

心智化為本治療模式－理論與實務

報告人 方翠君

社團法人臺灣向日葵全人關懷協會 理事長
 社團法人新北市康復之友協會附設新莊工作坊 主任

大綱

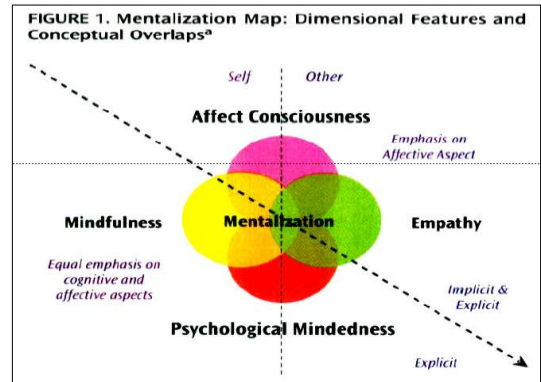
心智化的概念

心智化發展與會談進程

心智化模式對話演練

心智化

- Fonagy團隊(2002,2004)
 - 1.發展角度
 - 2.與外在世界及人際的互動
 - 3.形成一套治療理論
- Choi-Kain,Gunderson(2008)
 - 1.情緒與認知狀態
 - 2.具心智化能力→了解別人是很自然的事
 - 3.與覺識度(mindfulness)、心理覺察(psychological mindedness)、同理心(empathy)、情感意識(affect consciousness)有類似的概念。



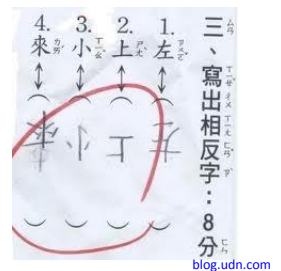
Theory of mind



讀心術

withfriendship.com

你一定可以了解的心智化...



blog.udn.com

- 缺乏心智化能力，被普遍認為是自閉症、人格障礙的特徵之一

- 心智化治療模式
 - 運用心理動力理論
 - 重視行為改變技巧

(Frith,1985 ; Batman & Fonagy,2002,2004)

心智化歷程-發展的概念

- As a child normally develops, he gradually acquires an understanding of five increasingly complex levels of **agency of the self**:

生理的physical

社會的social

目的的teleological

意圖的intentional

表徵的representational

Gergely,2001; Fonagy et al,2002

心智化發展第一階段 —physical生理的

- 生出～一個月大
- 尚未覺知自體與外界的關係，對於自身的感受也是片斷且不完整的。
- 生理基本需求

心智化發展第二階段 —social社會的

- 嬰兒一個月～三個月
- 對於所處環境開始有所認識，也漸漸熟悉照顧者的氣味，尋求環境中對自己有利的「位置」。
- 嬰兒也展現出他(她)的氣質，相對引起照顧者對嬰兒的回應，形成社會關係。

心智化發展第三階段 —teleological目的的

- 幼兒三個月～九個月
- 生理上有很大進步，視野拓展。
- 大約能了解某個動作與意義之間的關聯，因此能夠使用這些動作或音聲去傳達他(她)的想要與情緒。
- 與照顧者的**依附**型態清晰可見。

心智化發展第四階段 —intentional意圖的

- 幼兒約兩歲大
- 有同理他人的能力
- 能夠清楚表達他(她)的各類情緒，行為上有能力達到他(她)的企圖。
- 可以轉移別人的注意力道他(她)們身上，以完成他(她)的企圖。
- 會騙人了。

心智化發展第五階段
—representational表徵的

- 幼兒約六歲大
- 讀心/情緒連結
- 可表達信念、願望，具備計畫與解決問題能力。
- 反思能力/自體覺知，會自我監測與評價。

心智化歷程

心靈對等模式 psychic equivalence mode	出生~兩歲半	<ul style="list-style-type: none"> • 萬物皆動論 • 世界以我為中心 • 所有事件皆與我有關 • 立刻得到滿足
假扮模式 pretend mode	兩歲半~	<ul style="list-style-type: none"> • 試試看 • 彷彿好像 • 這也許不是... • 扮家家酒
反思模式/心智化 reflective mode/ mentalization	約六歲~	<ul style="list-style-type: none"> • 情緒連結/讀心 • 第三我 • 信念、認知、邏輯 • 自體覺知

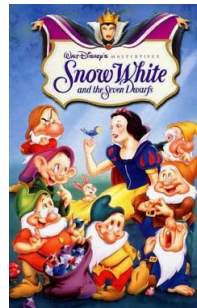
心靈對等模式
psychic equivalence mode

美女與野獸
茶壺媽媽、傢俱朋友
萬物皆有靈
我就是我-第一我



假扮模式 pretend mode

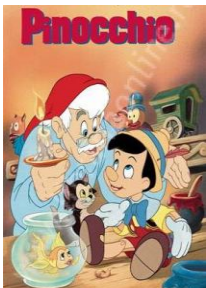
白雪公主與七個小矮人
在森林裡的生活十分愜意
暫時忘記壞後母的追殺
我是你眼中的我-第二我



安全、好玩的互動
有利於心智化發展

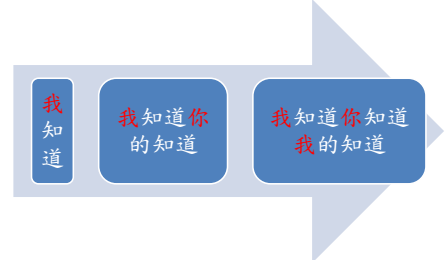
反思模式 reflective mode

小木偶歷經許多考驗
變成一個「真正的」小男孩
第三我：我知道你眼中的我
我是什麼樣的我



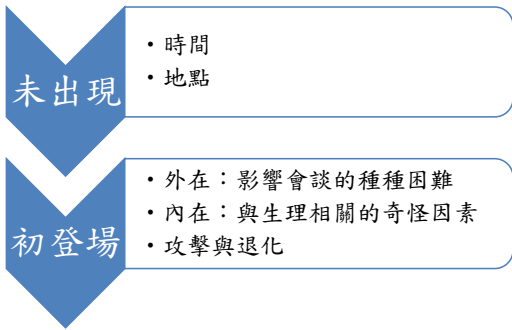
具備邏輯、推演的能力

簡言之，心智化是...

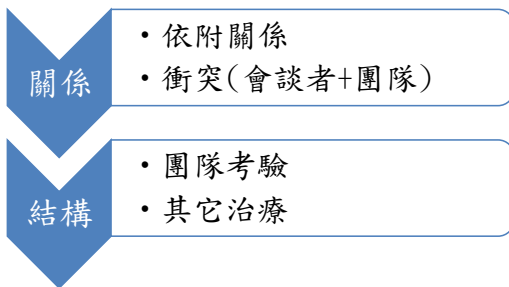


心智化發展
與
會談進程
(以邊緣型人格障礙為例)

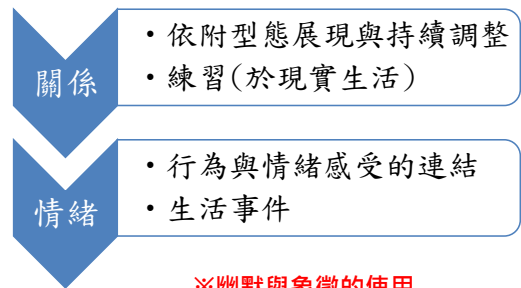
第一階段



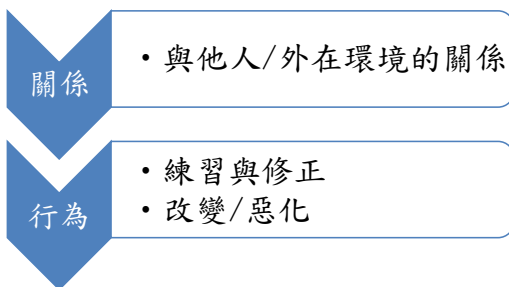
第二階段



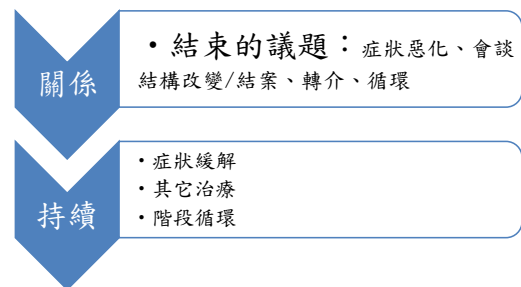
第三階段



第四階段



第五階段



心智化模式對話演練

目標：建立案主的心智化能力

- 架構
- 隨時監控最近生活事件與引發的情緒
- 處理情緒的風暴
- 情緒與經驗的連結
- 促進心智化

催化心智化發展的技巧

- 建構在安全的人際關係上，進一步
 - 定義並釐清各種感受的表現;
 - 發展穩定的內在表徵;
 - 強化完整的自我察覺
- 運用好玩技巧
 - 扮家家酒
 - 幽默+象徵

(以下對話請參考現場投影片)

謝謝聆聽