

# **מנטלזציה בתהליך היצירה - זהות עצמית**

עבודה במסגרת הקורס "יישומים קליניים".

## תקציר

מחקר זה מציג תהליכי מנטליזציה באמצעות עבודות אישיות של החוקרת, הנוצרו במדיומים של ציור ופיסול, דרכן אבדוק מספר תיאוריות הקשורות לנושא. 5 יצירות שנבחרו בקפידה, מתוך 13 יצירות עליהן עבדתי במהלך השנה החולפת (2019-2020), במסגרת הקורס "יישומים קליניים" בלימודי תרפיה באמנות. מתוך כל היצירות עלה נושא מרכזי אחד, הזהות העצמית שלי המורכבת משורשיי בעבר ומי שאני כיום, בהווה. בנוסף, לכל היצירות כתבתי רפלקציה עצמית על תחושותיי, מחשבותיי, רגשותיי וחוויותיי לפני ובעת הכנתן. מנחת הקורס שלי, ד"ר תמי כתבה גם היא רפלקציה, ששיקפה לי גם היא מחשבות ורגשות שעזרו לי לגבש את הזהות העצמית שלי. במחקר אציג את שתי הרפלקציות, שלי ושל המנחה, ואבדוק את הממצאים בנוגע לתהליך המנטליזציה שנוצר עקב כך, יחד עם מחקרים שונים הנוגעים לתחום, בשילוב עם מודלים שונים מהשנים האחרונות.

**תגיות :** מנטליזציה, זהות עצמית, תהליכי מנטליזציה, תרפיה באמנות, זהות נרטיבית, תיאורית יחסי האובייקט.

## 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 והווה.

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