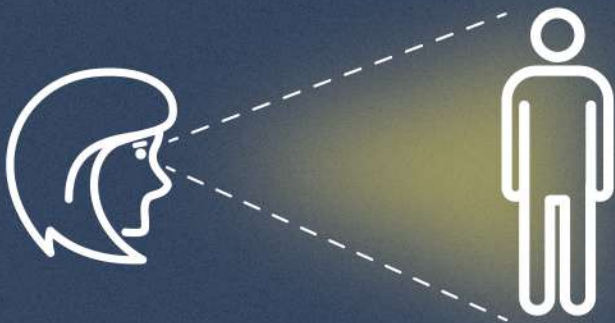


MENTALIZÁCIÓ ÉS EMPÁTIA

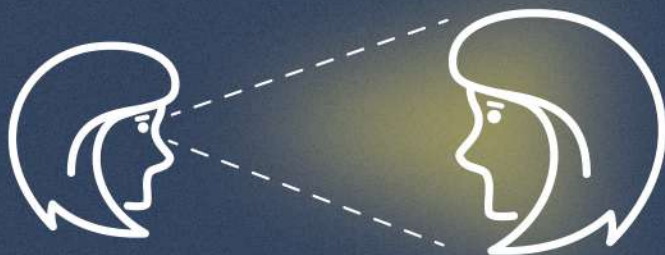
**Mi az a mentalizáció?
Miért fontos a jó mentalizációs készség?**



**A mentalizáció az a képesség, hogy felismerjük,
megértjük saját és mások mentális állapotait -
azaz a gondolatait, érzéseit, vágyait, szándékait
és viselkedését**

A jó mentalizáció nemcsak mások, hanem saját magunk megértésében is segít

- segít megérteni a múlt eseményeit
- segít a jövő kihívásaiban több lehetséges megoldást kitalálni
- segít bejósolni, hogy mások hogyan reagálnak majd ezekre a megoldásokra
- kevesebb impulzív döntést hozunk, javul az önszabályozó képességünk



Nyugodt helyzetben a mentalizáció is jobban működik, de határfoka romolhat stressz alatt. Stresszhelyzetben tehát jobban oda kell rá figyelni.

MENTALIZÁCIÓT FEJLESZTŐ GYAKORLATOK:



Fokozd az érzelmek, gondolatok felismerését napló (vagy blog) segítségével:

- Különböző helyzetekben írd le miket éreztél, gondoltál, milyen testi tüneteid voltak
- Írd le, hogy adott helyzetben mire lett volna szükséged, mi az, ami teljesült?



Gyakorold a perspektívaváltást:

- A naplódban írd le, mit érezhetett a másik, mit gondolhatott adott helyzetben rólad vagy a helyzetről?
- Szerepcserés párbeszéd: írd le egy konfliktusos párbeszédet. Majd írd le úgy a helyzetet, mintha te lennél a másik fél, gondold végig, hogy mit mondana a másik fél, próbálj úgy érvelni, ahogy ő tenné.

Mentalizáció a konfliktusban:



Merevítsd ki a konfliktus egy fontos pillanatát, mintha egy videót állítanál le, és kérdezd meg magadtól:

- Mit nem látok most tisztán?
- Mit nem tudok biztosan a másiktól?
- Mit kéne megkérdezni, hogy jobban értsem őt?



Ítékezés helyett validálj:

- Nevezd meg, mit érezhet a másik ebben a helyzetben
- Mondd el, hogy
 - Megértem, hogy ez nehéz neked. /..hogyan dühös,/ szomorú,/bosszús vagy.
 - Érthető, hogy ... érezted magad a helyzetben

Ez még nem jelenti azt, hogy igazat adsz neki, és beadod a derekad, csak annyit, hogy (f)elismered az érzelmeit. Az érzelmeiről senki sem tehet, akár igaz van, akár nem! Majd alkalmazd az asszertivitást az érdekeid érvényesítésére >>>

Test és érzélem fókuszú gyakorlatok:

Érzelemfelismerő testpásztázás: Figyeld meg, hol érzed az érzelmet a testedben (mellkasszorítás, gyomorgörcs, izomfeszülés, stb). Nevezd meg, és skálázd az intenzitását.

Figyeld a légzésed: Érzelmileg túlterhelt helyzetben csak figyeld 1-2 percig a légzésed.



Az empátia és a mentalizáció kéz a kézben járnak.

DE MI IS AZ AZ EMPÁTIA?

- Röviden: beleérzőképesség és megértés
- Hosszabban az a folyamat, amikor képesek vagyunk belehelyezkedni a másik helyzetébe, ezáltal megértjük, az ő érzéseit, élményvilágát és azt, hogy mire lehet szüksége,
- és ezt képesek vagyunk visszajelezni a számára.

- Az empátia:**
- NEM egyetértés
 - NEM teljesen ugyanazt érezzük, mint a másik (ez az érzelmi kollúzió), de nemcsak megértjük mit érez (ez a mentalizáció) hanem egy KICSIT át is érezzük
 - NEM rokonszenv

Mentalizáció

„megértem, hogy mit érzel, és miért, értem, hogy hogyan hat ez rád és hogy hat rám.” - Értelmet, önreflexiót és szabályozást hoz

Empátia

„átérezem, amit érzel” - Melegséget hoz és kapcsolatot teremt

Kollúzió

„ugyanazt érzem, mint te, nekem is sírni kell, és szerintem sincs jó megoldás...” - Az érzelmek teljes átvétele. Inkább gátolja a hatékony segítséget, mert az intenzív érzelmek miatt a tehetetlenség is átragad rám

Az empátiás viselkedés két alaptechnikája



1. Érzelmi visszatükrözés:

Kimondod, hogy mit érezhet a másik, akkor is, ha ő ezt nem mondja ki. Mivel nem lehetsz biztos az ő érzésében, finoman, utalsz rá, meghagyod a lehetőséget, hogy egyetértsen vagy elutasítsa a gondolatot. CSAK tükrözöl, nem értékel, nem elemzel.

Példák

- „Úgy látom, nem tetszik, amit hallottál...”
- „Úgy tűnik, hogy szorongsz ettől a helyzettől..”
- „Úgy látom, nagyon vágysz arra, hogy...”



2. Normalizálás

Elismerése annak, hogy a másik érzései természetesek ebben a helyzetben

Példák

- „Megértem, hogy haragszol, mások is dühösek lennének ebben a helyzetben...”
- „Megértem, hogy nincs hozzá kedved, sokaknak nincs kedve ennyit bevállalni...”
- „Érthető, hogy nem szívesen hallgatod a kritikákat, mégis el kell mondanom...”

EMPÁTIÁT FEJLESZTŐ GYAKORLATOK



Aktív figyelem fejlesztő gyakorlat:

- tedd el a mobilod, fordulj oda a másikhoz, nézz rá.
- 10 percig figyelj úgy arra, amit mond, hogy nem szólsz közbe.
- 5 percben foglald össze, mit hallottál. „Ha jól értem,...” ”



Érzelmi visszatükrözést fejlesztő gyakorlat:

- „Amikor a főorvos úgy ment el mellett, hogy nem köszönt, még csak rád se nézett, pedig arrébb kellett lépj, hogy nehogy neked menjen, az... lehetett.
- „Amikor nem hívtak vissza az állásinterjú eredménye miatt, az lehetett számodra.”
- „A tegnapi szülinapi bulin sokan jöttek el felköszönteni. Úgy tűnt, ... vagy.”
- „Úgy vettem észre, hogy ... voltál amiatt, hogy már megint 10 percet késett a megbeszélésről.”