצרת במערכת היחסים הראשונית שלנו עם ההורים

15

SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## למה זה חשוב?

- מקדם התקשרות בטוחה
- ממתן טראומה והתעללות
- תומך ומקדם מערכות יחסים מוצלחות בכל התחומים



16



SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## קידום המנטליזציה של הילד

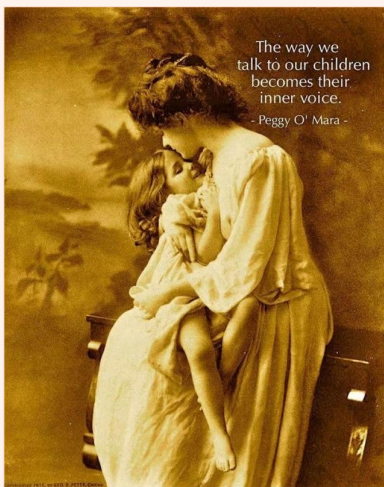


מנטליזציה הורית מקדמת את יכולת הילד לתפוס את עצמו כיצור פסיכולוגי, המונע ע"י מצביו הפנימיים – כלומר, מקדמת את יכולת המנטליזציה של הילד

17

SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## קידום המנטליזציה של הילד



The way we talk to our children becomes their inner voice.  
- Peggy O' Mara -

18

**SEED CENTER**  
האקדמית תל אביב-יפו

## למה זה חשוב?

Pr. Parental factor against hostile and  
pMentalizing behavior (Grienenberger & Maternal  
Sensitivity)

Or. Parental development of infant Attachment  
atMentalizing Slade, 2005) Security

Pr. Parental factor against the developme Child  
pMentalizing body (Fonagy & Target, Mentalizing

Inf. Parental affect regulation (Slade Child  
Mentalizing Outcomes

Arnott & Meins, 2007; Camoirano, 2017; Fonagy et al., 1991, 1995; Gottman et al., 1996; Grienenberger et al., 2005; Katz & Windercker-Nelson, 2004; Laranjo, Bernier, Meins, & Carlson, 2010; Meins et al., 1998, 2002, 2011, 2012, 2013; Raikes & Thompson, 2006; Repacholi & Trapolini, 2004; Sharp & Fonagy, 2008; Slade et al., 2005.

19

**SEED CENTER**  
האקדמית תל אביב-יפו

## מנטליזציה וטמפ' רגשית

היכולת למנטליזציה עומדת ביחס הפוך לטמפ' רגשית  
גבוהה – כשהעוררות הרגשית גבוהה – היכולת למנטליזציה  
צונחת



20

## מנטליזציה ועומס מנטלי

היכולת למנטליזציה הנה משאב, ועומדת ביחס הפוך לעומס מנטלי או רגשי.

עומס ו/או עוררות ← היכולת למנטליזציה צונחת

21

## קריסות מנטליזציה

Psychic Equivalance (חשיבה מהפנים לחוץ)

Pretend Mode (כאילו)

Teleological Mode (פתרון מהיר)

22



## Psychic Equivance (חשיבה מהפנים לחוץ)

- המחשבות שלי=העולם החיצוני
- המציאות המנטלית = מציאות חיצונית
- לא מדובר "רק במחשבות" אלא בביטחון מלא לגבי מה נמצא במינד של האחר, או האופן שבו העולם מתנהל "אתה תמיד... אתה אף פעם לא.. אתה רק רוצה... אתה פשוט עצלן/אנוכי.."

23



## Pretend Mode (כאילו)

- Make-believe that forgets it is make-believe...
- אין "התאמה" בין המילים החכמות והתחושה לבין המציאות הקשה בכאן ועכשיו.
- המחשבות לא מהוות גשר בין המציאות הפנימית והחיצונית, העולם המנטלי מנותק מהמציאות החיצונית.
- יותר מדי מילים חכמות..".
- דיסוציאציה

24

## SEED CENTER האקדמית תל אביב-יפו

### (פתרון מהיר) Teleological Mode

• Actions speak louder than words

- התמקדות על התוצאה הפיזית אשר תפתור את המצוקה או תענה על הספק שלי.. פגיעה עצמית, אלימות "אם תיתן לי משהו (כסף) אז אתה אוהב אותי.."
- התמקדות על הבנת פעולות דרך האילוץ הפיזי ולא המנטלי
- מקבל רק שינוי בתחום הפיזי כמדד אמיתי לכוונות האחר

25

## SEED CENTER האקדמית תל אביב-יפו

### קריסת מנטליזציה ותיקון

- במצב של יכולת מנטליסטית תקינה נראה לצד הקריסה נכונות לפתח שיח מנטליסטי לאחר הרגעות ובנוכחות אחר משמעותי.
- יכולת לעבור ממצב של פעולה למצב של חשיבה על האירועים.
- יכולת לנוע ממצב של התמקדות בלעדית בעצמי להתמקדות בעצמי ובאחר ולנוע ביניהם.

26

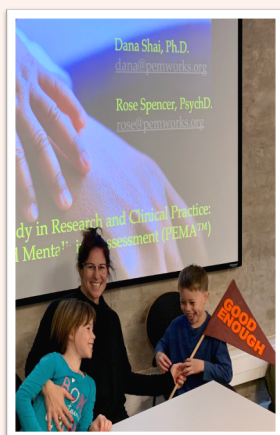
## קריסת מנטליזציה ותיקון



- יכולת להרהר באפשרות של נקודות מבט שונות על המצב.
- במצב של יכולת מנטליסטית גבוהה ובוגרת הפרט יכול לזהות קריסות ביכולת המנטליזציה באופן ספונטני ולתקן באופן עצמאי.

27

## מנטליזציה הורית



- לא פתוחה 7/24
- מנטליזציה ≠ היעדר גבולות
- קריסות במנטליזציה – הורות טובה דיה
- מנטליזציה הורית ≠ רחוב חד סטרי

29



30

## מנטליזציה הורית גופנית

- הסתמכות בלעדית על תהליכים ורבליים ומפורשים תחטא למטרה ולא תציג את התמונה השלמה אודות המצב המנטלי של הילד ואודות איכות הקשר הורה-ילד
- התמקדות בתנועות הגוף (קינסטטיקה) במהלך התבוננות באינטראקציית הורה-תינוק היא הכרחית

31

**SEED CENTER**  
האקדמיה תל אביב-יפו

## מנטליזציה הורית גופנית: הגדרה

התגובות התנועתיות של המבוגר לאור המסרים הגופניים שמעביר התינוק על מנת להביע את מצבו המנטלי


Shai & Belsky, 2011, 2017



32

**SEED CENTER**  
האקדמיה תל אביב-יפו

## איכויות התנועה של PEM



- כיווניות
- מתח שרירי
- מעבריות
- קצב
- מסלוליות
- מרחב

33



SEED CENTER  
האקדמיה תל אביב-יפו

## הנחות המוצא של PEM



- עמדה דיאדית
- בלתי מילולי
- כלל הגוף
- איך במקום מה
- עמדת התינוק
- תיקון
- לא מודע

34

SEED CENTER  
האקדמיה תל אביב-יפו

## חשיבות PEM לתינוקת



- אינטגרציה גוף-נפש
- תחושת חוללות
- מסוגלות חברתית
- תוקף בינאישי
- חוויה ואימון בשפת ההתכווננות

35

 SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## במחקר PEM



PEM מנבא :

- התקשרות
- בעיות התנהגות
- כישורים אקדמיים
- התפתחות שפה
- מסוגלות חברתית
- Theory of Mind
- הבנה רגשית

Shai & Belsky, 2017; Shai et al., 2017; Shai & Fonagy, 2014; Shai & Meins, 2018

36

 SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## במחקר PEM

ולא קשור ל:

- טמפרמנט
- משקל ושבוע לידה
- סדר לידה
- מין ההורה

PEM נמצא קשור ל:

- לחץ הורי
- דיכאון לאחר לידה
- גיל



Shai & Belsky, 2017; Shai et al., 2017; Garset-Zamani et al., 2020

37

SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## PEMA גורמי חוסן וסיכון

- גורמי סיכון: קושי משמעותי להחזיק את המיינד של הילד—הצפה או תקיפה
- גורמי חוסן: החזקה פעילה של המיינד של הילד, כולל גמישות, תיקון ותגובתיות



38

SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## הערכת PEMA

<ul style="list-style-type: none"> <li>גורמי סיכון (מנטליזציה נמוכה):</li> <li>• אי התאמה התפתחותית</li> <li>• החפצה</li> <li>• Disembodiment</li> <li>• עוינות</li> <li>• הקנטה</li> <li>• שליטה</li> <li>• סיכול ויסות עצמי</li> <li>• סיום בטרם עת</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>גורמי חוסן (מנטליזציה גבוהה):</li> <li>• נוכחות משתהה</li> <li>• חיבוריות</li> <li>• תיקון</li> <li>• יצירתיות</li> </ul>
--	--

39

SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## שמרו על קשר!

האתר שלנו:  
[www.pemworks.org](http://www.pemworks.org)

הצטרפות לרשימת התפוצה:  
[pemworks.org/join-our-network](http://pemworks.org/join-our-network)

דף הפייסבוק שלנו:  
[facebook.com/PEMworks](https://facebook.com/PEMworks)

המחיל שלי:  
[dana@pemworks.org](mailto:dana@pemworks.org)



40

SEED CENTER  
האקדמית תל אביב-יפו

## תודה על ההקשבה!



[dana@pemworks.org](mailto:dana@pemworks.org)

41