

3. Gyakorlat: „Én-másképp” színjáték (pszichodráma + mentalizációs fókusz)

Cél: Kipróbálni a másik megküzdési stílusát szerepcserével – hogy jobban megértsük egymást.

Lépések:

Válasszatok ki egy gyakori párbeszédhelyzetet, ahol eltértetek (pl. egyik fél rögtön keresni akart új klinikát, a másik csendre vágyott).

Játsszátok el ugyanazt a jelenetet, de **szerepet cserélve**.

Figyeljétek meg:

Milyen érzés volt a másik bőrébe bújni?

Mit értettetek meg jobban róla?

Mi volt nehéz?

Zárásként mondjatok el egymásnak egy „köszönöm, hogy...” típusú mondatot.

Hatás: Ez a módszer fejleszti az empátiát, és oldja a megszokott minták merevségét.