



Vilniaus
universitetas

Mentalizacijos svarba tėvų-vaikų santykiuose

dr. Lina Gervinskaitė-Paulaitienė

VU Filosofijos fakulteto Psichologijos institutas

lina.gervinskaite-paulaitiene@fsf.vu.lt

2025 m. balandžio 11 d., Vilnius

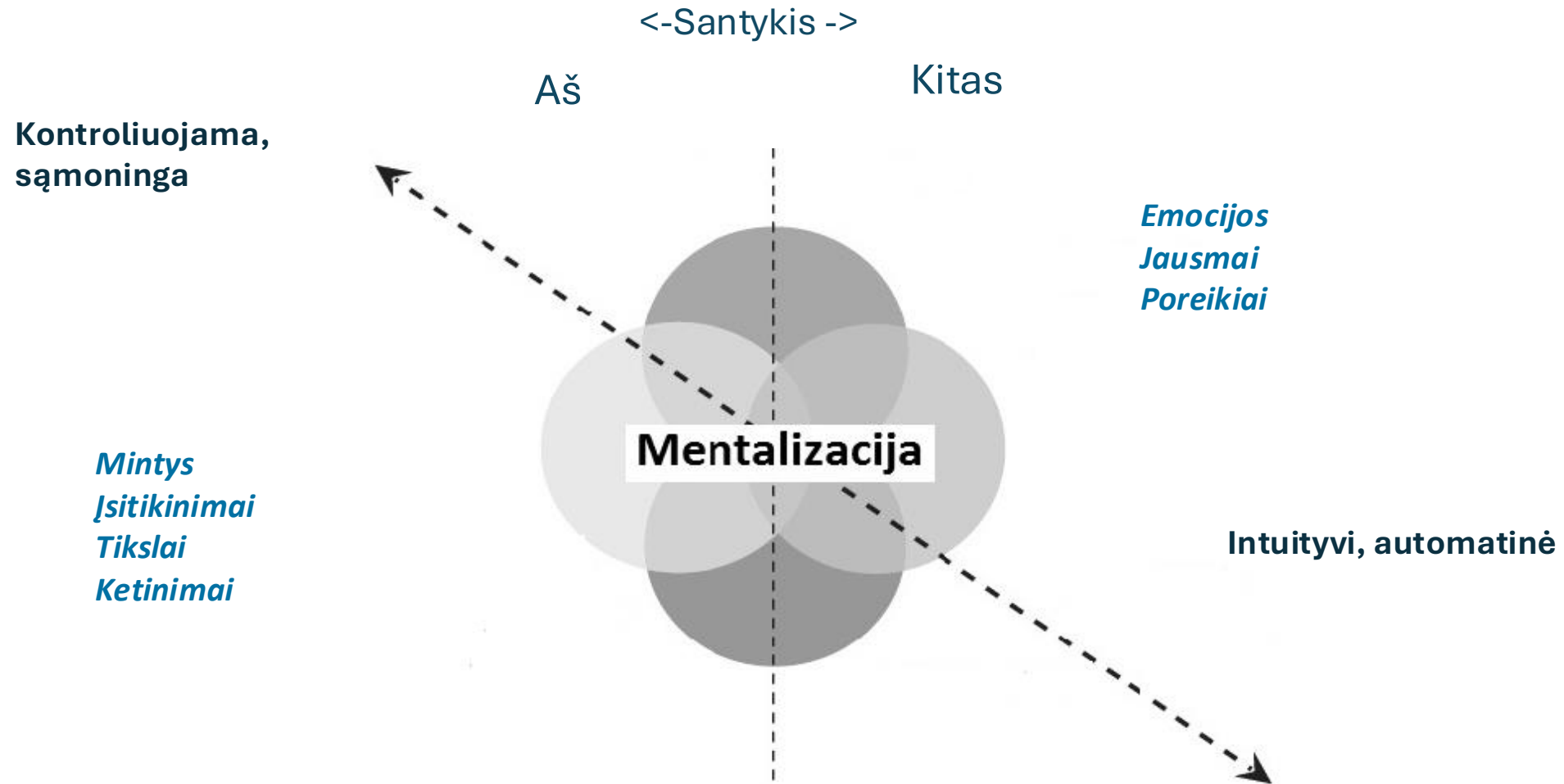
Konferencija „Neįtikėtini metai“: tėvų ir vaikų kelionė, kurią kuriame kartu“

Mentalizacija - kaip apibūdiname?

- Savo ir kitų **vidinių būsenų** tokių kaip emocijos, mintys, įsitikinimai, poreikiai, motyvai ir jų **ryšio su elgesiu supratimas**
 - *Kodėl mes/kiti pasielgiame taip, kaip pasielgiame? Kas yra už matomo elgesio?*
- Psichika nepermatoma, todėl bandome nuspėti, numanyti
- Nuo to, kokias vidines būsenas priskiriam, priklauso mūsų reakcijos, elgesys
- Gebėjimas ir procesas
- Kartu ir **nuostata, “buvimo būdas”**
 - Lydi tam tikras neužtikrintumas ir domėjimasis
- Skirtumai ir tarp žmonių, ir to paties žmogaus
- *Ne visad ir reikia labai geros*



Mentalizacijos dimensijos



Kas vyksta viduje – ką matau iš elgesio, kūno kalbos, aplinkos?

Mentalizacijos svarba

- Pakankamai gera ir sklandi mentalizacija →
 - emocijų ir elgesio reguliacija; autorystės jausmas
 - adaptyvi raida, psichikos sveikata, psichologinis atsparumas
 - saugus prierašumas, tarpasmeniniai santykiai
- Netikslumai ir laikini mentalizacijos sutrikdymai būdingi kiekvienam iš mūsų
- Ilgalaikiai, dideli, tendencingi mentalizacijos sutrikdymai – siejama su skirtingais psichikos sveikatos sunkumais ir sutrikimais:
 - Elgesio sutrikimai, depresija, asmenybės sutrikimai, valgymo sutrikimai, nerimo sutrikimai, santykių sunkumai, agresija, smurtas

Fonagy et al., 2011, Taubner et al., 2013, Gervinskaitė-Paulaitienė, 2018, Adler et al., 2021, Luyten et al., 2022, Allen, Fonagy, & Bateman, 2008, Luyten & Fonagy, 2015, Fonagy & Target, 1997

Kuo svarbi tėvų mentalizacija?

- Geresnė mentalizacija siejama su:
 - Saugaus prierašumo raida; vaikų atsparumu po stresinių įvykių
 - Tėvų pozityvia disciplina, pozityviu įsitraukimu
 - Įvairesniu vaikų vaidmenų žaidimas, geresnėmis socialinėmis kompetencijomis
- Prastesnė mentalizacija siejasi su:
 - su smurtu, nejautria tėvyste, priešišku, sutrikdyta emocine komunikacija
 - su vaikų elgesio ir emociniais sunkumais
- Į save nukreiptos mentalizacijos stiprinimas ->
 - mažesni vaikų elgesio ir emociniai sunkumai, mažiau šiurkščios tėvystės, geresnė tėvų psichologinė savijauta, geresni šeimos santykiai, didesnis tėvų saviefektyvumas (Gervinskaitė-Paulaitienė et al., 2023)



Sharp & Fonagy, 2008, Fonagy & Campbell, 2016, Ensink et al., 2016, Gervinskaitė-Paulaitienė ir Barkauskienė, 2016, Byrne et al., 2019, Čekuolienė et al., 2021, Stuhmann et al., 2022, Charpentier Mora et al., 2022, Rosso, 2022, Cozodoy et al., 2024, Smith-Nielsen et al., 2024

Tēvai ir mentalizācijas raida

- Tarpasmeninēs prigimties, pirmiausia besivystanti prieraišumo santykiuose.
- Gimstame su potencialu, bet ne su pačiu sugebėjimu
 - Skirtingi potencialai, gali būti ribojamas neuroraidos galimybių, raidos sutrikimų
- Vystosi per ***pakankamai tikslų pažymėtą*** emocijų ir poreikių supratimą ir atspindėjimą
- Taip pat:
 - Kalbėjimas(is) apie emocijas, apie kasdienybę per psichologines patirtis
 - Santykių su kitais artimais žmonėmis ir socialinio konteksto vaidmuo

Grienberger et al., 2005, Meins et al, 2002, Fonagy & Target, 2005, Fonagy & Target, 1997, Chiesa & Fonagy, 2014, Bateman et al, 2022, Raikes & Thompson, 2006, Lewis et al. 1996, Kidd & Castano 2013, Symons et al. 2005



Kas apsunkina arba stabdo mentalizacijos raidą?

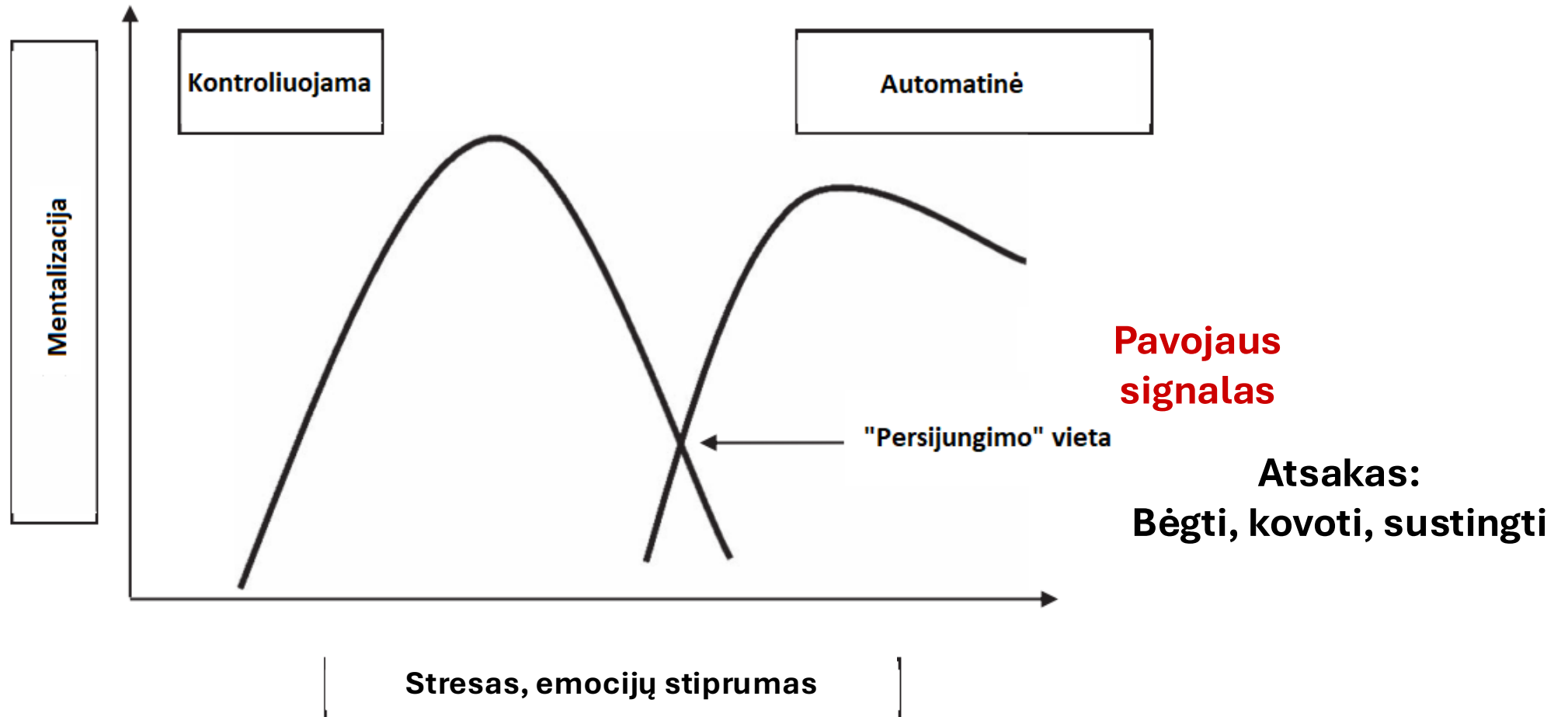
- Nepalankios vaikystės patirtys, smurtas, nepriežiūra, psichologinės traumos, tėvų psichopatologija gali trikdyti mentalizacijos raidą
 - Ypač paveikiama mentalizacija santykiuose
- Nepalanku, kai iš tėvų:
 - Jokios mentalizacijos
 - Per mažai mentalizacijos
 - Mentalizacijos tendencingumas
 - Pseudomentalizacija (nutolusi nuo tikrovės)
 - Labai dažnai sutrinka tėvų mentalizacija

Kas vyksta, kai tėvus apima stiprios emocijos?

Abipusis stiprių emocijų ir mentalizacijos ryšys –
tėvystės paradoksas

Kaip mentalizacija suprastėja?

Mentalizacija ir stiprios emocijos



Pgl. Luyten & Fonagy, 2015

Kaip atrodo, kai tėvai nementalizuoja?

Ką galvoju ir jaučiu, yra tikra. Mintys / jausmai yra faktai.

- „žinau tokias...“; „visi jūs tokie.“; “esu visiškai tikras, kad jis...“, „ji turi žinoti, ką galvoju“
- 100 proc. tikrumas, ką vaikai galvoja, ko jiems reikia; nėra alternatyvų

Tikri tik veiksmai, bet ne vidinės būsenos ar žodžiai

- Dėmesys vien vaiko elgesiui, bet ne jo vidinėms būsenoms ar psichologinei patirčiai
- Noras greitų sprendimų, svarbu būtinai daryti

Mintys ir emocijos arba vidus ir išorė atskirai, nesusiję

- Dėmesys vien tik mąstymui, arba tik emocijoms, ar tik reikalavimams, taisyklėms, tt.
- Tuščias racionalizavimas, pamokslavimas



Ką vaikui svarbu patirti?

- Pakanka pakankamai geros mamos/tėčio/kito besirūpinančio ir pakankamai tikslaus pažymėto atspindėjimo
 - Nesusipratimai - normalu, svarbiausia atitaisyti, grįžti į ryšį
 - Iš vaiko perspektyvos – svarbu, kad jaučiu, kad mane nori suprasti ir siekia artėti prie geresnio supratimo, mane matyti

Mentalizacija ir pagalba tėvams

- Vienu ar kitu lygiu mentalizacijos stiprinimas visuose psichologinės pagalbos būduose
 - pagalba suprasti vaiko ir savo vidinius pasaulius
 - pagalba išlaikant mentalizaciją
- Platesnio socialinio, kultūrinio konteksto vaidmuo, kuris skatina arba trukdo mentalizacijai *(Aival-Naveh et al., 2019; Campbell and Allison, 2022, Fonagy and Allison, 2023)*

Mentalizacija skatina mentalizaciją,
nementalizacija skatina nementalizaciją

