

Jon G. Allen, Peter Fonagy,
Anthony W. Bateman

MENTALIZAREA
ÎN PRACTICA
PSIHOTERAPIEI

Traducere din limba engleză de
Vlad Vedeanu



Editori:

SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Redactare:
MANUELA SOFIA NICOLAE

Design și ilustrație copertă:
FABER STUDIO
(ADELINA BUTNARU)

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
CRENGUȚA RONTEA

Corectură:
ANDREEA-LAVINIA DĂDĂRLAT
IRINA MUȘĂTOIU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALLEN, JON G.

Mentalizarea în practica psihoterapiei / Jon G. Allen, Peter Fonagy, Anthony W. Bateman;
trad. din lb. engleză de Vlad Vedeanu. – București: Editura Tret, 2022

Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-0816-9

I. Fonagy, Peter
II. Bateman, Anthony W.
III. Vedeanu, Vlad (trad.)

159.9

Titlul original: *Mentalizing in Clinical Practice*

Autori: Jon G. Allen PhD, Peter Fonagy PhD, Anthony W. Bateman MA, FRCPsych

First Published in the United States by the
American Psychiatric Association, Washington
DC, USA.
Copyright © 2008. All rights reserved.

First Published in Romania by Editura Tret. Editura
Tret is the exclusive publisher of *Mentalizing in
Clinical Practice*, (Copyright © 2008), authored
by Jon G. Allen PhD, Peter Fonagy PhD, and
Anthony W. Bateman MA, FRCPsych. In Romanian
for distribution Worldwide.

Permission for use of any material in the translated
work must be authorized in writing by Editura Tret.

The American Psychiatric Association played
no role in the translation of this publication
from English to the Romanian language and
is not responsible for any errors, omissions, or
other possible defects in the translation of the
publication.

Copyright © Editura Tret, 2022
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghîșeu 1, C.P. 0490, București
Tel. +4 071 300 40 90; Fax: +4 0377 75 70 70
e-mail: comenzi@edituraret.ro / www.edituraret.ro

Publicat pentru prima dată în Statele Unite
de către Asociația Americană de Psihiatrie,
Washington DC, SUA.
Copyright © 2008. Toate drepturile rezervate.

În România, este publicat pentru prima dată de
Editura Tret. Editura Tret este editorul exclusiv al
volumului în limba română *Mentalizarea în practica
psihoterapiei*, (Copyright © 2008), avându-1 ca
autori pe Jon G. Allen, Peter Fonagy și Anthony W.
Bateman, pentru distribuție în întreaga lume.

Permițunea de utilizare a oricărui material din
lucrarea tradusă trebuie să fie autorizată în scris
de către Editura Tret.

Asociația Americană de Psihiatrie nu a jucat niciun
rol în traducerea acestei publicații din limba
engleză în limba română și nu este responsabilă
pentru erori, omisiuni sau altele eventuale defecte
în traducerea lucrării.

ISBN: 978-606-40-0816-9

Cuprins

- 7 Despre autori
- 11 Cuvânt-înainte
- 21 Prefață
- 27 Capitolul 1
Introducere
- 61 **Partea I**
Înțelegerea mentalizării
- 63 Capitolul 2
Mentalizarea
- 140 Capitolul 3
Dezvoltarea
- 204 Capitolul 4
Neurobiologia
- 259 **Partea a II-a**
Practica mentalizării
- 261 Capitolul 5
Arta mentalizării
- 282 Capitolul 6
Intervenții mentalizante

357	Capitolul 7 Tratarea traumei de atașament
401	Capitolul 8 Parentaj și terapie de familie
432	Capitolul 9 Tulburarea de personalitate borderline
486	Capitolul 10 Psihoeducație
513	Anexă Ce este mentalizarea și de ce să o aplic?
529	Capitolul 11 Sisteme sociale
557	Epilog
565	Glosar
571	Mulțumiri
573	Referințe
635	Lecturi recomandate

Despre autori

Jon G. Allen Ph.D., este director al Institutului Helen Malsin Palley de Cercetare a Sănătății Mentale, profesor de psihiatrie în cadrul Departamentului de Psihiatrie și Științe Comportamentale al Baylor College of Medicine și membru al Consiliului de Conducere al Departamentului de Psihologie din cadrul Clinicii Menninger din Houston, Texas. Activitatea sa constă în psihoterapie, consultații diagnostice, programe psihoeducaționale și cercetare, fiind specializat în tulburări provocate de traume și depresie. A fost redactor-șef al *Bulletin of the Menninger Clinic*, redactor asociat al *Journal of Trauma and Dissociation* și membru al Consiliului Editorial al *Psychiatry*; se ocupă și de analiza lucrărilor trimise către mai multe reviste științifice și edituri. Este autor și coautor al numeroase articole științifice și capitole de cărți despre probleme provocate de traumă, depresie, psihoterapie, tratament spitalicesc, alianță terapeutică, testare psihologică, neuropsihologie și emoții. Printre cărțile publicate până în prezent al căror autor sau coautor a fost se numără *Traumatic Relationships and Serious Mental Disorders*, *Coping With Trauma: Hope Through Understanding*; *Coping With Depression: From Catch-22 to Hope*; *Diagnosis and Treatment of Dissociative Disorders* (împreună cu William Smith); *Borderline Personality Disorder*:

8 *Tailoring the Treatment to the Patient* (cu Leonard Horwitz, Glen Gabbard et al.); *Restoring Hope and Trust: An Illustrated Guide to Trauma* (cu Lisa Lewis și Kay Kelly) și *Handbook of Mentalization-Based Treatment* (cu Peter Fonagy).

Peter Fonagy, Ph.D., membru al Academiei Regale din Marea Britanie, predă la catedra Freud de Psihanaliză și este director al subdepartamentului de Psihologie Clinică din cadrul University College London; este director al Centrului Anna Freud din Londra și consultant în cadrul Programului pentru Copii și Familie al Departamentului Menninger de Psihiatrie și Științe Comportamentale de la Baylor College of Medicine. Este director al Comitetului de Educație Postuniversitară din cadrul Asociației Internaționale de Psihanaliză. Este psiholog clinician și analist formator și supervisor în cadrul Societății Psihanalitice Britanice, ocupându-se de analiza copiilor și adulților. Lucrările sale integrează cercetări psihanalitice empirice și teoretice, iar interesele sale în domeniul clinic sunt centrate asupra psihopatologiei borderline, violenței și relațiilor timpurii de atașament. A publicat peste 300 de capitole și articole și este autor sau coordonator al mai multor cărți. Printre cele mai recente cărți ale sale se numără *Psychoanalytic Theories: Perspectives From Developmental Psychopathology* (cu Mary Target); *What Works for Whom? A Critical Review of Psychotherapy Research* (cu Anthony Roth), *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization-Based Treatment* (cu Anthony Bateman), *Mentalization-Based Treatment for Borderline Personality Disorder: A Practical Guide* (cu Anthony Bateman), *Reaching the Hard to Reach: Evidence-Based Funding Priorities for Intervention and Research* (cu Geoffrey Baruch și David Robins) și *Handbook of Mentalization-Based Treatment* (cu Jon Allen).

Anthony W. Bateman, membru al Colegiului Regal al Psihiatrilor, este psihiatru consultant în domeniul psihoterapiei la secția Halliwick din cadrul St. Ann's Hospital, Barnet, Enfield, și la Haringey Mental Health Trust; este profesor asociat la University College London și consultant asociat la Clinica Menninger și în cadrul Departamentului Menninger de Psihiatrie și Științe Comportamentale de la Baylor College of Medicine. În colaborare cu Peter Fonagy a dezvoltat tratamentul bazat pe mentalizare pentru tulburările de personalitate și realizează cercetări clinice asupra eficacității acestuia. Este consultant în cadrul grupului britanic de dezvoltare National Institute for Clinical Excellence (NICE), care se ocupă de elaborarea de ghiduri de tratament pentru tulburarea de personalitate borderline. Este autor al multor articole științifice și capitole de cărți despre tulburări de personalitate și despre abordările psihoterapeutice în practica psihiatrică. Dintre cărțile sale fac parte *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization-Based Treatment* și *Mentalization-Based Treatment for Borderline Personality Disorder: A Practical Guide*, ambele scrise împreună cu Peter Fonagy.

Declarație de interese: autorii acestui volum nu au de declarat niciun conflict de interese.

Cuvânt-înainte

Carul cu boi

O veche problemă filosofică pune întrebarea: „Care este partea cea mai importantă a unui car cu boi?” Majoritatea oamenilor răspund „Roata”. „Boii”. „Carul”. „Cel care mână”. „Osia”. „Ceea ce leagă boii de car” etc. Un psihoterapeut experimentat a răspuns, parțial în glumă, „Biciul”. Răspunsul pe care eu îl prefer este „Conceptul de car cu boi”. Consider că acesta este, de departe, cel mai bun răspuns, pentru că arată cât de importante și cât de puternice *pot fi* conceptele — chiar și conceptele nevăzute, impalpabile sau care nu apar la tomograf.

O întrebare înrudită cu aceasta este: „Ce anume din universul vast al conceptelor face un anumit concept să fie puternic sau valoros?” Eu propun patru elemente care pot da măsura meritelor unui concept: 1) claritatea definiției, 2) utilitatea, 3) longevitatea și 4) posibilitatea de a fi elaborat ulterior în alte concepte. Aceste patru elemente se aplică în cazul carului cu boi după cum urmează: conceptul de îmbinare a câte două roți pe câte o osie, atașarea acestora la un cadru de lemn și apoi înjugarea boilor la această cutie pe roți, acest concept așadar este definit

12 clar (elementul 1); are o utilitate evidentă pentru transportarea oamenilor și bunurilor (elementul 2); și, după mai bine de 3000 de ani de la conceptualizarea inițială se menține și astăzi în uz în multe părți ale lumii (elementul 3). Mai mult, carul cu boi a evoluat în concepte mai puternice (elementul 4) — cum ar fi automobilul și camionul, care, asemenea carului, sunt vehicule cu patru roți folosite la transportarea oamenilor și bunurilor materiale și au sursa de energie în partea din față și un om care se ocupă de manevrare. Să observăm că nu propun „originalitatea” și „noutatea” ca elemente necesare pentru puterea sau valoarea unui concept, ci, așa cum reiese din cele de mai sus, marile concepte evoluează din concepte preexistente — cum ar fi roțile, cutiile, jugurile și folosirea animalelor în transport și muncă. De fapt, consider că cele mai valoroase concepte depind atât de mult de concepte preexistente încât, când sunt elaborate pentru prima dată, nu par deloc originale sau noi.

Ce e nou?

Estimez că, de când am început rezidențiatul în psihiatrie, cu mai bine de treizeci de ani în urmă, am participat la aproximativ 1500 de prezentări de caz. Printre prezentările care mi-au rămas cel mai clar în minte este cea oferită de dr. Aaron T. Beck când eram rezident la Institutul de Psihiatrie din cadrul Universității Columbia; aceasta a avut loc cu câțiva ani înainte de publicarea în 1979 a cărții sale de căpătâi, *Cognitive Therapy of Depression*. În cadrul acestor prezentări, dr. Beck a descris terapia cognitiv-comportamentală și a afirmat că era o nouă abordare psihoterapeutică cu multe avantaje, printre care faptul că eficacitatea

acesteia putea fi testată. În esență, dr. Beck a avut curajul de a afirma că a construit un car cu boi nou și mai bun. Modul în care îmi amintesc acest eveniment este încărcat nu atât de originalitatea și de implicațiile majore ale prezentării susținute de dr. Beck, cât de reacțiile înflăcărâte ale multor participanți care susțineau contrariul: „Nu prea e ceva nou. Cu toții am făcut dintotdeauna «chestiile» astea în practica noastră”. „Tot ce-a făcut Aaron a fost să toarne vin vechi în sticle noi”. „Tratamentul cognitiv este la baza tuturor tipurilor de psihoterapie”. „Cred că face ceva foarte complicat din ceva ce, în mod fundamental, e destul de simplu”.

E curios faptul că, în urmă cu câțiva ani, când i-am ascultat pentru prima oară pe Jon Allen, Peter Fonagy și Anthony Bateman vorbind despre „mentalizare” la un simpozion desfășurat la Houston, reacțiile emoționale și observațiile pe care le-au făcut mulți dintre clinicienii experimentați din audiență au fost ciudat de asemănătoare cu cele evocate mai de mult de dr. Beck. Date fiind efectele transformatoare pe care cercetările realizate de dr. Beck le-au avut asupra profesiei psihiatrice și pentru oamennii în slujba cărora ne aflăm, aceste reacții mi-au atras atenția asupra posibilității ca dr. Allen, dr. Fonagy și dr. Bateman, la fel ca alții care se ocupă de conceptul de „mentalizare”, să fi descoperit ceva foarte important. Este evident că noul concept al dr.-ului Beck îndeplinea toate cele patru criterii pe care eu le-am propus pentru puterea unui nou concept de „car cu boi”. Să aplicăm acum aceste criterii în cazul mentalizării, așa cum este prezentată în noua carte scrisă de Allen, Bateman și Fonagy.

Criteriul 1: claritatea definiției

Primul criteriu pe care l-am propus pentru puterea și valoarea unui nou concept este claritatea definiției acestuia. La începutul acestei cărți, autorii cărții *Mentalizarea în practica psihoterapiei* propun o definiție concisă și lucidă a mentalizării și, în aceeași frază, aduc o provocare prin următoarea afirmație extravagantă: „Ne încumetăm să susținem că mentalizarea — atenția la stările mentale ale propriei persoane și ale celorlalți — este *factorul comun fundamental* al tuturor tratamentelor psihoterapeutice și, astfel, toți cei care lucrează în domeniul sănătății mentale vor avea de câștigat din înțelegerea profundă a mentalizării și din familiarizarea cu unele dintre aplicațiile practice ale acesteia“. Autorii susțin și că „perspectiva noastră [este] că înțelegerea naturii și semnificației mentalizării va ajuta clinicienii și pacienții să se folosească cel mai bine de *toate* formele de tratament psihoterapeutic; toată această carte se străduiește să demonstreze această afirmație“. Cu alte cuvinte, autorii afirmă cu îndrăzneală că au inventat un car cu boi mai nou și mai bun.

După cum am văzut, când cineva face o astfel de afirmație, reacția instinctivă a celorlalți este neîncrederea, provocarea și, adesea, ranchiuna. Presupun că cititorii acestei cărți și-ar putea pune aceeași întrebare pe care mi-am pus-o și eu: „Autorii implică faptul că înțelegerea și aplicarea conceptului de mentalizare sunt în mai mare măsură esențiale și importante pentru psihoterapie decât alianța terapeutică sau decât capacitatea pacientului de a forma atașamente, decât capacitatea de abstractizare, de a gândi rațional sau de a fi obiectiv? Implică autorii că mentalizarea este atât de bazală, încât este o componentă

seminală a alianței terapeutice, a atașamentului și a capacităților cognitive vitale?“ Anticipând astfel de provocări, autorii răspund direct rezistențelor cititorilor reafirmând, cu o ușoară înfrumusețare, definiția mentalizării:

Esența mentalizării este menținerea minții în minte... Mentalizăm când suntem conștienți de stările noastre mentale și de stările mentale ale celorlalți — când ne gândim la sentimente, de exemplu... Într-un mod mai elaborat, definim mentalizarea ca percepere imaginativă sau interpretare a comportamentului ca fiind conectat cu stări mentale intenționale.

Este evident că această definiție necesită o contemplare profundă din partea cititorului și elaborări ulterioare atente din partea autorilor — acestea din urmă sunt realizate admirabil în Partea I a acestui text, „Înțelegerea mentalizării“. Cititorul ajunge la această înțelegere printr-o călătorie bogată în teritoriul fascinant al *fațetelor* care alcătuiesc mentalizarea, unde astfel de peisaje interconectate, revelatoare și altfel eluzive, cum sunt imaginația, mindfulnessul, orbirea mentală, citirea minții, metacogniția, inteligența emoțională, insightul, agenția, reprezentarea mentală, atașamentul și transmiterea intergenerațională sunt aduse în prim plan și sunt explorate. Un avantaj al acestei cărți este abilitatea autorilor de a face legătura între elemente esențiale ale terapiei centrate pe mentalizare și ilustrări clinice care au darul de a șlefui și de a îmbogăți instrumentele din tolba terapeutică a cititorului.

Ca neuropsihiatru devotat și acreditat (de Asociația Americană de Neuropsihiatrie), am fost, în mod deloc surprinzător, încântat de Capitolul 4, „Neurobiologia“. Din perspectiva mea,

16 această abordare, care se bazează masiv pe ultimele progrese din cercetarea asupra dezvoltării și neuroștiințelor, este un element absolut esențial al ideilor autorilor despre mentalizare și al definițiilor pe care ei i le dau. Autorii nu se feresc să examineze și să critice conceptul lor de mentalizare prin lentilele teoriei evoluționiste moderne, neurobiologiei structurale, neurofiziologiei și neurochimiei. Cititorii care nu sunt pe deplin familiarizați cu acest peisaj vor avea prilejul să se delecteze cu o privire de ansamblu asupra unuia dintre cele mai bogate și promițătoare domenii din științele biologice. Mai mult, se știe că neuropatologia aduce lumină asupra funcționării cerebrale normale (de exemplu, atacurile cerebrale s-au dovedit a fi de o reală importanță pentru înțelegerea funcționării ariilor cerebrale), iar examinarea de către aceasta a disfuncțiilor emoționale și a perturbărilor socializării, atașamentului și relațiilor interpersonale — cu o atenție deosebită acordată „tulburărilor de mentalizare” ca autismul și sociopatia — deschide noi frontiere ale cunoașterii. Rezultatul este că autorii, în Partea I a cărții lor, au reușit fără urmă de îndoială să îndeplinească Criteriul 1, claritatea definiției, punând astfel o bază puternică pentru un concept nou și valoros.

Criteriul 2: utilitatea

Cel de-al doilea criteriu pe care l-am propus pentru evaluarea puterii și valorii unui nou concept este demonstrarea utilității acestuia. Partea a II-a, „Practica mentalizării” — care reprezintă aproximativ 40% din *Mentalizarea în practica psihoterapiei* — abordează constructiv acest aspect. Din fericire, dr.-ii Allen, Fonagy

și Bateman sunt clinicieni activi și pricepuți și au astfel capacitatea de a se folosi de bogăția experiențelor clinice recente și relevante în privința tratamentelor bazate pe mentalizare. Obiectivul lor în această secțiune este să ajute cititorul „să afle cum să transpună teoria în practică...” și reușesc admirabil să-și ducă scopul la îndeplinire. Ei încep cu o mărturisire: „*aplicarea sa în orice moment este o artă, nu o știință*”. Înțelegem cu toții că, deși „știința” este dificil de predat, este și mai greu să-i învățăm pe alții cum să transforme o abilitate într-o „artă”. Așadar, primul capitol destinat acestei reflecții, Capitolul 5, se intitulează „*Arta mentalizării*”. Autorii spun despre diferența dintre știință și artă din practica psihoterapiei:

nu avem nicio îndoială că sistematizarea joacă un rol în desfășurarea psihoterapiei; fără cunoaștere, fără principii și fără strategii, procesul ar eșua din cauza lipsei de direcție — și nici nu ar fi posibilă ameliorarea eficacității noastre prin cercetări. Însă procesul interactiv, care se desfășoară în momentul prezent, presupune empatie.

Sunt întru totul de acord că aplicarea optimă a acesteia în cadrul psihoterapeutic se aseamănă mai mult unei „arte”. Ce urmează este o exegeză extraordinar de erudită a artei mentalizării, decorată constructiv de scrierile lui Daniel Stern, de care am avut privilegiul de a fi supervizat în perioada rezidențiatului — experiență care mi-a oferit ocazia de a arunca o privire asupra unui terapeut care este cu adevărat un artist. Nu există artă care să nu se desfășoare între limite, indiferent dacă este vorba de rama pânzei unui tablou sau de liniile de la marginea terenului pe care se desfășoară jocurile cu mingea.

18 Autorii adaugă o astfel de structură modului în care explică mentalizarea, oferind recomandarea subliniată ca terapeutii să facă „formulări de caz mentalizante”, trecând în revistă numeroasele aspecte tehnice ale tratamentelor bazate pe mentalizare și oferind sfaturi practice referitoare la aplicarea conceptelor de mentalizare în practica terapeutică „de zi cu zi”.

Un element unic, emoționant și convingător al acestei cărți este relatarea experienței terapeutice a tratamentului bazat pe mentalizare de către o pacientă cu tulburare de personalitate borderline care a beneficiat de această abordare. Alături de rezultatele cercetărilor pe care autorii le-au publicat în această carte și în altele, și alături de numeroasele articole din revistele științifice, relatarea de către pacientă a propriei sale experiențe de a fi primit terapie bazată pe mentalizare răspunde pe deplin Criteriului 2, referitor la utilitatea conceptului. Alte coroborări ale utilității terapiilor bazate pe mentalizare se văd cu ușurință în capitolele despre tratarea traumei de atașament, despre parentaj și terapia de familie, despre tratamentul oamenilor cu tulburare de personalitate borderline și despre psihoeducație, care integrează terapia și educația în contextul travaliului cu membrii familiilor celor care suferă de tulburări psihiatrice. Cititorului care dorește să afle mai multe despre „cele două culturi”, știința și arta, îi recomand cu căldură aceste două cărți: *The Two Cultures and the Scientific Revolution* de C.P. Snow și *Consilience* de Edward O. Wilson.

Criteriile 3 și 4: viitorul

19

Fără îndoială, conceptele psihanalitice propuse de Freud au și rezistat în practică, au și rămas acceptate peste mai bine de 100 de ani (Criteriul 3) și au dus la multe alte conceptualizări robuste și seminale (Criteriul 4). Printre acestea, după cum am mai spus, este terapia cognitiv-comportamentală a lui Beck, precum și terapiile bazate pe mentalizare propuse în această carte. Dat fiind că acestea din urmă sunt noi, juriul încă nu a ajuns la o decizie în privința longevității și potențialului lor de a fi surse pentru noi conceptualizări. Cu toate acestea, există indicații preliminare că terapiile bazate pe mentalizare își vor demonstra în timp potențialul și valoarea.

Unul dintre numeroasele exemple despre care aș putea vorbi provine de la Laboratorul Brown de Neuroimaging Umană (*Human Neuroimaging Laboratory* — HNL) de la Baylor College of Medicine, unde eu și dr. Fonagy colaborăm ca profesori. Utilizând aparate sofisticate de imagistică prin rezonanță magnetică și programe computerizate inovatoare, HNL este un laborator de cercetare specializat în aplicații foarte avansate de imagistică cerebrală. O tehnică numită „hiperscanare” le permite cercetătorilor să obțină imaginea funcționării cerebrale a doi sau mai mulți indivizi în timp ce interacționează și realizează sarcini specifice în cadrul studiului. Aceste tehnologii le-au permis cercetătorilor noștri să obțină, de exemplu, imaginea regiunilor cerebrale implicate în luarea deciziilor în contextul unei sarcini interactive. Cercetătorii de la HNL — mai ales specialiști în neuroștiințe, matematicienii, specialiștii în numeroase discipline comportamentale și radiologii — au fost încântați de conceptul