

# Metakognitivní terapie



## **Terapeutická lekce 4: JAK SI VYSVĚTLUJEME UDÁLOSTI**

# Vysvětlování

---

Vysvětlování = vyvozování příčin událostí (např. obviňování druhých, že jsou příčinou negativních událostí).

Často přehlížíme možnost, že stejná událost může mít velmi rozdílné příčiny.

**Co mohlo být příčinou následující události?**

Neudělali jste zkoušku na řidičský průkaz.

Proč jste neudělali zkoušku na řidičský průkaz?

## **Možné příčiny...**

**... já sám**

Nervozita, nedostatek řidičských zkušeností

**... druzí**

Náročný zkoušející

**... situace nebo  
náhoda**

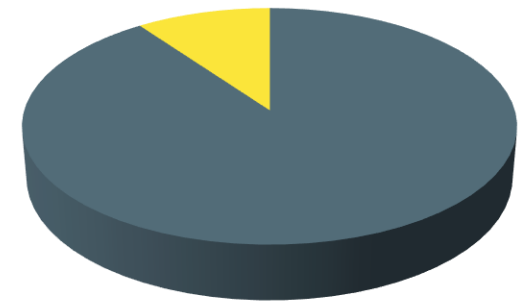
Špatné počasí, obtížná silnice, velký provoz

## A proč se tím vlastně zabýváme?

Výzkumné studie prokázaly, že mnozí (ale ne všichni!) lidé s **depresí**:

- Když se jim něco nepovede, mají sklon obviňovat sami sebe.
- Když se jim něco povede, mají sklon připisovat zásluhu druhým nebo okolnostem.

**Tento styl vysvětlování událostí může přispívat k nízkému sebevědomí!**



■ Já

## A proč se tím vlastně zabýváme?

Výzkumné studie prokázaly, že mnozí (ale ne všichni!) lidé s **psychózou**:

- Když se jim něco nepovede nebo když se stane něco špatného, mají sklon vinit z toho druhé lidi.
- Mají sklon si myslet, že ani příznivé, ani nepříznivé události nemohou nijak ovlivnit.

**Tento styl vysvětlování obviňováním druhých může způsobovat problémy v mezilidských vztazích!**

(Rčení: „Oči vidí všechno – kromě sebe samých!“).

# Lidé se zasmáli, když jste mluvil.

Jaké příčiny mohly způsobit, že se lidé zasmáli, když jste mluvil?

Jaký je hlavní důvod této události?

Zamyslete se, jaký účinek může mít vaše vysvětlení.

**Vy sám?**

**Jiný člověk nebo jiní lidé?**

**Okolnosti či náhoda?**



# Příteřkyně vām koupila dárek.

Co bylo příčinou toho, že vām příteřkyně dala dárek?

Jaký je hlavní důvod této události?

Zamyslete se, jaký účinek může mít vaše vysvětlení.

**Vy sám?**

**Jiný člověk nebo jiní lidé?**

**Okolnosti či náhoda?**



# Jak jednostranné vysvětlování událostí vede k chybnému porozumění, např. během psychózy - příklady



## Terapeutická lekce 4: Jak si vysvětlujeme události

### Pracovní list 4.1 Jak zkreslené (jednostranné) vysvětlování události vede k chybnému porozumění, např. během psychózy – vlastní příklady

Událost (např. auto se nechce nastartovat)	Vysvětlení během psychózy (např. „ve filmu jsem viděl, že když byly v autě nastraženy výbušniny, tak také nechtělo nastartovat”).	Jiná možná vysvětlení (např. „moje auto je už staré a dlouho jsem s ním nejel”; mráz)

Pracovní list



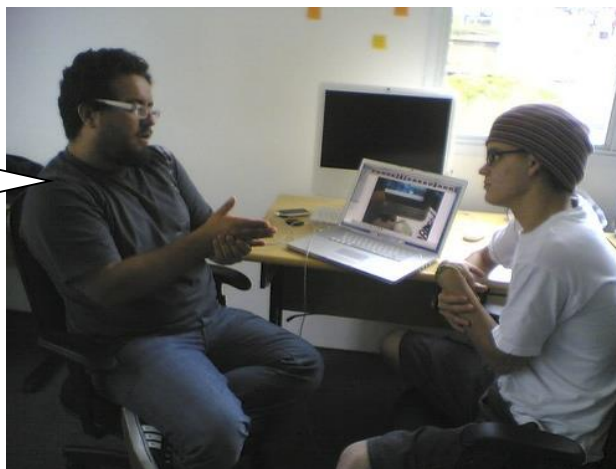
→ Pracovní list 4.1



# Dopad určitého stylu vysvětlování negativních událostí!



Je mi líto pane  
Millere, ale vaši  
pracovní smlouvu  
už neprodloužím.



## **Vysvětlení: Já sám**

(např. „Byla to moje chyba. Nepracoval jsem dost usilovně!“).

**Nevýhoda:** ???

**Výhoda:** ???

## **Vysvětlení: Druzí/okolnosti**

(např. „Šéf mě od začátku neměl rád – po celou dobu mě šikanoval.“)

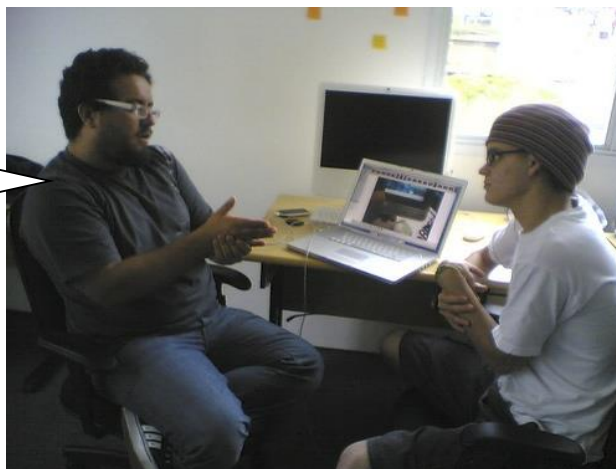
**Nevýhoda:** ???

**Výhoda:** ???

# Dopad určitého stylu vysvětlování negativních událostí!



Je mi líto pane  
Millere, ale vaši  
pracovní smlouvu  
už neprodloužím.



## **Vysvětlení: Já sám**

(např. „Byla to moje chyba. Nepracoval jsem dost usilovně!“).

**Nevýhoda:** Snižuje sebevědomí.

**Výhoda:** Považuje se za čestné a odvážné přijmout odpovědnost na sebe.

## **Vysvětlení: Druzí/okolnosti**

(např. „Šéf mě od začátku neměl rád – po celou dobu mě šikanoval.“)

**Nevýhoda:** Zcela odmítnout odpovědnost se považuje za nezralé (člověk si to ulehčuje)

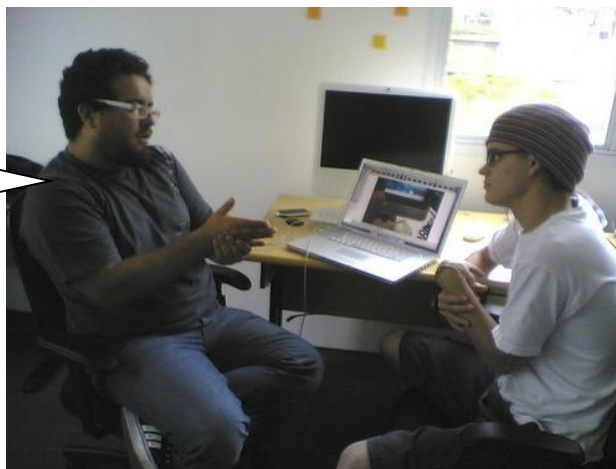
**Výhoda:** Sebevědomí zůstává nedotčeno.

# Dopad určitého stylu vysvětlování negativních událostí!

*„Vítězství má tisíc otců, zatímco porážka je sirotek.“*



Je mi líto pane Millere, ale vaši pracovní smlouvu už neprodloužím.



**Vyváženější reakce (které kombinují vlastní podíl, podíl ostatních a podíl situace; nabízejí odlišné vysvětlení):**

„Firma snižuje stavy pracovníků. Sám jsem si všiml, že moje současná pozice neodpovídá mým schopnostem a zájmům a že moje spolupráce s ostatními kolegy neprobíhala vždycky úplně dobře.“

# Dopad určitého stylu vysvětlování negativních událostí!



Byt je váš! Jsme rádi, že vás můžeme přivítat jako našeho nového nájemníka!

<b>Vysvětlení: Já sama.</b> (např. „Udělalala jsem dobrý dojem. Samozřejmě, že mé žádosti vyhověli!“)	<b>Nevýhoda: ???</b> <b>Výhoda: ???</b>
<b>Vysvětlení: Druzí/okolnosti</b> (např. „Určitě jsem byla jediná, kdo měl zájem. Jaká šťastná náhoda!“)	<b>Nevýhoda: ???</b> <b>Výhoda: ???</b>

# Dopad určitého stylu vysvětlování negativních událostí!



Byt je váš! Jsme rádi, že vás můžeme přivítat jako našeho nového nájemníka!

## **Vysvětlení: Já sama.**

(např. „Udělalala jsem dobrý dojem. Samozřejmě, že mé žádosti vyhověli!“)

**Nevýhoda:** Sebechvála může ostatním připadat arogantní.

**Výhoda:** Sebechvála zvyšuje sebevědomí.

## **Vysvětlení: Druzí/okolnosti**

(např. „Určitě jsem byla jediná, kdo měl zájem. Jaká šťastná náhoda!“)

**Nevýhoda:** Sebevědomí se nezvýší.

**Výhoda:** Jste považována za skromnou a dobře vychovanou.

# Dopad určitého stylu vysvětlování negativních událostí!



Byt je váš! Jsme rádi, že vás můžeme přivítat jako našeho nového nájemníka!

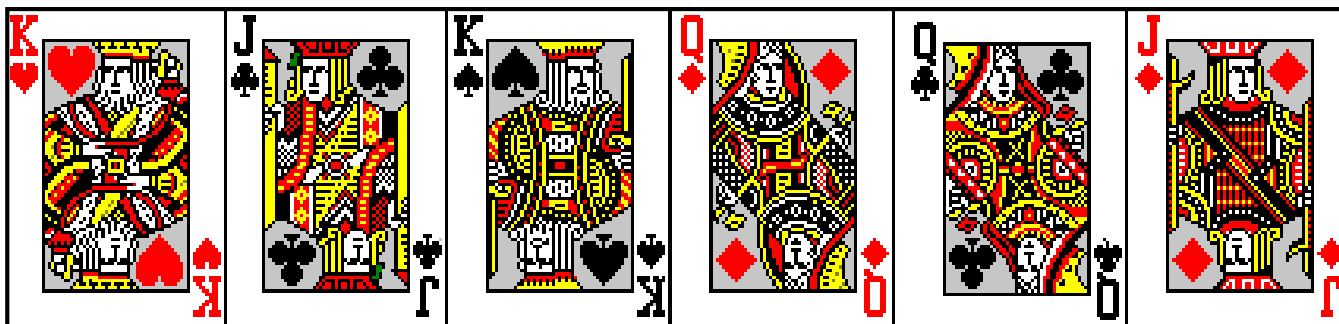
**Vyváženější reakce (které kombinují vlastní podíl, podíl ostatních a podíl situace; nabízejí odlišné vysvětlení):**

„Musela jsem na domácího udělat dobrý dojem. Od začátku jsme si dobře rozuměli. Kromě toho je pro něj určitě výhodné, že si sama zařídím kuchyni nábytkem.“

## Karetní trik

Prosím beze slova si zvolte jednu z karet a soustředte se na ni.

Neukazujte na ni, nejmenujte ji, ani mi neříkejte, kterou kartu jste si vybrali. Až si tu kartu zapamatujete, otočím stránku...



# Karetní trik

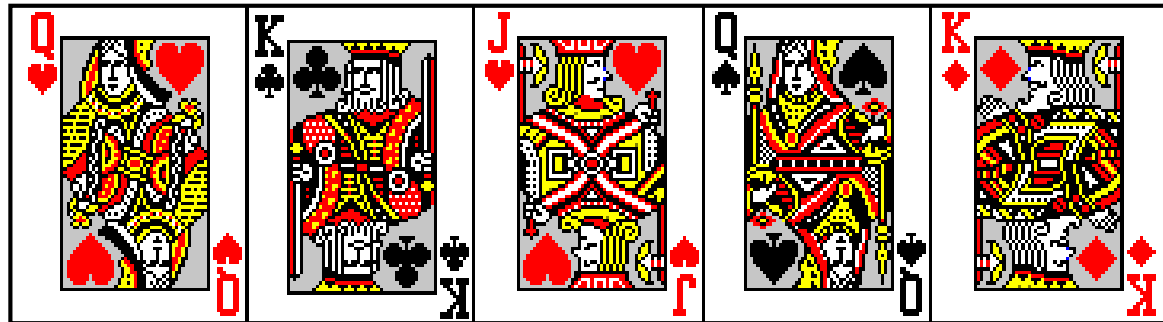
Kartu, kterou jste si vybrali, teď odstraním ze stolu.

A teď otočím stránku...





# Karetní trik



Odstranil jsem Vaši kartu?

Jak si myslíte, že jsem to udělal?

# Karetní trik

**Jak si myslíte, že jsem to udělal?**



Telepatie?

Kouzlo?

...

**Ne:** Je to karetní trik!

Podivné jevy a situace, které vypadají, jako kdyby měly nadpřirozené příčiny, se někdy vyskytnou i v běžném životě.

Mějte prosím na mysli, že:

Podivné události mají ve většině případů jednoduchá vysvětlení.



# Pronásledování/podivné zápachy, pro a proti

## Příklad:

Tina si během dovolené v Bangkoku všimla zápachu slzného plynu.

## Její interpretace/ vysvětlení:

Je přesvědčena, že ji její soused sledoval až do Bangkoku a snaží se jí uškodit jedovatým plynem, stejně jako se o to snažil, když byla doma.

Jaká jsou jiná možná vysvětlení/příčiny?

???



# Pronásledování/podivné zápachy, pro a proti

## **Příklad: Divné zápachy**

Jaká jsou jiná možná vysvětlení/příčiny?

**Vliv situace/okolností:**

**Vliv druhých lidí:**

**Vliv Tiny samotné:**



# Pronásledování/podivné zápachy, pro a proti

## Příklad: Divné zápachy

Jaká jsou jiná možná vysvětlení/příčiny?

**Vliv situace/okolností:** V Bangkoku je mnoho zápachů, které Tina nezná, a je tu velké množství smogu.

**Vliv druhých lidí:** V ulicích Bangkoku zasahovala policie a použila slzný plyn (málo pravděpodobné).

**Vliv Tiny samotné:** Tina je po dlouhé cestě letadlem a proto se cítí napjatá a nervózní. Kromě toho má citlivý čich. Tina už dříve zažila ataku psychózy, během které mylně vnímala věci kolem sebe.



→ Pracovní list 4.2

# Pronásledování/podivné zápachy, pro a proti

## Příklad: Divné zápachy

Jaké by bylo vyváženější vysvětlení, které by bralo v úvahu více možných příčin?

## Tina samotná/druzí lidé/situace

Protože měla za sebou dlouhou cestu letadlem, Tina byla podrážděná a nervózní. Nezvyklé pachy, její citlivý čich a strach ze souseda vedly k tomu, že si více všímala, co se kolem ní děje, a mylně si to vykládala.



# Negativní událost, která se stala během minulého týdne (stres, hádka, smutek, zklamání...)

## Co se stalo?



Co jste považovali za příčinu této události?

K jakým důsledkům vaše vysvětlení vedlo?

Jak jinak by se dala tato událost vysvětlit?



→ Pracovní list 4.3

# Pozitivní událost, která se stala během minulého týdne (pochvala, seznámení, pozvání...)

## Co se stalo?



Co jste považovali za příčinu této události?

K jakým důsledkům vaše vysvětlení vedlo?

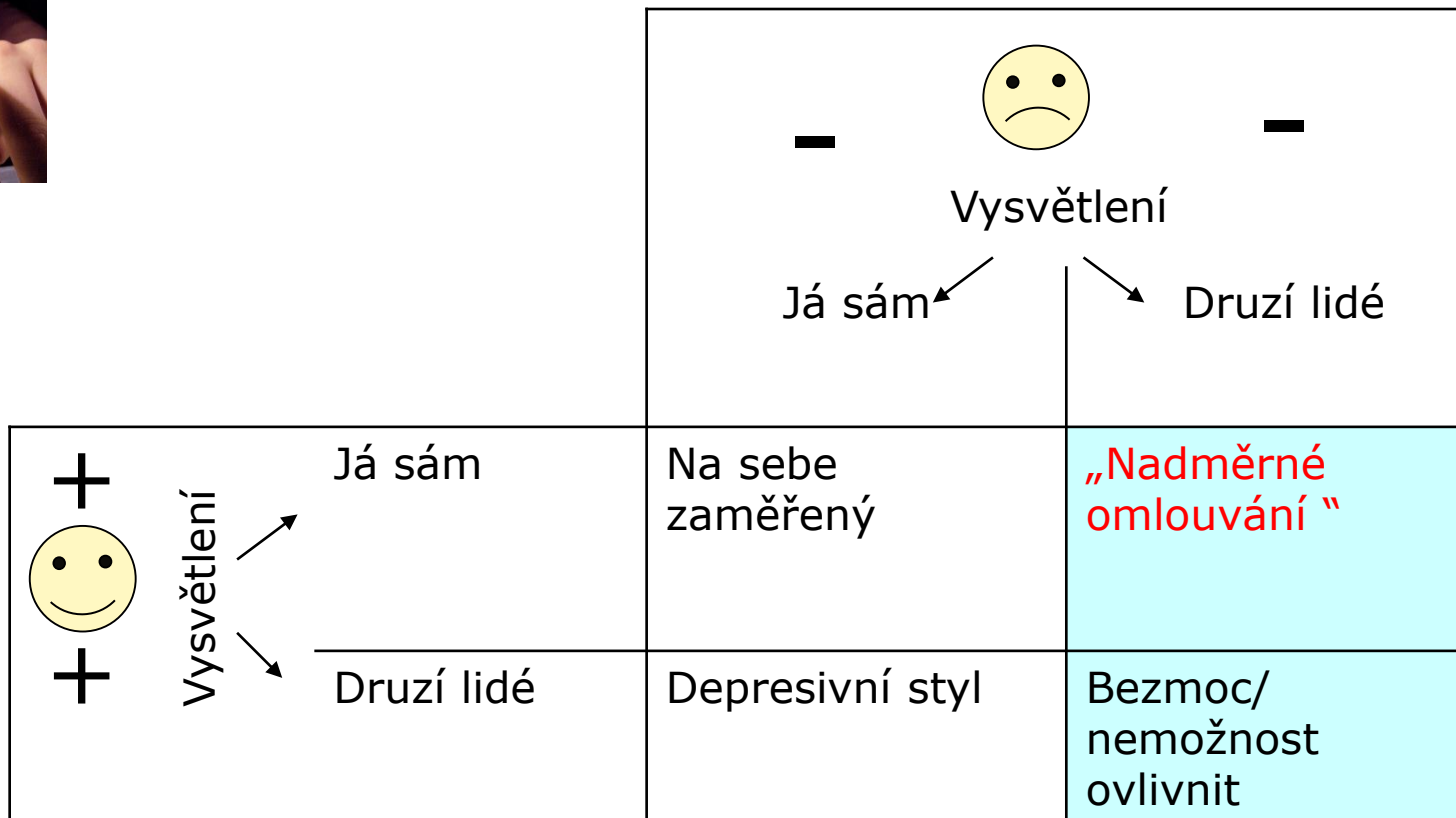
Jak jinak by se dala tato událost vysvětlit?



→ Pracovní list 4.4



# Jaký je váš obvyklý styl vysvětlování událostí?



Pozitivní událost



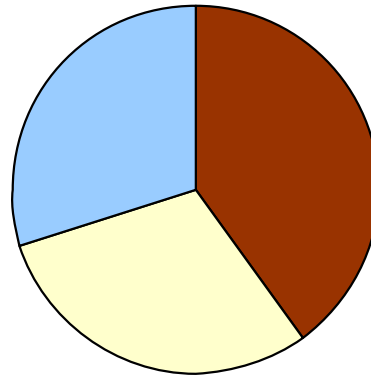
Negativní událost

## Pronásledování: Okolnosti, druzí lidé, já sám!

Příklad: Petr si myslí, že ho jeho sousedé chtějí vypudit z jeho bytu. Jejich konflikt se vystupňoval, když na ně zavolaal policii v době, kdy byl opilý a pod vlivem drog.

Které faktory přispěly k vystupňování konfliktu?

Druzí lidé: protivní  
sousedé (30%)



Okolnosti: alkohol,  
drogy (40%)

Petr sám: přehnaně  
citlivý (30%)



# Vnitřní hlas vám říká, že jste špatný člověk.

## **Možná vysvětlení...**

...já sám

...druzí lidé

...situace/ okolnosti



# Vnitřní hlas vám říká, že jste špatný člověk.

## Možná vysvětlení...

### ... Můžu za to já sám:

- Sebeobviňování, skrytá nenávisť k sobě
- Příznak duševní nemoci
- Samovolné výboje v mozku (např. v řečovém centru)
- Mé vlastní myšlenky, které prostě vnímám hodně intenzivně

### ... Mohou za to druzí lidé:

- Něco mi vložili do mozku (vysílač, elektrodu) nebo je to vysíláno zvenčí
- Někdo získal kontrolu nad mými myšlenkami

### ... Může za to situace nebo náhoda:

- Silný stres
- Chytlavá melodie, přemítání, přehrávání si myšlenek v hlavě, např. po nějaké hádce



## Typická vysvětlení během psychózy:

- Něco mi vložili do mozku (vysílač, elektrodu) nebo je to vysíláno odněkud zvnějšku.
- Někdo získal kontrolu nad mými myšlenkami.



→ Pracovní list 4.6

# Slyšení hlasů

## Jsou to vaše vlastní myšlenky nebo je to způsobováno zvenčí?

### Pro a proti



Ovládány zvnějšku?	Jsou možná nějaká jiná vysvětlení?
„Slyším je velmi jasně. Oproti tomu moje myšlenky jsou zcela tiché!”	???
„Tyto myšlenky nedokážu kontrolovat. Když se pokusím je zastavit, tak se ještě zhorší. To znamená, že se mi opravdu snaží někdo ublížit.”	???
„Takové hrozné věci bych si nikdy nemyslel. Nedokázal bych nikomu ublížit. A přesto neustále slyším agresivní hlasy.”	???

# Slyšení hlasů

## Jsou to vaše vlastní myšlenky nebo je to způsobováno zvenčí?

### Pro a proti



Ovládány zvnějšku?	Jsou možná nějaká jiná vysvětlení?
„Slyším je velmi jasně. Oproti tomu moje myšlenky jsou zcela tiché!“	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Přibližně 15-20% lidí v populaci čas od času slyší hlasy</li> <li>○ Intenzivní myšlenky může člověk téměř slyšet chytlavá melodie; přemítání; někteří lidé, když čtou dopis od někoho, koho dobře znají, tak „slyší“ jeho nebo její hlas).</li> </ul>
„Tyto myšlenky nedokážu kontrolovat. Když se pokusím je zastavit, tak se ještě zhorší. To znamená, že se mi opravdu snaží někdo ublížit.“	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Své myšlenky nedokážeme úplně kontrolovat – jinak by neexistovaly takové věci, jako je náhlá inspirace, nečekané nápady nebo opakované přemítání.</li> <li>○ Pokud se snažíme své myšlenky potlačit, tak automaticky ještě zesílí.</li> <li>○ Zkuste si to: Během další minuty ani jednou nepomyslete na číslo 8! – Nemůže se vám to podařit.</li> </ul>
„Takové hrozné věci bych si nikdy nemyslel. Nedokázal bych nikomu ublížit. A přesto neustále slyším agresivní hlasy.“	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Myšlenky, které jsou protichůdné vašemu běžnému uvažování, jsou časté. Myšlenky ≠ jednání: 20% lidí v populaci mají občas myšlenky, že by spáchali sebevraždu, ale neudělají to. Dokonce i vůči lidem, které milujeme, máme někdy (poněkud) agresivní myšlenky (např. matka, jejíž dítě dlouho pláče).</li> </ul>

# Slyšení hlasů

## Jsou to vaše vlastní myšlenky nebo je to způsobováno zvenčí?

### Pro a proti

Předpoklad, že myšlenky lze kontrolovat na dálku, vyvolává více otázek než odpovědí, například:

- Je to technicky proveditelné?
- Kdy a jak se implantace do mozku skutečnila?
- Kdo by měl zájem vám takovýmto způsobem škodit? Kdy by na to měl dost času a peněz?
- Existují jednodušší způsoby, jak někomu škodit. Proč by někdo volil tak složitou metodu?





## Zapamatujte si:

- Vždycky zvažte tři možnosti, které mohly přispět k tomu, jak určitá událost dopadla: **já sám, druzí lidé a okolnosti.**
- Měli bychom se snažit být v běžném životě co nejvíce realističtí: Není správné, *vždycky* obviňovat z něčeho druhé – stejně jako to není *vždycky* naše vina, když se něco nepodaří!
- Ve většině případů určuje výsledek události více různých faktorů.

## A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychózou mají sklon vysvětlovat složité události pomocí jen jedné příčiny.

Někdy obviňují ze svých osobních neúspěchů výhradně druhé lidi nebo naopak vždycky obviňují jen sebe samé.

*Které části terapeutické lekce „Jak si vysvětlujeme události“ mi připadaly zvláště užitečné nebo praktické ?*

*Kdy a v jaké konkrétní situaci bych mohl/a v blízké budoucnosti využít to, co jsem se naučil/a?*

*V čem by mi to mohlo pomoci (např. cítit se v menším napětí)?*



## A jak to souvisí s psychózou?

**Příklad:** Annu silně bolí žaludek.

**Vysvětlení/vlastní přesvědčení:** Anna si myslí, že jí někdo otrávil jídlo.

**ALE:** Anna měla v poslední době v práci hodně stresu a musela toho hodně stihnout. Kvůli tomu málo spala a nepravidelně jedla. Anna často reaguje na stres tím, že je jí špatně od žaludku.