Øvelse: At blive misforstået eller misforstå andre

Underviser spørger først ind til de unges erfaringer med at blive misforstået og undersøger, hvordan det var for den unge. Dernæst spørger underviser ind til deres erfaringer med selv at misforstå og til sidst snakkes der om, hvordan det kan være, vi kommer til at misforstå hinanden.

Vi kan hurtigt komme til at misforstå hinanden. Har I også prøvet, at blive misforstået?"

- Hvis de unge ikke umiddelbart byder ind kommer underviseren med eksempler.
- Underviser undersøger, hvordan det føltes for den enkelte at blive misforstået. Hav mentaliseringsmodellen i baghovedet: Dimensioner Selv/Anden og Følelser/Fornuft.

"Har I så også prøvet selv at komme til at misforstå nogen?"

Underviser lægger her ud med selv at fortælle et eksempel, hvor han/hun misforstod nogen.

- Vi misforstår fordi vi ikke ved, hvad andre tænker, føler og mener.
- Vi har forskellige måder at reagere på, som ikke altid er så lette at forstå.
- Vi kan misforstå en situation, som vi troede, at vi havde forstået.
- Vi kan misforstå, fordi den vi snakker med har svært ved at finde ord for følelser og tanker eller fordi, de ikke er helt ærlige (fx fordi man er bange for at blive gjort til grin).
- Vi kan aldrig vide, hvad andre tænker.
- Nogle gange kan man ønske, at andre forstår en uden at man siger, hvad man har brug for eller ikke har brug for.
- Man kan også komme til at misforstå sig selv, da vi har mange lag af følelser og tanker, som kan være på spil – nogle af dem kan være mere uklare og vanskelige at forstå.

Grunde til, at misforståelser kan opstå

- **Fejlvurdering af situationen** – ønsker eller opfattelsen af en situation kan medvirke til, at man tager fejl.
- **Forsvar:** Man giver ikke udtryk for følelser eller tanker, fordi man kan være bange for noget, f.eks. at blive til grin.
- **Vanskelighed ved at finde ord for det, man mærker:** Det er ikke altid lige let at finde passende ord og udtryk for sine måske lidt uklare fornemmelser og følelser.
- **Forstille sig/lade som om:** Man kan skjule sine hensigter og lade som om, spille et spil eller lyve – muligvis på grund af, at det kan være svært at finde ud af, hvad der foregår indeni.
- **Det er helt almindeligt**, at misforståelser opstår, men mentalisering kan hjælpe til at opklare misforståelsen og komme på ret kurs igen.

Øvelse: Ansigtsudtryk - at forsøge at læse sindet i øjnene"

Vis et billede ad gangen fra "ansigtsudtrykkene, som fokuserer særligt på øjnene". Vis i alt ca. 5-6 stk. Spørg ved hvert billede, hvad de tror, der er det rigtige ord. Lad dem gætte, og giv dem så det rigtige svar.

Øvelsen har til formål at illustrere, hvor "nemt" vi kan misforstå hinanden, da det at aflæse ansigtsudtryk i sig selv til tider kan være svært – eksempelvis hvis vi er følelsesmæssigt oprevede. Udfordre evt. de unge ved at spørge, hvordan de mon vil aflæse øjnene, hvis de eksempelvis var meget vrede eller glade selv. Der kan også spørges til, hvordan de ville aflæse dem, hvis personen med øjnene eksempelvis lige havde råbt meget højt på gaden.

Pointe med øvelsen:
Det er rigtig nemt at komme til at misforstå hinanden. Vores opfattelse af, hvad vi forstår i en situation afhænger af rigtig mange forskellige ting. Vi misforstår ofte, når vi selv er fyldt med følelser.

Ikke-mentalisering

Fortæl deltagerne:

> Ens evne til at mentalisere afhænger af, hvor følelsesmæssigt påvirket man er. Generelt er det sådan, at jo mere ophidset/vred/ked af det man er, desto sværere har man ved at mentalisere. Det er også svært at mentalisere, når man er forelsket. Når følelserne bliver stærke, svækkes mentaliseringsevnen nemlig, den kan sætte helt ud og dette kan opleves som "Jeg gik helt i sort", "Jeg gik helt i koks", "Jeg var helt ved siden af mig selv" eller "Jeg ku' ikke tænke en tanke".