

# Prozess der Mentalisierung: Proces mentalizácie



- es darf gedach - *je dovolené (môže sa) myslieť*
- begriffen - *porozumieť*
- erkannt werden - *byť poznaný*
- Verleugnung kann so in den Hintergrund treten - *popretie takto môže ustúpiť do pozadia*
- der eigenen Wahrnehmung - *viac dôverovať vlastnému vnímaniu*
- dem eignen Denken und Fühlen zunehmend vertraut werden - *mysleniu a pociťovaniu*

# In der Begegnung mit hilfreichen Gestalten

## V stretnutí sa s pomáhajúcimi gestaltami



- können ängstigende Beziehungsrepräsentanzen -
- in Konfrontation mit neuen, anderen Erfahrungen
- relativiert werden.
- *v konfrontácii s novými skúsenosťami môžu byť relativizované úzkostné vzťahové reprezentácie*



Durch den regulierenden Einfluss des Objektes  
(hilfreiche Begleiter/ Psychotherapeutin):

Prostredníctvom regulovaného vplyvu objektov  
(pomáhajúci sprievodca/psychoterapeut)

- das regulierend auf die Affekte des Subjekts einwirkt -
- verändert sich das Selbstempfinden.
- *ktorý regulujúco vplýva na afekty subjektu, sa mení sebavnímanie*



- Es entstehen neue gemeinsam geschaffene Erfahrungen - *takto vznikajú nové spoločne dosiahnuté skúsenosti*
- von Bindung, Neugierde und Aufmerksamkeit - *väzby, zvedavosti, pozornosti,*
- Nähe, Geborgenheit und Sicherheit - *blízkosti, istoty*
- von Anteilnahme an der Welt - *spoluúčasti (podieľania sa) na svete.*

# Indem intrapsychisch: Tým, že intrapsychicky sú:

- positive Subjekt-Objekt- und Interaktionsvorstellungen dauerhaft repräsentiert werden - *trvalo reprezentované pozitívne subjekt-objektové a interakčné predstavy*
- wird auch eine transgenerationale Weitergabe traumatisierender Bindungsmodi unterbrochen - *preruší sa aj transgeneračné odovzdávanie traumatizujúcich vzorcov väzby*



## **Motiv des starken, kräftigen, wehrhaften Tieres / der Gestalt**

### **Motív silného, bojaschopného zvierat'a/geštaltu**

- wird i.d.R. angstfrei aufgenommen - *bude prijatý bez prežívania úzkosti.*
- Eine solche Gestalt hilft Wünsche, Impulse und Phantasien sich zu wehren und nicht mehr hilflos zu sein, problemloser um zu setzten - *takýto geštalt pomôže, namiesto bezmocnosti, presadiť priania, impulzy a fantázie v zmysle vlastnej schopnosti obrániť sa*

# Wehrhaftes Tier

## Bojaschopné zvieria



Katathym Imaginative Psychotherapie (KIPT)

# Das Adjektiv „wehrhaft“ Prídavné meno “bojaschopný”

- vermittelt den zentralen Aspekt des Sich-wehren-Dürfens - *sprostredkuje centrálny aspekt možnosti (povolenia sebe samému) ochrany seba samého*
- und vermindert Schuldgefühle - *zmenšuje pocity viny.*
- Sich-Wehren als Notwehr, ist gesetzlich verbürgt - *Chrániť seba samého, ako nutná ochrana, je “zákonne” povolené,*
- Damit einher geht zusätzlich eine Entlastung von Schuld für den sich Wehrenden - *s tým ide ruka v ruke zbavenie sa pocitov viny chrániaceho sa subjektu*



# Motivvorgabe

## Zadanie motívu

- *Stellen Sie sich Ihren sicheren geschützten Ort vor, an dem es Ihnen gefällt und wo Sie als erwachsene Person gegenwärtig sind und sich sicher und geschützt, wohl und geborgen erleben können. Stellen Sie sich all Ihre hilfreichen Gestalten vor, die Sie jetzt schon kennen. Stellen Sie sich auch vor, dass sie Sie wieder so unterstützen und begleiten, wie Sie das jetzt brauchen und spüren Sie die Bezogenheit.*
- *Predstavte si bezpečné, chránené miesto, na ktorom sa vám páči, kde ste ako dospelý, tak starý, ako v súčasnosti, a kde sa môžete cítiť bezpečne a ochránene. Predstavte si všetky pomáhajúce geštalty (bytosti), ktoré doteraz poznáte. Predstavte si, že tieto bytosti vás opäť tak podporujú a sprevádzajú, ako to práve teraz potrebujete a súčasne môžete cítiť ich vzťah k vám*



- *Stellen Sie sich dann auch ein oder mehrere wehrhafte Tiere oder Gestalten vor, die ganz so für Sie da sind, wie Sie das brauchen, mit ihrem ganzen Beistand und ihrer ganzen Tatkraft. Stellen Sie sich dieses wehrhafte Tier oder die Gestalt oder mehrer genau vor und versuchen Sie in Kontakt mit ihm zu kommen und die Unterstützung, das Wohlwollen und den Beistand zu spüren.*
- *Potom si predstavte jedno, alebo viacero bojaschopných zvierat alebo geštaltov, ktorí sú vám plne k dispozícii, tak ako to potrebujete, s celou ich podporou a silou. Predstavte si toto bojaschopné zviera alebo geštalt čo najjasnejšie a skúste sa dostať s ním do kontaktu, vnímať jeho podporu, priazeň, pomoc*

# Wehrhafte Tiere - Bojaschopné zvieratá



## Motivvorgabe: Weise, gütige und milde Gestalt

### Zadanie motívu: múdry, prajný a láskavý geštalt

- Nachdem wieder die erwachsene Person am sicheren und geschützten Ort, zusammen mit den hilfreichen Gestalten, die die Patientin schon kennt, imaginiert wurde, und sie sich deren Fähigkeiten und Möglichkeiten vergegenwärtigen konnte, Kontakt und Bezogenheit gespürt wurden, fahren wir fort:
- *Potom, ako sa pacient v imaginácii opakovane objaví na bezpečnom, chránenom mieste ako dospelá osoba, spoločne s pomáhajúcimi geštaltami, ktoré už pozná, a ktorých vlastnosti a schopnosti si môže sprítomniť, pamätá si ich, súčasne prežíva kontakt a vzťah s nimi, posunieme sa v práci ďalej:*



- *Stellen Sie sich jetzt bitte vor, dass langsam eine weise, gütige und milde Gestalt zu Ihnen kommt, die Ihnen jeder Zeit mit kluger Besonnenheit zur Seite steht und weiß, was zu tun und zu lassen ist und Sie ihre Güte spüren lässt.*
- *Teraz si prosím predstavte, že pomaly k vám prichádza múdry, dobrotivý, láskavý geštalt, ktorý pri vás v každom čase stojí so svojou múdrou rozvahou a vie, čo treba spraviť, čo treba nechať, pričom môžete vnímať jeho dobrotu*

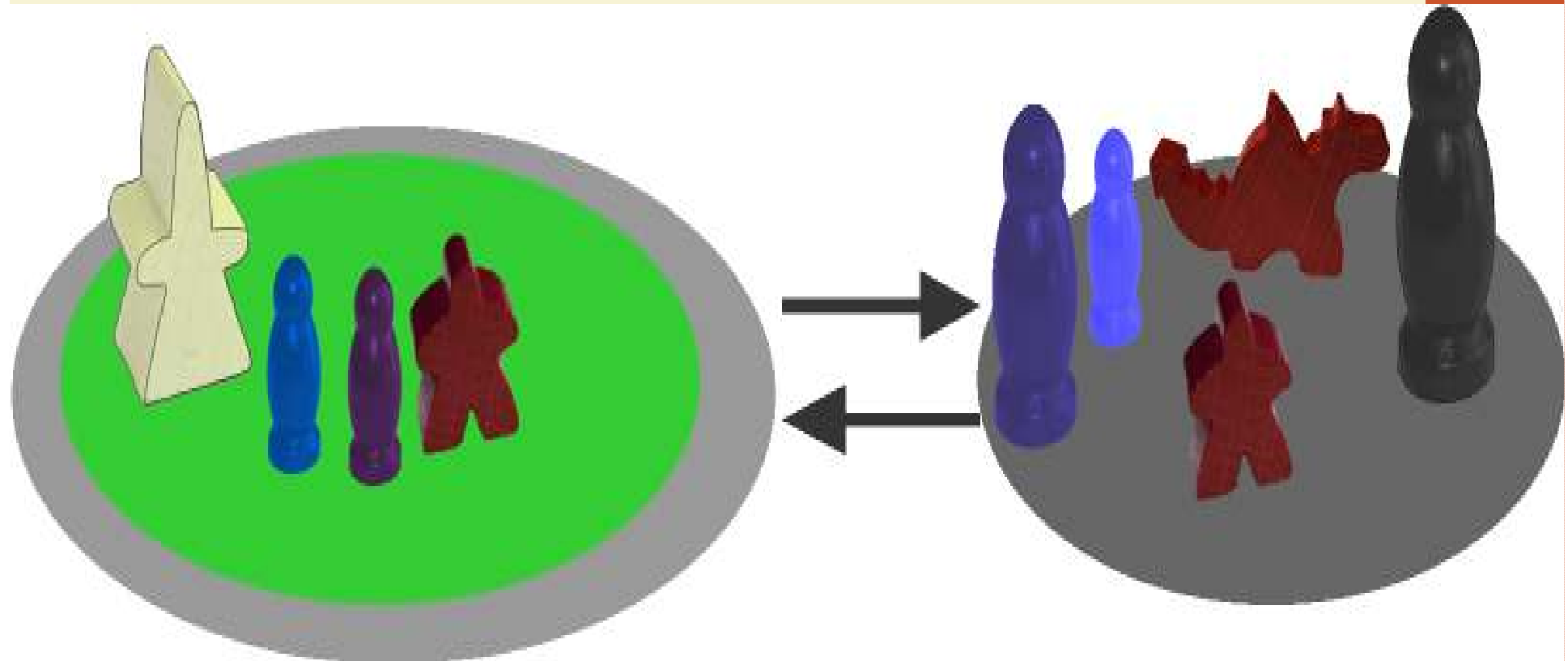
Hilfreiche Begleiter werden im weiteren Verlauf der Behandlung:  
Pomáhajúci sprievodcovia sa stanú v ďalšom priebehu liečby:



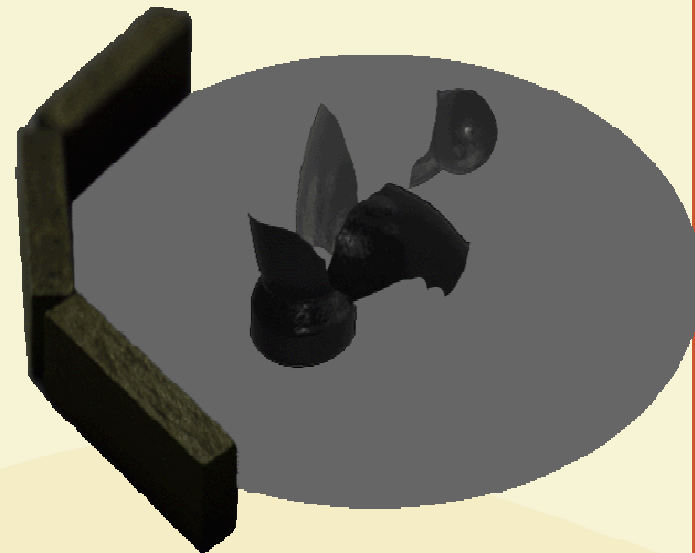
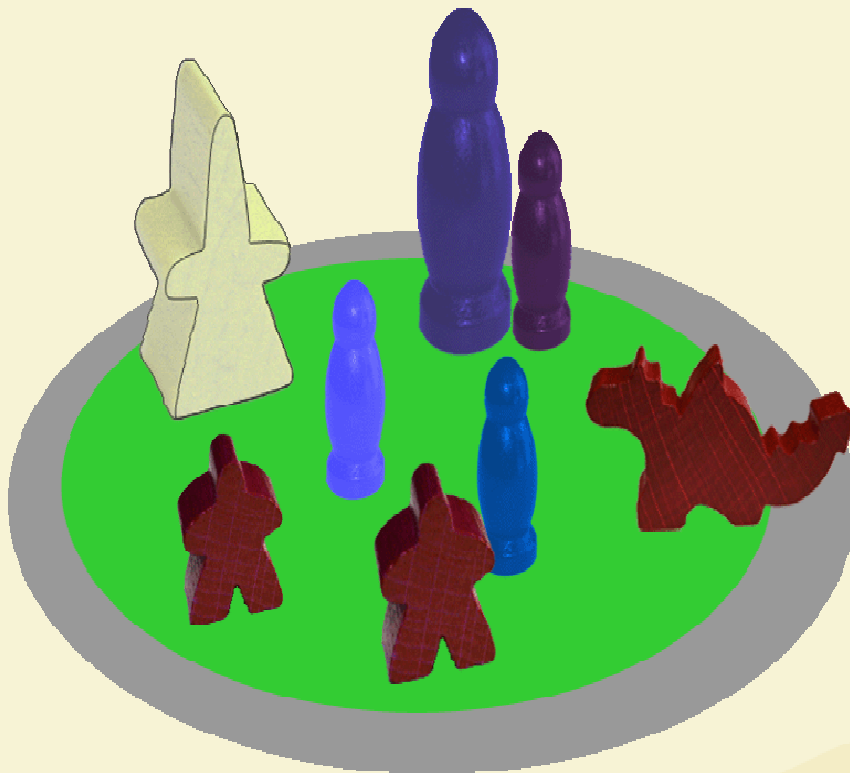
- auch zu verlässlichen Gefährten in der Interaktion mit der erwachsenen Person und den inneren Kindern - *spoľahlivými sprievodcami v interakcii medzi dospelou osobou a vnútorným dieťaťom*
- werden sie zunehmend als das eigene Selbst regulierend erinnert und genutzt - *stále viac budú vnímaní a používaní ako vlastné regulujúce Self*

Hilfreiche Gestalten spielen auch bei der Annäherung an die Traumaszene und beim Bergen des verletzten Kindes eine entscheidende Rolle

Pomáhajúce geštalty hrajú rozhodujúcu rolu aj pri priblížení sa traumatizujúcej scéne a pri ochrane zraneného dieťaťa

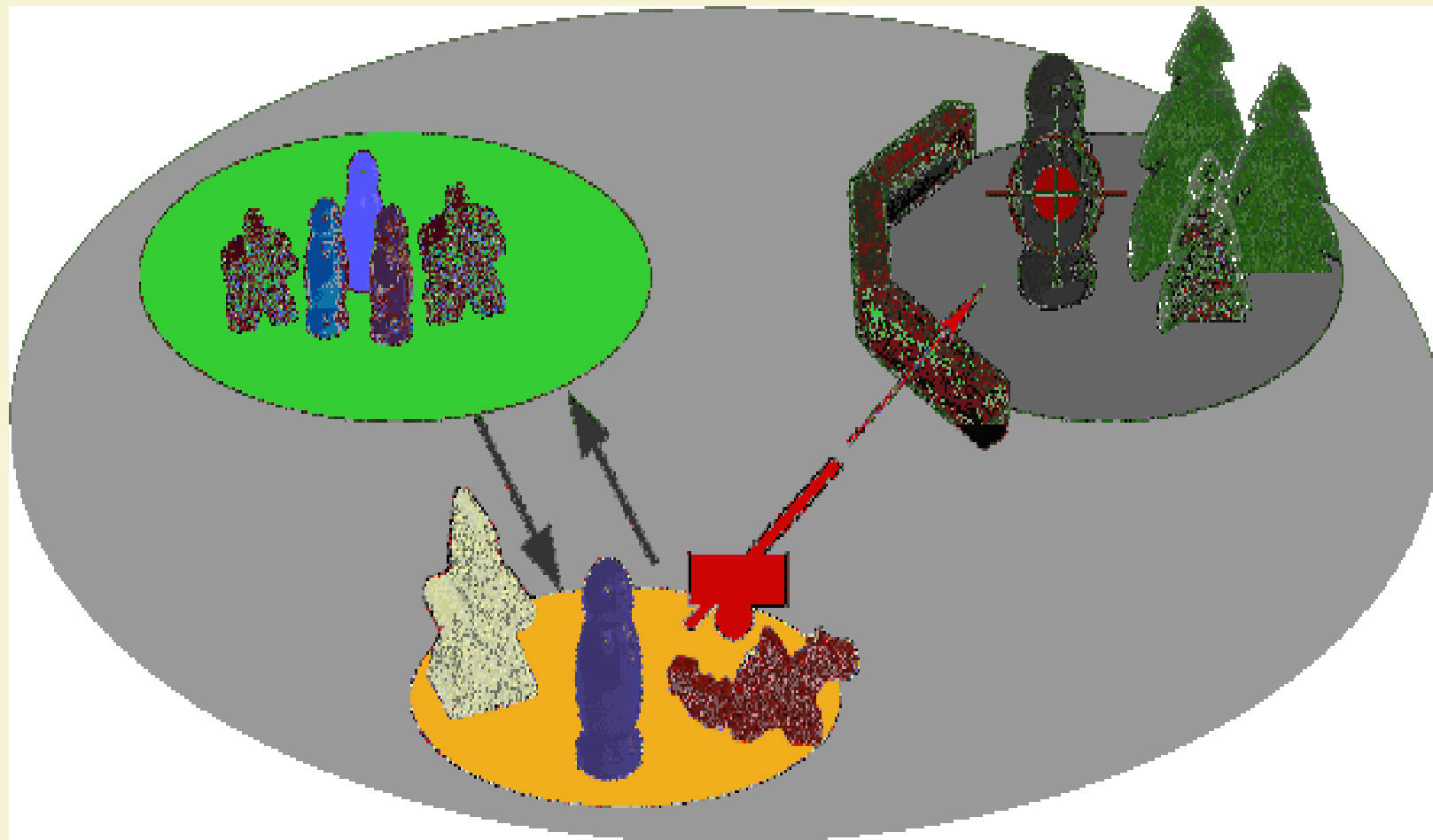


Hilfreiche Gestalten und erwachsene Person haben  
einen Täter unschädlich gemacht  
Pomáhajúce geštalty a dospelá osoba zneškodnili  
páchatel'a

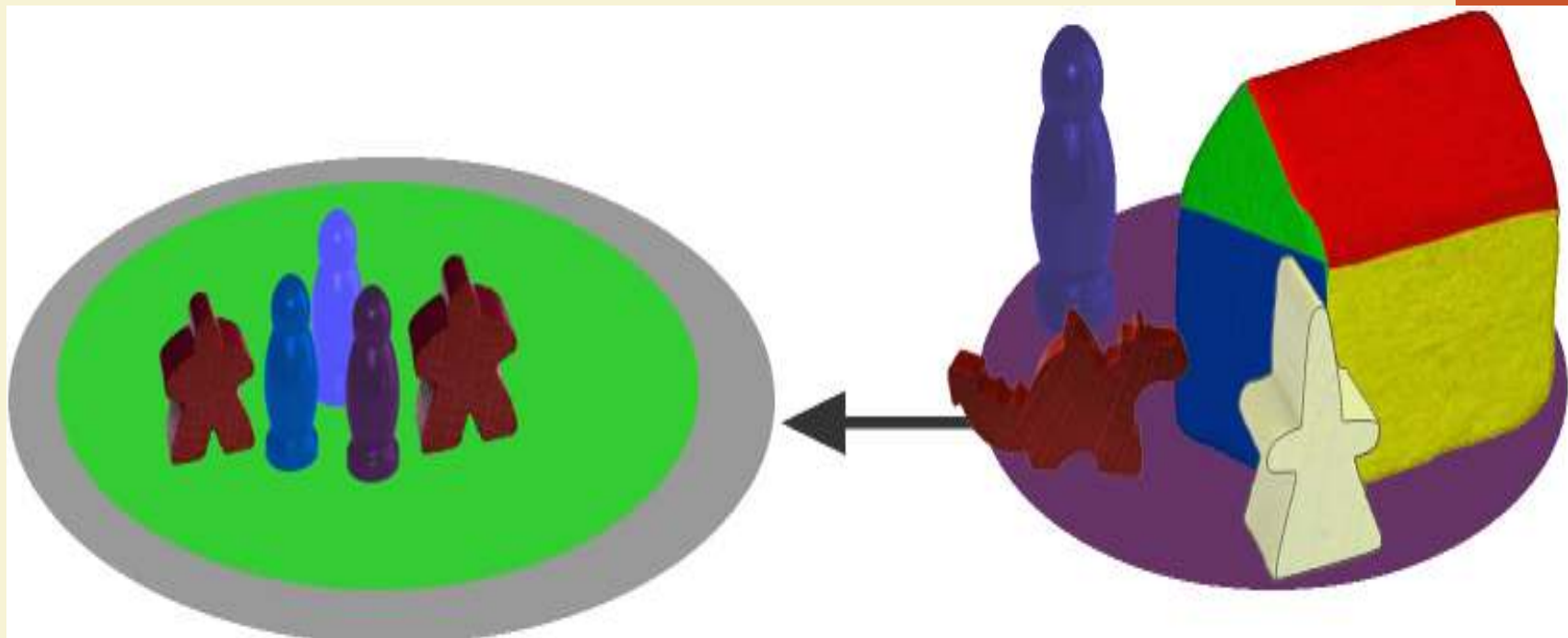




Sie helfen auch bei der Grenzsetzung und dem  
Unschädlichmachen eines traumatogenen Introjekts  
Pomáhajú aj pri ohraničení a zneškodnení  
traumatogénneho introjektu



Sie begleiten die erwachsene Person zum Haus der Gefühle  
und wieder zurück an den den sicheren, geschützten Ort  
Sprevádzajú dospelú osobu k domu pocitov a späť na  
bezpečné, chánené miesto



# Unser Buch:

