

תוכן העניינים

3.....	תקציר
4.....	מבוא
7.....	שיטת המחקר
8.....	ממצאי המחקר
11.....	דיון וסיכום
14.....	נספחים
16.....	ביבליוגרפיה

מבוא

מנטליזציה היא צורת חשיבה אנושית המאפשרת לנו לדמיין ולהעריך את הפעילות הרגשית האנושית ומצבי-נפש שונים, של עצמנו ושל אחרים, במונחים של רצונות, צרכים, מטרות, רגשות ועוד (Fongay, 1989). עוד טוען פונגי, יחד עם החוקרים אלן ובטמן, שמנטליזציה היא בעצם נסיונות הגעה להבנה של מצבים נפשיים אלו במהלך טיפול מסוים (Allen et al. 2008). ניתן לומר אולי כי בכל סוגי הטיפולים קיים תהליך מסוים של מנטליזציה, אך בשונה מטיפולים אחרים, בטיפול מבוסס-מנטליזציה מושם דגש על התהליכים הרגשיים שעבר המטופל בעבר, ועובר כיום. טיפול זה הושם לראשונה על מטופלים עם הפרעת אישיות גבולית, ופותח ע"י הפסיכואנליטיקאי הבריטי פיטר פונגי (Allen & Fonagy, 2006).

על-פי פונגי, מנטליזציה מתרחשת עוד בילדות המוקדמת, כאשר נוצרות סטיות קלות בהתפתחות הנורמלית, שלרוב גורמות להפרעות פסיכופתולוגיות בבגרות ועלולות להוביל להפרעת אישיות גבולית. (Gunderson, J. G. & Choi-Kain, L. W., 2008).

בתחום האישי, מנטליזציה (או תפקוד רפלקטיבי, RF), מתרחשת כאשר יש את האמצעים לגלות חוויה סובייקטיבית, ומאפשר העמקה והרחבה של הידע העצמי מבחינת תחושות, רגשות, מחשבות, אמונות ורצונות. לאחרונה, חוקרים שונים מצאו כי תהליך הורי של מנטליזציה מתרחש כאשר להורה יש יכולת לשקף את החוויות של הילד, על רקע ניסיונו הקודם כהורה (Slade, 2005).

שורשיו של טיפול מבוסס מנטליזציה (Mentalization Based treatment, MBT), נעוצים בעקרונות קוגניטיביים ונירו-פסיכולוגיים (Bateman & Fonagy, 2016), ובתיאורית ההיקשרות הראשונית, שפותחה על-ידי החוקרים בולבי (Bowlby, 1982), ואינסוורת' (Ainsworth, 1989) בשנות ה-80. בנוסף, טיפול שכזה טמון במנגנון הפועל בתחום הנירו-ביולוגיה, ומושפע מיחסי ההיקשרות שאנשים מסוגלים לשקף, לעצמם ולאחרים (Karterud & Bateman, 2010).

במהלך הקורס "יישומים קליניים", הוכנו בעזרת כלים וטכניקות שונות, 13 יצירות המשקפות תקופות מסוימות בחייה של היוצרת ("המטופלת", להלן), מהן נבחרו חמש עיקריות המשקפות את זהותה, ועוסקות בקשר שבין האני העכשווי שלה, לבין שורשיה. בעבודה זו נתבונן בתהליכים החוויתיים והאישיים שעברו עלי המטופלת בזמן שהכינה את היצירות, ונתמקד בנושא המרכזי שמחבר בין כולן- בניית הזהות העצמית הייחודית שלה, העולה מתוך שני העולמות, העבר וההווה.

הספרות התיאורטית העוסקת בתהליכים השונים הקיימים בטיפול מבוסס מנטליזציה, באופן כללי בהקשר של תהליכים מנטליזציוניים, ובפרט בהקשר של תרפיה באמנות, תעזור לנו לחקור את החשיבה הרגשית- האישית שעברה על המטופלת בעת העבודה על יצירות אישיות שהכינה במהלך הקורס, הן באופן תיאורטי והן באופן המשלב ניתוח רפלקטיבי של היצירות, על-ידי השימוש בחומרים אותם בחרה, השפה, הקומפוזיציות השונות, מה שעלה במחשבותיה בעת הכנת היצירות ובעזרת הרפלקציה האישית שלה עליהן.

בנוסף, תרפיה באמנות נותנת נופך נוסף לטיפול מבוסס מנטליזציה, מפני שהיא משפיעה על המטופל לא רק בן הפסיכולוגי, בטיפול יחידי או קבוצתי, אלא גם בן הפילוסופי שלה. החוקרות והמטפלות מרדר ומור (Marder & Moore, 2020), מספרות בספרן כי באמצעות טיפול באמנות משולב מנטליזציה, המטופלים מסוגלים להכיל בצורה טובה יותר תהליכים מנטליים המתרחשים בנפשם, ובאמצעותו הם אף לומדים לזהות סיטואציות שונות שאפשר להשתמש בהן במנטליזציה על מנת לפתור אותן.

נוסף על כך, המטופלים באמצעות תרפיה באמנות, עוברים תהליכים נפשיים שונים, באמצעות המטפל או המטפלת המשקפים להם תחושת יציבות שלמה ויציבה, באמצעות כלים מותאמים. יחד עם זאת, לא תמיד יכולים המטפלים לתעד באופן מיטבי את התהליך או את הכאב שעובר המטופל. לכן, אם משלבים תהליכי מנטליזציה במהלך התרפיה באמנות, ניתן למקסם את המשוב של הטיפול הרספונסיבי, ולהגיע להישגים משמעותיים באמצעותם (Havsteen-Franklin & Camarena Altamirano, 2015). גישה נוספת שמציעים האוסטיין-פרנקלין וקמרנה-אלטמירנו, וקיימת עוד משנות ה-50, אך התפתחה מאז לוורסיות שונות, היא תיאוריית יחסי האובייקט, המציגה את תהליך התפתחות נפשו של הילד בהקשר של יחסיו עם אנשים וסביבתו הקרובה, ומשתלבת לפיהם באופן מושלם עם תהליכי המנטליזציה (Havsteen-Franklin & Camarena Altamirano, 2015).

השימוש בתרפיה באמנות מאפשר למטופלים באמצעותו לתפוס באמצעים וויזואליים את תהליכיהם הנפשיים, עוד לפני שהם מסוגלים לאר אותם במילים. לכן, אמנות היא גשר באמצעותו ניתנת למטופל דרך לגלות את עצמו, את זהותו ואת יחסיו הבן-אישיים (Marder & Moore, 2020). תרפיה באמנות יכולה 'להקל' במיוחד על תהליכי המנטליזציה, שהם לא תמיד פשוטים ויכולים להיות אף מעיקים הן למטופל והן למטפל לעיתים, אם הטיפול נעשה בכמה סשנים במהלך תקופה, בדומה לטיפול שנעשה במחקר זה.

באופן טבעי, תרפיה באמנות היא מנטליזציונית, מפני שבאמצעותה המטופל חושף את זהותו דרך הדימויים והמדיות השונות, ובאמצעות השוואה לדימויים של מטופלים אחרים, במידה והטיפול הוא קבוצתי- נעשה שימוש רב בדמיון כדי לשקף מצבים מנטליים שונים.