

# Metakognitivní terapie



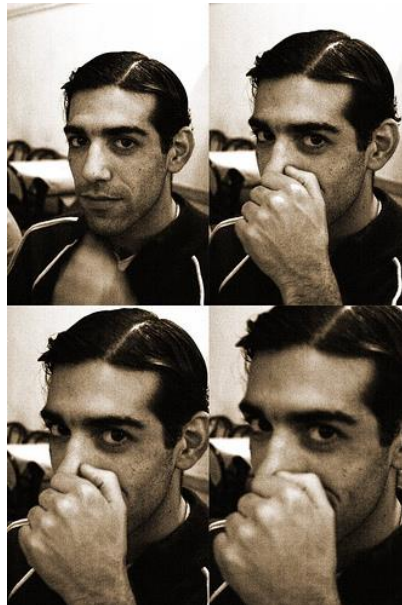
**Terapeutická lekce 7:  
JAK SE VCÍTIT DO DRUHÉHO**

# Výraz ve tváři a chování jsou často nejednoznačné!

Příklad: Muž se škrábe na nose.

**Proč?** Svědí jej nos, posměšné gesto (v některých kulturách), znamená to, že lže nebo je v rozpacích?

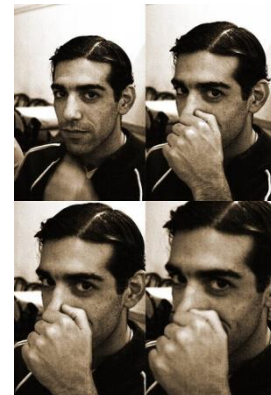
**Co nám může pomoci najít odpovědi na tyto otázky?**



# Výraz ve tváři a chování jsou často nejednoznačné!

## Co nám může pomoci najít odpovědi na tyto otázky?

- Co tom člověku víme → např. nemá ten člověk rýmu?
- Zhodnocení situace → např. je ten člověk alergický a je ve vzduchu nějaký pyl?
- Sebepozorování → v jakých situacích se já sám škrábu na nose? (Ale pozor! Neposuzujte hned druhé na základě svých vlastních zvyků!)
- Výraz ve tváři → vypadá ten člověk našťvaně, v rozpacích apod.?



## A proč se tím vlastně zabýváme?

Výzkumné studie prokázaly, že mnozí [*ale ne všichni!*] lidé s psychickými potížemi (zvláště s psychózou):

- Obtížně určují a hodnotí výraz ve tváři druhých lidí (např. zda se někdo cítí smutný nebo šťastný).
- Obtížně určují, co druzí lidé chtějí, na základě jejich současného chování.
- Jsou si nadměrně jisti svými mylnými závěry (např. že se na někdo ve vlaku dívá, protože jim chce nějak ublížit).

# Jak problémy při rozpoznávání emocí mohou vést k chybnému chápání situace, např. během psychózy: Příklady

Když má člověk pocit, že je neustále ohrožen, vede to k tomu, že mylně vnímá druhé lidi:

- Když se přítel tváří smutně, člověk to mylně považuje za výraz předstíraného soucitu.
- Když se přítelkyně během hovoru opakovaně podívá na hodinky, člověk to chápe jako jasný důkaz toho, že o něj nemá zájem.
- Když mu prodavač v obchodě nabídne svou pomoc, člověk to považuje za záminku k tomu, aby jej prodavač mohl sledovat, protože jej považuje za zloděje.



Prosím vyjmenujte některé základní lidské emoce

---

???

## Prosím vyjmenujte některé základní lidské emoce

---

- Radost
- Překvapení
- Strach
- Smutek/zármutek
- Zlost
- Hnus
- Vina/stud

# Někdy je snadné určit, jak se druzí cítí, zvláště pokud znáte okolnosti...

???



???



???



???



???



???





# Někdy je snadné určit, jak se druzí cítí, zvláště pokud znáte okolnosti...

## Hnus



## Radost



## Strach



## Překvapení



## Smutek



## Zlost



Je to obtížnější, pokud vidíte jenom tvář, ale neznáte toho člověka,  
ani okolnosti!



Radost ?

Překvapení?

Hnus?

Strach?

Překvapení a strach si člověk může snadno splést:  
V obou případech jsou oči široce otevřené.

# Můžeme usuzovat na povahu člověka nebo na jeho profesi pouze na základě toho, jak vypadá?

Který z těchto čtyř mužů je herec, sportovec, psycholog a který sériový vrah?



# Můžeme usuzovat na povahu člověka nebo na jeho profesi pouze na základě toho, jak vypadá?

Naše stereotypy často zkreslují naše první dojmy. Například ne všichni herci jsou přitažliví ne všichni vrazi vypadají brutálně apod.!

John Wayne Gacy:  
sériový vrah

Obchodník, který často vystupoval jako klaun, neodpovídá naší představě *příšery*.



Thorsten Voss:  
sportovec

Sven Nagel:  
herec



Stefan Behrens:  
psycholog

Častá, ale chybná odpověď: sériový vrah, protože se tváří zlověstně (ve svém volnu je pan Behrens zpěvákem rockové skupiny).

## Úkol 1

---

Ted' uvidíte obrázek (nebo část obrázku).

Zkuste prosím přijít na to, co se děje s osobou nebo osobami na obrázku.

Jak jistí jste asi svým úsudkem?



## Co je na obrázku? Jak moc jste si tím jistí?

*Výřez!*



1. Vítěz na slavnostním ceremoniálu
2. Po propuštění z vězení
3. Soustředěný fotograf
4. Muž poslouchá argumenty svého oponenta v diskuzi

# První dojem může klamat...

Často nemůžeme určit, o co druhému člověku jde, pokud nemáme další informace.

## Soustředění!



1. Vítěz na slavnostním ceremoniálu
2. Po propuštění z vězení
3. **Soustředěný fotograf**
4. Muž poslouchá argumenty svého oponenta v diskuzi

## Co je na obrázku? Jak moc jste si tím jistí?

*Výřez!*



1. Po vynesení rozsudku
2. Kuchař při ochutnávání
3. Chlapec, ze kterého si dělají legraci
4. Obchodník na konferenci



## První dojem může klamat...

Často nemůžeme určit, o co druhému člověku jde, pokud nemáme další informace.

Soustředění!



1. Po vynesení rozsudku
2. **Kuchař při ochutnávání**
3. Chlapec, ze kterého si dělají legraci
4. Obchodník na konferenci



Jak se cítíte při pohledu na muže na tomto obrázku?  
Cítil byste se stejně, kdybyste měl dobrou náladu, smutnou náladu nebo  
úzkostnou náladu?

# Naše nálada ovlivňuje naše vnímání a hodnocení!

## Situace:



## Vaše vlastní nálada:



Šťastný



Smutný



Podezíravý

## Možné hodnocení:

???

???

???

# Naše nálada ovlivňuje naše vnímání a hodnocení!

## Situace:



## Vaše vlastní nálada:



Šťastný



Smutný



Podezíravý

## Možné hodnocení:

*... vypadá pěkně, rád bych si s ním popovídal...*

*... někdo jako on by si o mně určitě myslel, že jsem nudný...*

*... asi mě za mými zády pomlouvá...*

# Naše nálada ovlivňuje naše vnímání a hodnocení!

- Pocity nemusí být vždycky „pravdivé“!
  - Jenom proto, že mám strach, neznamená, že mi horzí skutečné nebezpečí.
  - Proto nelze svým pocitům vždycky věřit!
- Lidé s psychickými potížemi často udávají „emoční důkazy“, to znamená, že předpokládají, že negativní pocity správně odrážejí to, co se skutečně děje („Cítím se dotčený – takže jsi mě musela něčím urazit!“).

# Naše nálada ovlivňuje naše vnímání a hodnocení!

Tyto faktory mohou vést k tomu, že věci posuzujeme chybně:

1. Vystavení stresu: Když jsme ve stresu, tak často prožíváme i drobné nepříjemnosti jako velmi otravné a rozčilující (např. dlouhá fronta u pokladny v supermarketu)!
2. Nedostatek spánku/drogy/příliš kávy: Často chybně hodnotíme příčiny svého napětí a připisujeme ji nesprávně vnějším příčinám (např. otravný spolupracovník)!
3. Hlasitá hudba/hluk: Určitý typ hudby nebo silný hluk nás mohou rozrušovat a vedou k tomu, že snadněji posuzujeme věci nesprávně.

# Vliv vnějších faktorů na psychický stav a na myšlení



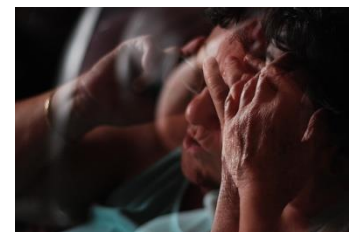
## Terapeutická lekce 7: Jak se vcítit do druhého

### Pracovní list 7.2 Dopad vnějších faktorů na psychický stav a na myšlení

Faktory	Vliv? Začnu být více agresivní, smutný, nervózní, veselý apod.? Jiné možné reakce...? (např. „Když se dost nevypím, jsem další den často více podrážděný nebo nervózní“).
Stres	
Alkohol	
Drogy	
Počasí/sluneční světlo	
Léky	
Nedostatek spánku	
Jiné	

Pracovní list

Pracovní list terapeutické lekce 7: Jak se vcítit do druhého



→ Pracovní list 7.2

## První shrnutí

- Výraz ve tváři a gesta není vždy možné jednoznačně interpretovat!
- **Pozor:** Mnozí lidé – buď přirozeně nebo v důsledku nějaké nemoci (např. Parkinsonovy) – gestikulují jen slabě, takže to neumožňuje určit, jak se právě cítí.
- Proto je nutné vzít v úvahu další informace (v jaké je to situaci, co o tom člověku víme, přímým dotazem), než dokážeme spolehlivě zjistit, co výraz ve tváři a gesta jiných lidí znamenají.
- **Pozor:** Faktory jako míra stresu, alkohol a vlastní emoční stav (strach, zlost, smutek) mohou ovlivnit naše vnímání a způsobit, že budeme chybně posuzovat výraz ve tváři a chování druhých lidí.



Jak hodnotíme druhého člověka:  
Když se s někým potkáte, na co se díváte nejdříve?  
Nakolik jsou tato vodítka spolehlivá?



Jak hodnotíme druhého člověka:  
Když se s někým potkáte, na co se díváte nejdříve?  
Nakolik jsou tato vodítka spolehlivá?



# Jak hodnotíme druhého člověka:

Když se s někým potkáte, na co se díváte nejdříve?  
Nakolik jsou tato vodítka spolehlivá?

- Předchozí znalosti o tom člověku (z doslechu): například, co vám o něm řekl váš známý.
- Předchozí znalost ohledně podobných lidí/skupin: např. hipík, pankáč
- „Vnitřní pocit“/intuice
- Psané informace: například z e-mailu nebo internetových diskuzí



... žádnému z těchto vodítek (např. způsob řeči, intuice apod.) nelze věřit bez ohledu na ty ostatní!

*Měli bychom brát v úvahu co nejvíce možných aspektů!*

Jen všechny společně nám mohou pomoci správně posoudit složité situace...

## Úkol 2

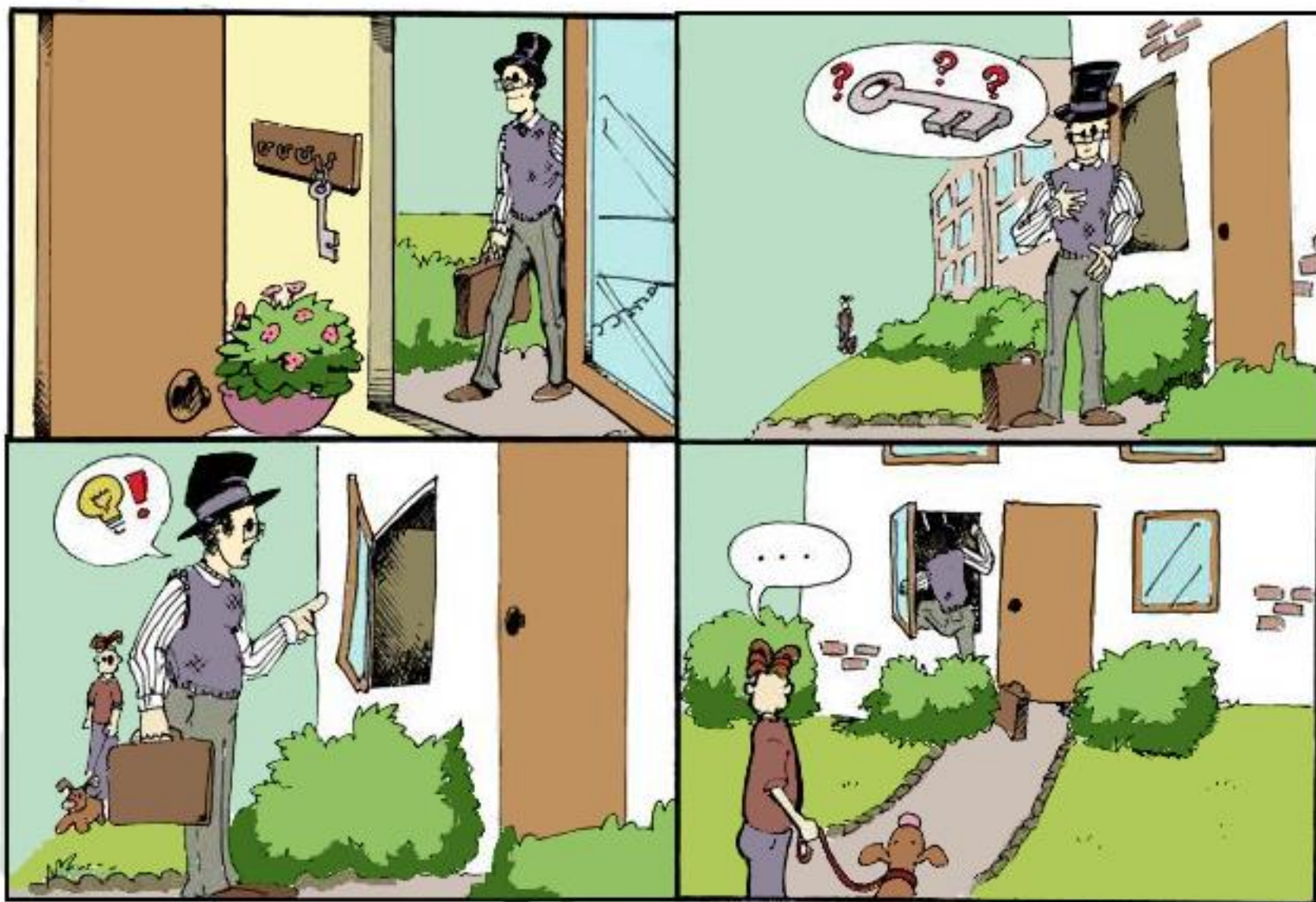
Teď vám ukážeme komiksový příběh.

Prosím zkuste přijít na to, co si každý člověk v příběhu může myslet o těch druhých.

### **Důležité:**

- Musíte rozlišovat informace, které máte vy, od informací, které mají jednotlivé postavy o sobě navzájem!
- Zvažte, jaké další informace potřebujeme k tomu, abychom dospěli ke správné odpovědi.





Co by si asi myslel muž, který venčí psa?

## Co by si asi myslel muž, který venčí psa?



Pravděpodobně (ale mylně): Muž v klobouku je domovní lupič!

**Zdá se nepravděpodobné – ale je to správně:** Muž si zapomněl doma klíče a leze zpátky otevřeným oknem do vlastního domu, aby si je vzal.

Další předpoklady: Nevíme, jestli muž se psem zná muže s kloboukem – pokud ne, pak si nejspíše myslí, že se muž do domu vloupává.

# Změna úhlu pohledu



Ne všichni lidé mají stejné množství poznatků a cítí se stejně. To může vést k nedorozuměním a konfliktům!

Proto je důležité:

- Vztít v úvahu pozici druhých lidí, abychom porozuměli tomu, proč se chovají tak, jak to dělají.
- Mluvit s druhými lidmi, abychom jim vysvětlili důvody našeho vlastního chování.

## Představte si tuto situaci:

Jste unaveni a vracíte se z práce domů. Zastavíte se v obchodě, abyste si nakoupili nějaké jídlo a prodejna je plná lidí. Dáte si do vozíku všechno, co potřebujete a stoupnete si do fronty k pokladně.

Před vámi stojí starý muž, který vykládá svůj nákup na pás velmi pomalu a nejistě. Když mu pokladní řekne, kolik má zaplatit, začne hledat ve své tašce a trvá mu to dlouho, protože nemůže najít peněženku. Přitom nechtěně zavadí o láhev oleje, která spadne na podlahu a rozbije se.



→ Pracovní list 7.3





## Změna úhlu pohledu

Co byste si mysleli/jak byste se cítili v této situaci?	Například: Jsem na starého muže našťvaný, protože jsem unavený a vyčerpaný a chce se už konečně dostat domů. Nebo: Je mi starého muže líto a mám s ním soucit.
Co by si mohla myslet/jak by se mohla cítit pokladní?	Například: Je otrávená, protože fronta je stále delší a delší, zatímco ona uklízí z podlahy rozbitou láhev. Nebo: Je jí starého muže líto, protože ho zná a ví, že mu nedávno zemřela manželka.
Co by si mohl myslet/jak by se mohl cítit starý muž?	Například: Stydí se a má na sebe zlost. Cítí se trapně.
Co by vám mohlo pomoci vidět věci z pohledu starého muže?	Například: Vzpomenu si na svého dědu, jak byl ve stáří také pomalejší a nešikovný, takže by se mu mohlo stát něco podobného. Nebo: To by mě zajímalo, jak bych se cítil já, kdybych tady rozbil láhev. Vlastně se mi to jednou stalo a pamatuji si, jak špatně jsem si přitom cítil.



# Jak se chová člověk, se kterým je příjemné si popovídat?

---

???

# Jak se chová člověk, se kterým je příjemné si popovídat?

- Naslouchá a nechá druhé domluvit.
- Ptá se.
- Udržuje oční kontakt, ale nezírá upřeně.
- Respektuje odlišné názory.
- Dává najevo, že má o druhého zájem.
- Vyhýbá se tomu, aby mluvil pořád jen o sobě.
- Během rozhovoru je přiměřeně otevřený (neprozrazuje tajemství/nesděluje o sobě intimní podrobnosti hned při prvním rozhovoru, není příliš odměřený vůči dávnému známému).
- Nikdy neuráží! Kritické názory vyjadřuje vhodným způsobem (např. místo „Ten tvůj nový účes vypadá příšerně“ řekne „Tvůj dřívější účes se mi líbil víc“).



# Jak se chová člověk, se kterým je příjemné si popovídat?

- Je uznalý, ale také upřímný a přirozený (např. nemusíte vybuchnout smíchy, když se vám vtip nezdá vtipný).
- Pomlouvání nepřítomných lidí je často nezdvořilé a nepomáhá vytvořit důvěru.



## **Zvláště když se s někým seznamujete poprvé :**

- Postupujte pomalu krok za krokem, neptejte se na příliš osobní věci a nenuťte druhé, aby vám odpověděli.
- Neprozrazujte hned zpočátku nějaká svá tajemství a neuvádějte příliš osobní podrobnosti (např. nesdělujte hned celý svůj osobní příběh, nepopisujte, jaké rány osudu vás postihly).
- Všímejte si nonverbálních signálů (například když se někdo odvrátí nebo se opakovaně dívá na hodinky, může to znamenat, že jej rozhovor nezajímá nebo že někam spěchá), na druhé straně ale nepřikládejte takovému ojedinělému chování příliš velký význam.
- Dodržujte přiměřenou vzdálenost, nebudte příliš dotěrní (např. potřeste si rukama, ale neobjímejte se hned).

# Nepsaná společenská pravidla

---

???

# Nepsaná společenská pravidla

- Chodte včas.
- Starším lidem a lidem, které neznáte, vykejte.
- Budte zdvořilí: říkejte „prosím“, „děkuji“, „promiňte“ apod., tam, kde je to vhodné.
- Přizpůsobte tón a hlasitost svého hlasu situaci/místu, nemluvte příliš hlasitě (nebo příliš tiše).



→ Pracovní list 7.4

# Nepsaná společenská pravidla

- Budte oblečeni tak, aby to odpovídalo dané příležitosti/situaci (např. neberte si teplákovou soupravu nebo tenisky na pohřeb nebo na pracovní pohovor)
- Dodržujte osobní hygienu (např. pravidelně se umývejte/sprchujte; čistěte si zuby; mějte čisté šaty bez skvrn).

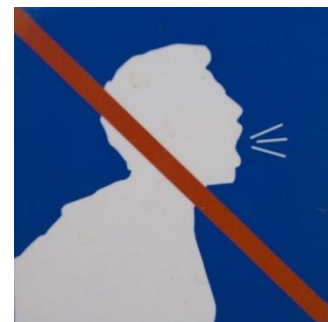




# Nepsaná společenská pravidla

„Dobré vychování“, např.:

- Na veřejnosti se nekrká – pokud ano, omluvte se
- Dejte si ruku před ústa, když zíváte
- Otočte se od druhých stranou, když smrkáte
- Nekuřte během jídla
- Nemluvte s plnou pusou
- Neplivejte na podlahu
- Nemluvte sprostě



# „Z terapeutické místnosti do běžného života“



## Terapeutická lekce 7: Jak se vcítit do druhého

### Pracovní list 7.5. Cvičení „Společenské situace“

Chci vás požádat, abyste si procvičili/vyzkoušeli některé společenské situace (např. začít se bavit s novým sousedem; domluvit si setkání s přítelem; přijímací pohovor v zaměstnání; říci někomu, že vám něco vadí; atd.)

Když to budete dělat, chtěl bych, abyste svou pozornost zaměřili na to, co dělá a jak se tváří váš partner/partnerka (viz také terapeutické snímky „Jak se chová člověk, se kterým je příjemné si popovídat“ a „Nepsaná společenská pravidla“).

Z čeho máte před těmito cvičeními obavy?

Po provedení cvičení: Splnily se vaše obavy? Pokud ne, jak si to vysvětlím?  
Jaké to cvičení bylo – a co se z něj můžu naučit pro příště?

Pracovní list



→ Pracovní list 7.5

## Co si zapamatovat:

- Měli byste si udělat názor na druhého člověka až poté, co jej důkladně poznáte nebo co jste jej pozorně sledovali delší dobu.
- Výraz v obličeji a gestikulace jsou důležitými vodítky ohledně toho, jak se člověk cítí, ale někdy mohou být zavádějící!
- Když hodnotíme složité situace nebo chování druhých lidí, je velmi důležité vzít v úvahu všechny informace, které jsou k dispozici.

**Pozor:** Naše aktuální nálada ovlivňuje, jak vnímáme své okolí (např. jak hodnotíme druhé lidi).

- Když jednáme s druhými lidmi, měli bychom dodržovat řadu (nepsaných) společenských pravidel.

### **Co si zapamatovat:**

- Zvykněte si zvážit vždy aspoň 2 nebo 3 možná vysvětlení situace, když vás chování druhých lidí naštve, otráví nebo stresuje.
- Vezměte v úvahu životní styl druhého člověka (např. někdo je ranní ptáče, jiný noční sova) a životní situaci, které druhý člověk zrovna čelí. Když někdo řekne něco škaredého, neznamená to nutně, že je zlý nebo vzteklý, ale třeba je jen netaktní. Nikdo nereaguje vždycky spravedlivě a přiměřeně.

Budme upřímní: Nedokážeme být vždycky ke každému spravedliví, ani chovat se přiměřeně situaci.

## A jak to souvisí s psychózou?

Během psychózy mají lidé sklon chybně nebo přehnaně chápat výraz ve tváři a jednání druhých lidí.

Řada věcí existuje pouze v očích pozorovatele. Zvláště když jsme ve stresu, je naše vnímání okolí silně ovlivněno našimi emocemi (např. pocitem nedůvěry, když jsme úzkostní; nebo pocitem osvícení, když jsme v euforii).

*Které části této terapeutické lekce mi připadaly zvláště užitečné a 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?

**Například:** Daniel se vyhýbal ježdění autobusem a metrem.

**Co bylo za tím:** Daniel byl opakovaně přesvědčen, že ostatní cestující veřejnou dopravou na něj hledí s nesouhlasem nebo že se mu dokonce vysmívají.

**Ale!:** Během své poslední psychotické epizody a po ní se Daniel cítil velmi nejistý. Velmi citlivě sledoval, jak lidé reagují. Když se například nějaký cestující ušklíbl na novinami, Daniel si to vyložil tak, že mu tím dává najevo nepřátelství. Někteří cestující se na něj skutečně dívali; ale to bylo způsobeno jeho nápadným chováním a zjevem (stále se nervózně rozhlížel kolem sebe, nosil tmavé brýle i do metra atd.)