



Terapeutická lekce 4: Jak si vysvětlujeme události

Pracovní list 4.7. Informace o terapeutické lekci 4

Vysvětlování = usuzování, co je příčinou toho, proč k určité události došlo

Mnozí lidé si vysvětlují jednostranně, proč k určité události došlo. Obviňují například pouze druhé lidi, nikoli sebe samotné (Rčení „Oči vidí všechno – kromě sebe samotných!“)

Tento způsob vysvětlování může vést problémům v mezilidských vztazích (např. ke konfliktům).

Ovšem v době depresivních epizod zase většina lidí z všech neúspěchů obviňuje sebe sama.

Přitom většina událostí má několik příčin, které působí *současně*!

Vždycky se zamyslete nad 3 možnostmi, které mohou být příčinou určité události:

→ **já sám/sama, druzí lidé a okolnosti**

Které části terapeutické lekce Jak si vysvětlujeme události mi připadají zvláště užitečné/praktické?

Kdy a v jaké konkrétní situaci chci v průběhu příštího týdne uplatnit/procvičit si to, co jsem se naučil/a?

Co mi stále není jasné? Na co bych se chtěl/a zeptat v příštím sezení?