

---

---

## EMPÁTIA ÉS FÓKUSZOLÁS A SEGÍTŐ FOLYAMATOKBAN

---

---

2 KREDITES, SZABADON VÁLASZTHATÓ SZEMINÁRIUM (LEVELEZŐ, ESTI: 2 KREDIT, NAPPALI: 1 KREDIT)  
LEVELEZŐ II. FÉLÉV; IDŐPONT: FEBRUÁR 24. (14:20–19:30) ÉS ÁPRILIS 20. (14:20–19:30); HELYSZÍN: (?)  
LÉTSZÁMKERET: MINIMUM 5 FŐ – MAXIMUM 10 FŐ

**Szemináriumvezetők:** Szegedi Ágnes és Székelyné Kováts Eszter

**A tanegység célja:** A kurzus a folyamatkísérés nézőpontjából tekint rá a hiteles jelenlét, az értés-megértés dimenzióira, a segítőkapcsolatok-, ezen belül elsődlegesen a szupervízió, mint a „segítő segítése” helyzeteire koncentrálna. Az empátia és a fókuszált figyelem észlelési és értelmezési terét középpontba helyezve, ennek személyes- és kapcsolati- kommunikációs vonatkozásaira irányulva, nyújt szemléleti és gyakorlati bevezetést a tapasztalati tanulás eszköztárán keresztül. A gyakorlatok és az irodalmi feldolgozások során a hallgatók tapasztalatot és ismereteket egyaránt szereznek a figyelem irányításáról, a keletkezett tapasztalatok megkülönböztető felismeréséről, értelmezéséről, ennek a belső folyamatokra gyakorolt hatásáról, – személyes és kísérési vonatkozásban egyaránt. A rátekintő reflexiók tudatosítják, árnyalják és folyamatba rendezik a megértést, megerősítve ezzel a tanulási tapasztalatok belsővé válását, beépülését. Egyúttal utat nyitnak a további személyes-szakmai fejlődés irányainak felismeréséhez. A gyakorlati helyzeteket követő megosztásokban, a csoport befogadó közege hozzájárul a megjelenő valóság – a „van” – elfogadásához, megnyitva az utat annak megértéséhez – megengedéséhez, hogy „ami van, annak szabad lennie”<sup>1</sup> Mindezek által erősödik a figyelem, a megértés önmaga és mások felé, fejlődik a személyes és kapcsolati tér hitelességének reflexiók készsége. Az észlelés és megkülönböztetés tudatossága és gyakorlottsága által nő a hallgató empátiás készsége, elfogadási nyitottsága, gazdagodik támogatói, folyamatkísérési eszköztára.

**Tematika: 1. blokk:** A kurzus témája, célkitűzései, követelményei. **Csoport- és személyes szintű feltételek, csoportszabályok kialakítása. 2. blokk:** Elmélet és gyakorlat arányai és egysége, a kurzus eredményességének tanulási és gyakorlati feltételei. Bevezető ismeretek és érzékenyítő gyakorlatok. Kapcsolódó irodalom, ismeretanyag áttekintése. **3. blokk:** Az empátia szintjei, empátia-gyakorlatok. **4. blokk:** A fókuszolás lépései – gyakorlat párokban **5. blokk:** Egyénileg kísért önálló gyakorlás és személyes tapasztalatok megosztása kiscsoportokban; **6. blokk:** Tapasztalatok reflexiója, összegzés, a kurzus zárása

**Követelmény:** Aktív órai részvétel. Tanórán kívüli önálló gyakorlás instrukciók alapján. Három írásbeli munka elkészítése: (1. és 2.) A tanórai tartalmak sajátélménye-, és a tanórán kívüli gyakorlás személyes tanulási tapasztalatainak reflexiója, a megadott irodalmakból – kiválasztott olvasmány kiemelt szakaszának tükrében, min.1–max.2 oldal terjedelemben. Leadása a tanórai blokkokat követő 15 napon belül. (3.) Megadott témakörben egy min. 5 oldal terjedelmű dolgozat elkészítése. Leadása a szorgalmi időszak vége előtt 5 nappal.

**Irodalom:** MADASERRY BENVIN SEBASTIAN: *Belső gerinc*, Pápai Missziós Művek, Budapest, 2016, 5-9. és 129–176; MUSTÓ PÉTER SJ: *Megszereted, ami a tiéd*, Jezsuita, Budapest, 2021; BUDA BÉLA: *Az empátia – a beleélés lélektana*, Gondolat, 1980, 11–150; EUGEN T. GENDLIN: *Fókuszolás*, EDGE 2000, Budapest, 2009, I–II. fejezet; JELENITS ISTVÁN – TOMCSÁNYI TEODÓRA (szerk.): *Egymás közt egymásért*, Híd Családsegítő Központ – Szeged-Csanádi Püspökség, Budapest, 1990, 7–70, 110–127; MUSTÓ PÉTER SJ: *Csendben születik az élet*, Jezsuita, Budapest, 2021; ANTHONY DE MELLO SJ: *A szeretet útja*, Korda, Kecskemét, 2023.

**Ajánlott olvasmányok/videó-kisfilmek:**

(1) Egyenes gerinccel a fény felé, *Magyar Kurir* (2023).

<https://www.magyarkurir.hu/hirek/egyenes-gerinccel-feny-fele-musto-peter-halalara>;

(2) Mr Empathy - Fondazione Empatia Milano, <https://www.youtube.com/watch?v=id3w0IA81cA>;

(3) Empátia és érzelemfelismerés fejlesztése játékokon keresztül

<https://erod.juventutti.ro/2019/09/03/empatia-es-erzelemfelismeres-fejlesztese-jatekokon-keresztul/>

(4) Sing (Mindenki) [https://www.youtube.com/watch?v=0piiNk\\_jMrE&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=0piiNk_jMrE&t=2s)

(5) The Silent Child <https://www.youtube.com/watch?v=2GbxFIVQv8c>

---

<sup>i</sup> Mustó Péter SJ in <https://jezsuitakiado.hu/cikkek/vedd-le-a-sarudat/> és <https://jezsuitakiado.hu/cikkek/vedd-le-a-sarudat-2/#more-14798>