

Hugræn Innsæismeðferð



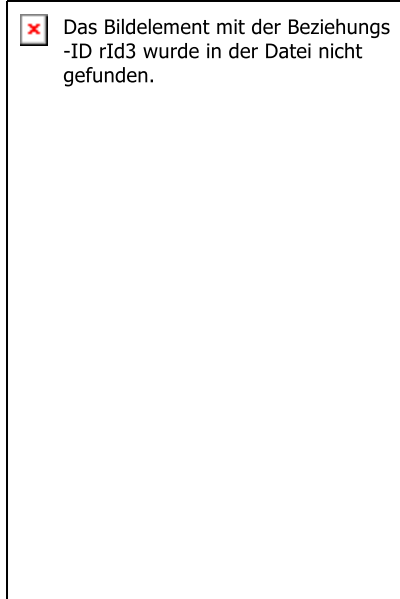
ÞÁTTUR 7:
AÐ SETJA SIG Í SPOR ANNARRA

Andlitssvipbrigði og hegðun getur oft verið óljós

Dæmi: Manneskja sem klórar sér í nefinu.


Af hverju? Henni klæjar, lítillækkandi hegðun (í sumum menningum), gefur til kynna að viðkomandi sé að ljúga eða sé vandræðalegur?

Hvað getur hjálpað við að svara þessari spurningu?



Hvað getur hjálpað við að svara þessari spurningu?

- Vitneskja um manneskjuna → t.d.: er hún með kvef?
- Aðstæður → t.d. er þessi manneskja með ofnæmi og er einhver frjókorn í loftinu?
- Sjálfsskoðun → Í hvaða aðstæðum klóra ég mér í nefinu? (Varúð! Það er ekki alltaf hægt að draga ályktun um aðra út frá sjálfum þér!)
- Andlitssvipbrigði → Er manneskjan pirruð, vandræðaleg o.s.frv.?

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

Af hverju erum við að þessu?

Rannsóknir sýna að margt fólk (en ekki allt!) sem glímir við geðræn vandamál (sérstaklega fólk sem er með geðrofseinkenni):

- Á erfitt með að greina og meta andlitssvipbrigði annarra (t.d. þegar einhver er leiður eða glaður).
- Á erfitt með að draga ályktun um hvað hegðun annarra þýðir.
- Eiga það til að vera of viss í sinni sök þegar kemur að ályktunum (t.d. að einhver í lestinni sé að horfa á hann/hana með illu augnaráði).

Hvernig vandi við að átta sig á tilfinningum annarra getur leitt til rangtúlkunar (t.d. í geðrofi) - dæmi

Tilfinningin að vera stöðugt í hættu veldur raskaðri skynjun á öðru fólki:

- Vinur þinn virkar leiður (út frá andlitssvipbrigðum) er mistúlkað sem hann sé að þykjast sína samúð.
- Vinur þinn lítur reglulega á úrið sitt á meðan á samræðum stendur er túlkað sem augljóst merki um áhugaleysi.
- Sölumaður sem býður þér aðstoð út í búð er túlkað sem sönnun fyrir því að þú sért grunaður um þjófnað.



→ vinnublað 7.1

Vinsamlegast nefnið nokkrar grunn tilfinningar


???

Vinsamlegast nefnið nokkrar grunn tilfinningar


- Gleði
- Undrun
- Ótti
- Depurð/sorg
- Reiði
- Viðbjóður
- Sektarkennd/skömm

Stundum er auðvelt að segja til um hvernig öðrum líður, sérstaklega ef þú veist samhengið...


???

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.


???

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.


???

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.


???

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

???


 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

???


 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

Stundum er auðvelt að segja til um hvernig öðrum líður, sérstaklega ef þú veist samhengið...


Viðbjóður

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.


Gleði

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.


Ótti

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.


Undrun

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.


Depurð

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

Reiði

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

Það er erfiðara þegar þú sérð eingöngu andlitið en þekkir ekki manneskjuna eða aðstæður hennar!

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

Gleði ?

Undrun ?


Viðbjóður ?


Ótti ?


Það getur verið auðvelt að rugla saman undrun og ótta:
Augun eru galopin


Getum við dregið ályktun um persónugerð eða atvinnu fólks út frá útlitinu einu saman?

Hver af þessum 4 karlmönnum er leikari, íþróttamaður, sálfræðingur og raðmorðingi?

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.


 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.


 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

Getum við dregið ályktun um persónugerð eða atvinnu fólks út frá útlitinu einu saman?

Við fyrstu kynni notum við að mestu leyti staðalímyndir. Til dæmis eru ekki allir leikarar aðlagandi og allir morðingar líta ekki endilega út fyrir að vera ofbeldisfullir!


John Wayne Gacy:
Raðmorðingi
Viðskiptamaður sem
vann sem trúður í
aukavinnu – ekki beint í
samræmi við það sem
við ímyndum okkur um
skrímuli


 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

Thorsten Voß:
Íþróttamaður

Sven Nagel:
Leikari

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

Stefan Behrens:
Sálfræðingur
Oft ranglega giskað
á: raðmorðingi,
vegna óvinallegra
andlitssvipbrigða og
stellingu (í frítíma
sínun er Behrens
söngvari í
rokkhljómsveit)


Á næstu glærum verða sýndar myndir (eða hluti af mynd).

Reynið að átta ykkur á hvað á sér stað á myndunum.

Hversu viss ertu með ákvörðunina?

Hvað er að gerast á myndinni? Hversu viss ertu?

Úrklippa!


 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

1. Vinningshafi á verðlaunaafhendingu
2. Að losna úr fangelsi
3. Einbeittur ljósmyndari
4. Maður að hlusta á mótrök þess sem hann deilir við

Fyrsta ásýnd getur blekkt...

Oft er það ekki fyrr en við íhugum fleiri upplýsingar sem við getum dregið ályktun um hvað er í gangi hjá öðrum

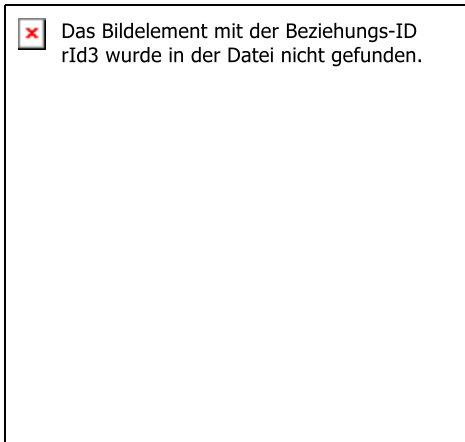
Einbeiting!

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

1. Vinningshafi á verðlaunaafhendingu
2. Að losna úr fangelsi
- 3. Einbeittur ljósmyndari**
4. Maður að hlusta á mótrök þess sem hann deilir við

Hvað er að gerast á myndinni? Hversu viss ertu?

Úrklippa!



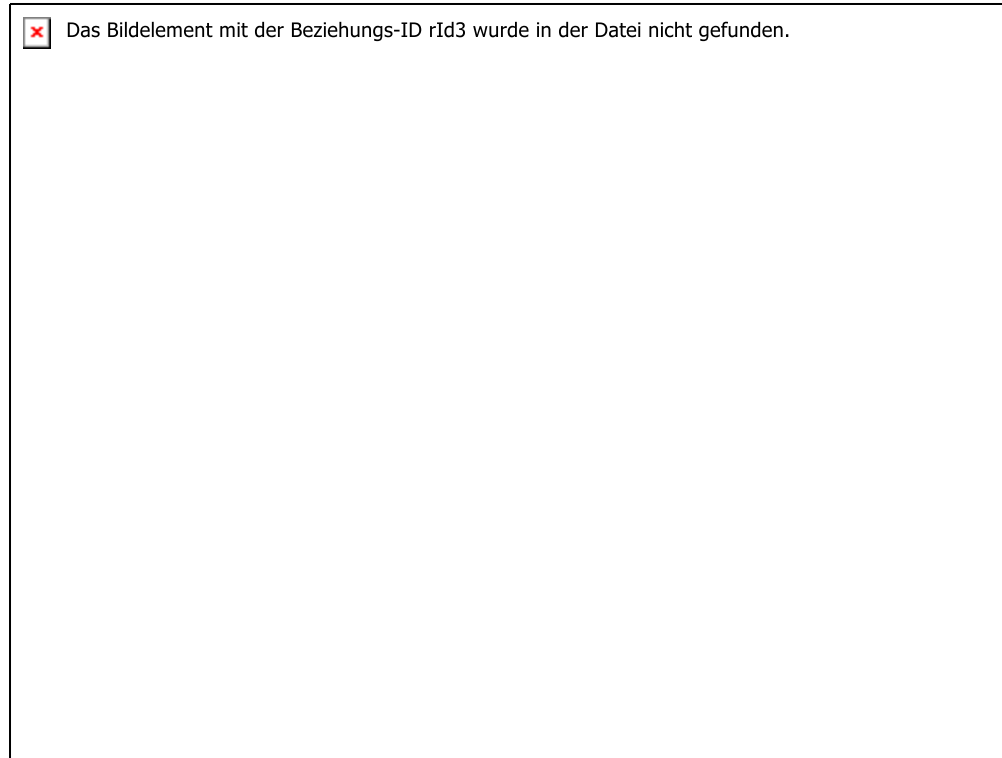
1. Eftir dómsúrskurð
2. Kokkur að smakka mat
3. Strákur sem er verið að stríða
4. Viðskiptamaður á ráðstefnu

Einbeiting!



Das Bildelement mit der Beziehungs-ID r1d3 wurde in der Datei nicht gefunden.

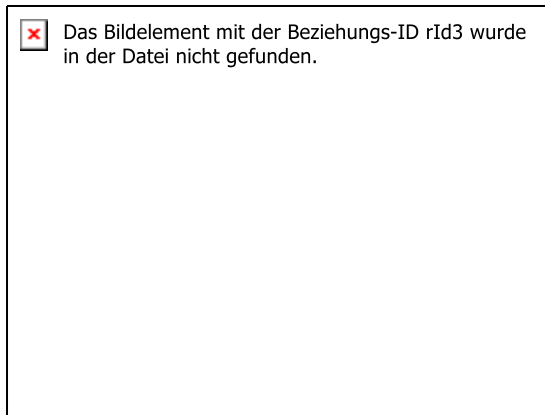
1. Eftir dómsúrskurð
- 2. Kokkur að smakka mat**
3. Strákur sem er verið að stríða
4. Viðskiptamaður á ráðstefnu



Hvernig líður þér þegar þú horfir á manninn á myndinni?
Myndi þér líða eins ef þú værir í góðu skapi, leiður eða kvíðinn?

Líðan okkar hefur áhrif á skynjun okkar og mat!

Aðstæður:



Eigin líðan:



Glaður



Leiður



Tortrygginn

Líklegt mat:

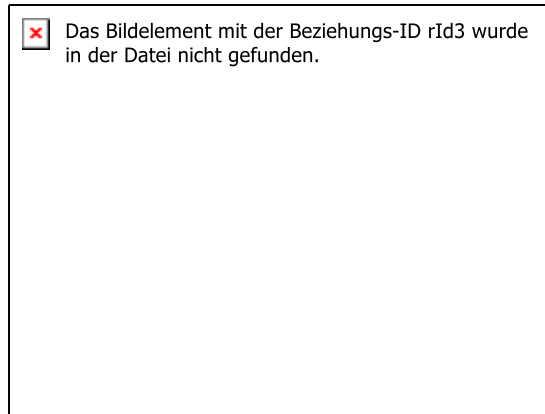
???

???

???

Líðan okkar hefur áhrif á skynjun okkar og mat!

Aðstæður:



Eigin líðan:



Glaður



Leiður



Tortrygginn

Líklegt mat:

*... hann virðist viðkunnanlegur,
væri gaman að spjalla við hann...*

*... honum finnst ég pottþétt
leiðinlegur...*

*... hann er líklega að segja eitthvað
ljótt um mig...*

Líðan okkar hefur áhrif á skynjun okkar og túlkun!


- Tilfinningar eru ekki alltaf “réttar”!
 - Þó svo að ég sé hræddur þýðir það ekki endilega að það sé raunveruleg ógn til staðar.
 - Þess vegna er ekki alltaf hægt að treysta tilfinningum!
- Fólk með geðrofseinkenni á það oft til að nota “**tilfinningarök**”, þ.e. gera ráð fyrir því að neikvæðar tilfinningar endurspegli það sem er í raun og veru að gerast (“Mér líður illa – svo þú hlýtur að hafa verið að gera lítið úr mér!”).

Áhrif ytri þátta á andlegt ástand og hugsanir


Eftirfarandi þættir geta auðeldlega valdið rangtúlkun:

1. Streita/varnarleysi: þegar við erum stressuð upplifum við oft smávægilega hluti sem verulega pirrandi eða móðgandi (t.d. löng röð í búðinni)!
2. Lítill svefn/vímuefni/kaffi: við mistúlkum oft ástæður líkamlegrar spennu og eignum hana öðrum þáttum (t.d. pirrandi samstarfsfélagi)!
3. Tónlist/hljóð: ákveðin tónlist eða hljóð getur gert okkur óróleg sem gerir misskilning enn líklegri!

Áhrif ytri þátta á andlegt ástand og hugsanir

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

worksheet

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

 → vinnublað 7.2

Fyrsta samantekt

- Það er ekki alltaf hægt að túlka andlitssvipbrigði og líkamstjáningu!
- **Varúð:** Margt fólk – af eðlilegum ástæðum eða vegna sjúkdóma (t.d. Parkinsons) – sýna lítil sem engin andlitssvipbrigði, sem getur gert okkur erfitt fyrir að átta okkur á tilfinningum þeirra.
- Hafðu frekari upplýsingar (aðstæður, vitneskja um manneskjuna, bein fyrirspurn) í huga áður en þú túlkar andlitssvipbrigði og líkamstjáningu annars fólks.
- **Varúð:** Streita, tilfinningar (ótti, depurð) og áfengi/vímuefni getur haft áhrif á skynjun okkar og leitt til rangtúlkunar.

Samkennd/að meta aðra

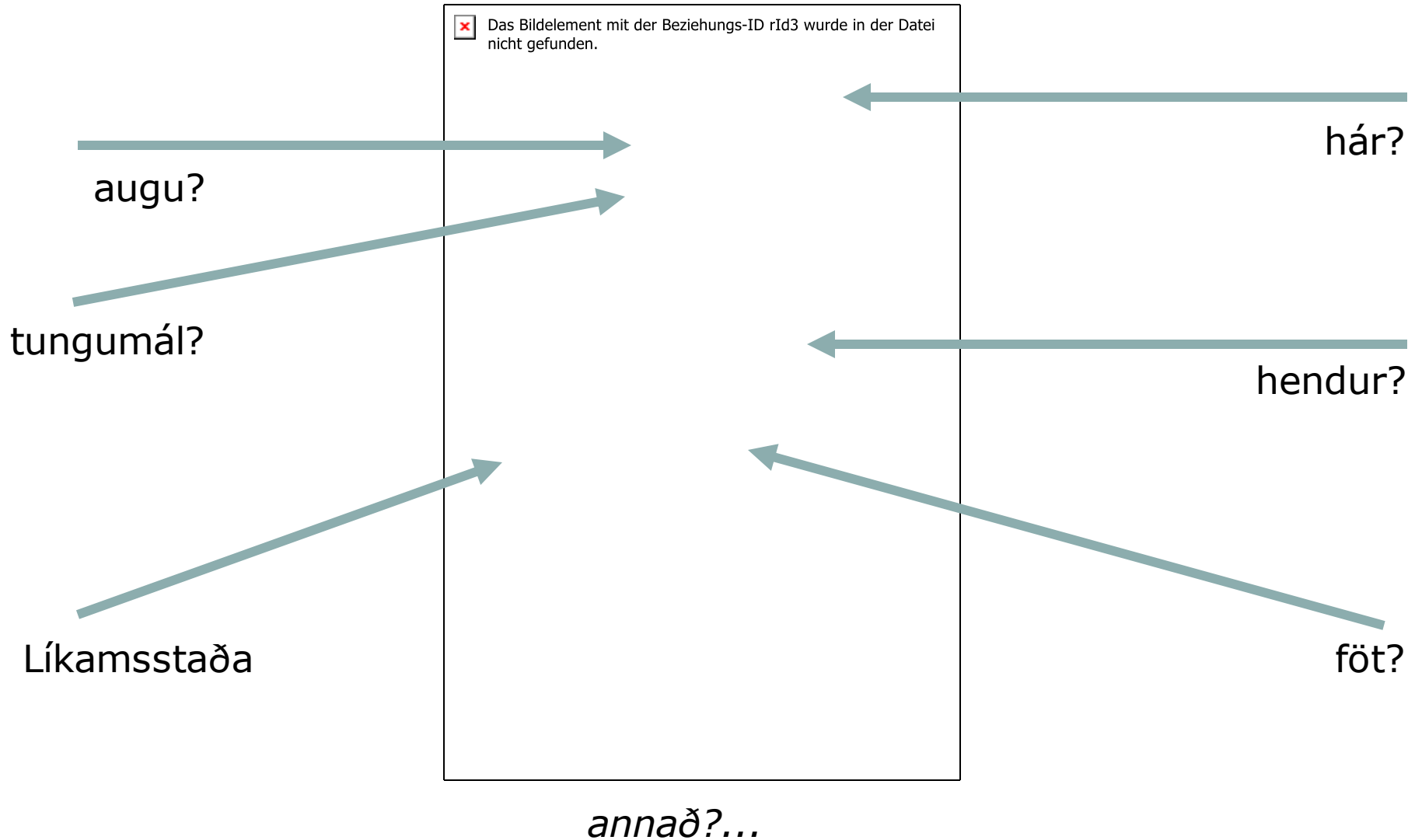
Þegar þú hittir einhvern, hverju tekurðu fyrst eftir? Hversu áreiðanlegar eru þessar vísbendingar?



Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

Samkennd/að meta aðra


Þegar þú hittir einhvern, hverju tekurðu fyrst eftir? Hversu áreiðanlegar eru þessar vísbendingar?



Samkennd/að meta aðra

Þegar þú hittir einhvern, hverju tekurðu fyrst eftir? Hversu áreiðanlegar eru þessar vísbendingar?

- Fyrri vitneskja um manneskjuna (orðrómur): t.d., ummæli frá vini
- Fyrri reynsla af svipuðum týpum/hópum: t.d., hippi, rappari
- Tilfinning/innsæi
- Eitthvað skriflegt: t.d., tölvupóstur, spjall á netinu

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

...engum af þessum vísbendingum (t.d. málfar, líkamstjáning, tilfinning o.fl.) er hægt að treysta fullkomlega einum og sér!

Taka ætti tillit til eins margra vísbendinga og mögulegt er!
Þegar allar vísbendingar eru skoðaðar saman hjálpar það við áreiðanlegt mat í flóknum aðstæðum...

- Á næstu glærum verða sýndar myndasögur. Veltið fyrir ykkur hvað persónurnar í sögunni gætur verið að hugsa hvor um aðra.

Mikilvægt:

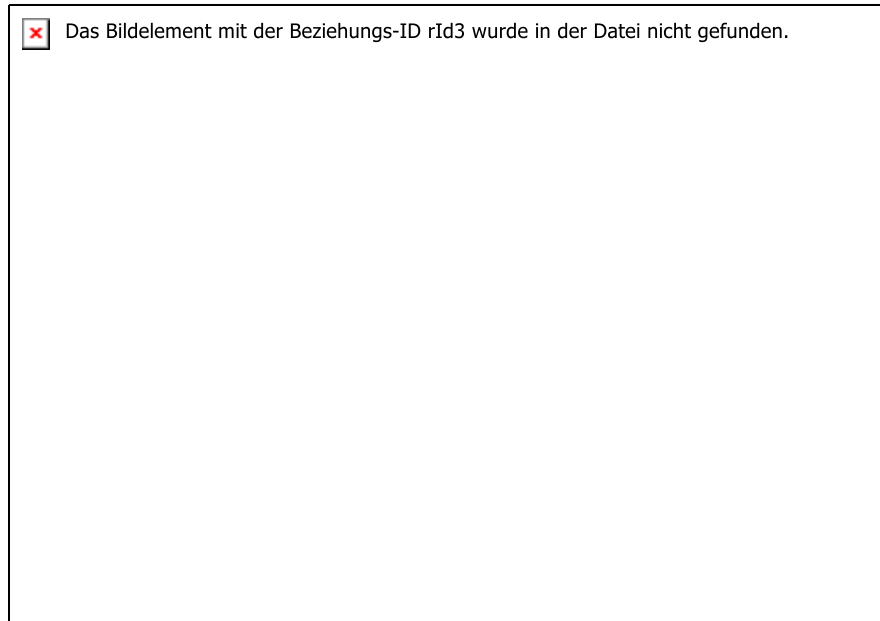
- Þú verður að greina á milli upplýsinga sem eru aðgengilegar fyrir þig og þeirra upplýsinga sem persónurnar í sögunni hafa um hvora aðra.
- Metið hvaða viðbótaupplýsingar vantar til að geta komið með lokasvar.



Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

Hvað gæti maðurinn með hundinn verið að hugsa?

Hvað gæti maðurinn með hundinn verið að hugsa?

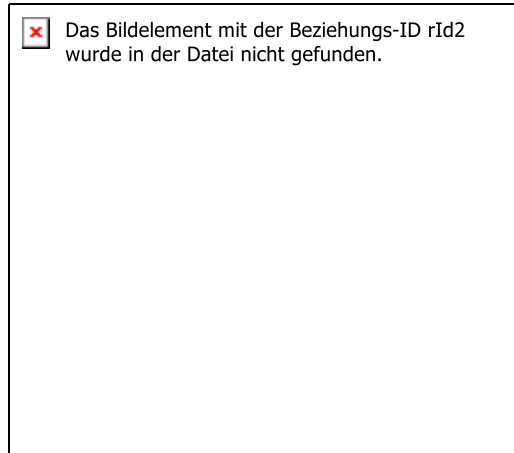


Líklegt (en rangt): maðurinn með hattinn er þjófur!

Ólíklegt – en rétt: Maðurinn gleymdi lyklunum af húsinu sínu og þarf því að klifra inn um gluggann til að ná í þá.

Til viðbótar: Það er ekki ljóst hvort að maðurinn með hundinn þekki hinn manninn – ef ekki, þá heldur hann líklega að hann sé að brjótast inn í húsið.

Önnur sjónarmið



Það hafa ekki allir sömu upplýsingarnar eða líður eins. Þetta getur leitt til misskilnings eða ágreinings!

Þess vegna er mikilvægt að:

- Taka tillit til sjónarmiða annarra, til að skilja af hverju þeir gera það sem þeir gera.
- Tala saman, til að útskýra eigin hegðun og gera hana skiljanlega fyrir öðrum.

Ímyndaðu þér eftirfarandi aðstæður:

Þú ert þreyttur á leið heim úr vinnunni. Þú kemur við í matvörubúð sem er troðfull af fólki. Þú ert búinn að finna það sem þú þarft og bíður í röð við kassann. Fyrir framan þig í röðinni er eldri maður sem er mjög lengi að týna vörurnar upp úr körfunni. Þegar kemur að því að borga finnur hann ekki veskið sitt. Á meðan hann leitar að því rekur hann sig í flösku með matarolíu sem brotnar á gólfinu.



→ vinnublað 7.3

Önnur sjónarmið

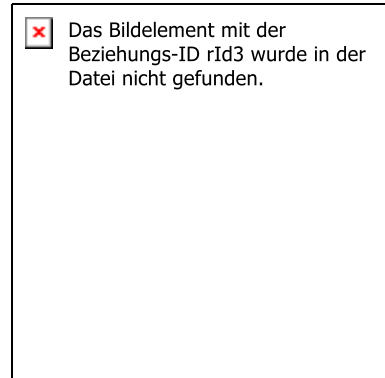
Hvað hugsar þú/hvernig líður þér í þessum aðstæðum?	Dæmi: Ég verð reiður þar sem ég er mjög þreyttur og búinn á því og langar að komast heim sem fyrst. Eða: Ég finn fyrir samúð og vorkenni gamla manninum.
Hvað hugsar/hvernig líður afgreiðslumanninum?	Dæmi: Hann er pirraður þar sem röðin er að verða lengir og lengri og nú þarf hann að sjá um að þrífa olíuna upp. Eða: Hann vorkennir gamla manninum þar sem hann þekkir hann.
Hvað hugsar/hvernig líður gamla manninum?	Dæmi: Hann skammast sín og er reiður út í sjálfan sig. Hann verður vandræðalegur.
Hvernig getur það hjálpað þér að skoða málið út frá sjónarhorni gamla mansins?	Dæmi: Ég hugsa um ömmu mína og afa og man hvernig þau eru orðin hægari og óöruggari með aldrinum, sem gæti leitt til svipaðra vandamála. Eða: Ég hugsa um það hvernig mér myndi líða ef ég myndi lenda í því sama að brjóta matarolíuflösku. Það kom einu sinnu svipað atvik fyrir mig og ég man hversu illa mér leið.

Hver er lykilinn af því að vera góður í samskiptum?

???


Hver er lykilinn af því að vera góður í samskiptum?

- Hlusta, leyfa öðrum að klára að tala
- Spyrja spurninga
- Halda augnasambandi en ekki stara
- Skiptast á skoðunum
- Sýna hinni manneskjunni áhuga
- Forðast að tala eingöngu um sjálfan þig
- Að vera viðeigandi opinn í samtalinu (ekki segja frá þínum dýpstu leyndarmálum eða viðkvæmum upplýsingum í fyrsta samtali, ekki vera of lokaður gagnvart gömlum vini)
- Að gagnrýna á uppbyggjandi hátt og forðast að móðga viðkomandi (t.d. í staðinn fyrir að segja „þessi nýja klipping er hræðileg“ er hægt að segja „ég fílaði gömlu klippinguna betur“).



Hver er lykilinn af því að vera góður í samskiptum?

- Sýna að þú kunnir að meta aðra, en einnig vera þú sjálf/-ur og hreinskilin (t.d. þú þarft ekki að skellihlæja ef þér fannst brandarinn ekki vera fyndinn).
- Að slúðra um aðrar manneskjur er oft talið vera illa gert og dregur úr trausti.

 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

Hver er lykilinn af því að vera góður í samskiptum?

Sérstaklega þegar þú ert að kynnst einhverjum:


- Byrjaðu rólega og taktu lítil skref, ekki spyrja of persónulegra spurninga strax í upphafi, ekki vera of ýtinn/ágengur
- Ekki segja frá málum sem eru of persónuleg strax í upphafi þegar þið eruð að kynnst (t.d. alla ævisöguna)
- Taktu eftir tjáningu án orða (t.d. ef viðkomandi snýr sér við eða er alltaf að kíkja á klukkuna, þá gæti verið að viðkomandi hafi ekki áhuga eða hafi gleymt einhverju), passaðu samt sem áður að oftúlka ekki slíka hegðun!
- Haltu hæfilegri fjarlægð, ekki snerta viðkomandi of mikið/vera uppáþrengjandi – sérstaklega þegar þú ert að hitta manneskju í fyrsta skipti (t.d. taka í höndina á viðkomandi en ekki faðma hann)

Félagslegar reglur

???

Félagslegar reglur

- Vera á réttum tíma
- Ávarpa eldra fólk eða fólk sem þú þekkir ekki á formlegan hátt
- Kurteisi: segja „takk fyrir“, „afsakið“ o.fl. þar sem það á við
- Aðlaga tón og styrkleika raddarinnar eftir aðstæðum, ekki tala of hátt (eða of lágt)

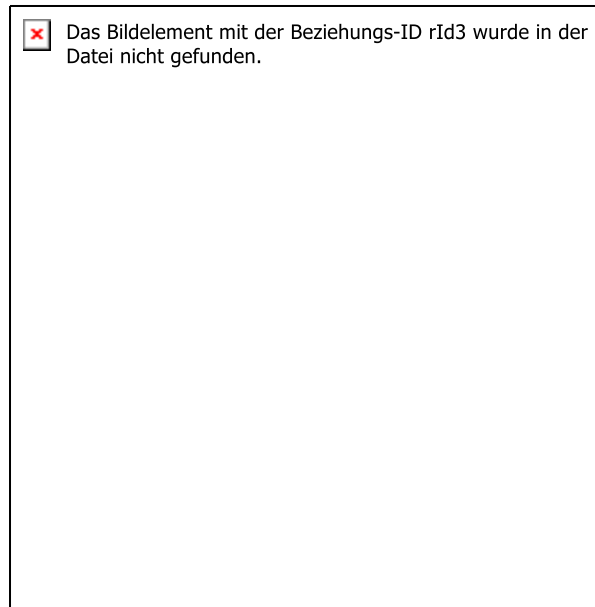
 Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.



→ vinnublað 7.4

Félagslegar reglur

- Klæða sig á viðeigandi hátt eftir aðstæðum/tilefni (t.d. ekki vera í íþróttagalla þegar þú ferð í jarðaför eða atvinnuviðtal)
- Hugsa um persónulegt hreinlæti (t.d. fara reglulega í sturtu, hrein föt, burstu tennur)



Félagslegar reglur

„góðir mannasiðir“ dæmi:

- Ekki ropa fyrir framan aðra – segja annars afsakið
- Setja hendur fyrir munninn þegar maður geispar
- Fara inn á klósett þegar maður þarf að snýta sér
- Reykja/veipa aðeins á merktum reykingarsvæðum
- Ekki tala með fullan munninn
- Ekki skyrpa
- Ekki blóta



Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId3 wurde in der Datei nicht gefunden.

“Úr viðtalsherberginu yfir í mitt daglega líf”



Das Bildelement mit der Beziehungs-ID rId2 wurde in der Datei nicht gefunden.

worksheet



→ vinnublað 7.5

Lærdómur:

- Dragðu eingöngu staðfasta ályktun um aðra manneskju ef þú þekkir hana vel eða ef þú hefur fylgst vel með henni.
- Andlitssvipbrigði og líkamstjáning geta veitt mikilvægar vísbendingar um það hvernig manneskju líður, en getur stundum verið villandi!
- Þegar meta á flóknar aðstæður eða hegðun annarra mikilvægt að skoða víðtækar upplýsingar.
- **Varúð:** Okkar eigin líðan getur haft áhrif á það hvernig við skynjum umhverfið (t.d. Hvernig hvað okkur finnst um aðra við fyrstu kynni)
- Í samskiptum eru margar félagslegar reglur sem ætti að hafa í huga.

Lærdómur:

- Gerðu það að vana að hugsa upp að minnsta kosti 2-3 útskýringar þegar þú ert á báðum áttum, pirruð/-aður, eða stressur/-aður vegna hegðunar annarra.
- Hafðu einnig í huga ólíkan lífstíl fólks, t.d. eru sumir morgunhanar á meðan aðrir vaka frameftir – eða aðstæður sem manneskjan er að ganga í gegnum. Ef einhver kemur með kvikindislega athugasemd, þarf ekki endilega að vera viðkomandi sé vondur eða reiður heldur gæti hann hafa sagt þetta í hugsunarleysi. Enginn bregst alltaf við á sanngjarnan og viðeigandi hátt.
Vertu hreinskilinn: þú nærð ekki alltaf að bregðast við á sanngjarnan og viðeigandi hátt heldur.

Hvernig tengist þetta geðrofi?

Í geðrofi á fólk það til að mistúlka eða oftúlka andlitssvipbrigði og tjáningu annarra.

Margir hlutir eru skynjaðir á mismunandi hátt eftir hverjum og einum. Líðan getur haft áhrif á skynjun okkar á umhverfinu (t.d. að finna fyrir tortryggni þegar við erum kvíðin; að finna fyrir fullvissu þegar við erum mjög hamingjusöm).

Hvað fannst þér sérstaklega gagnlegt/hjálplegt úr þessum tíma?

Hvenær og í hvaða tilteknu aðstæðum getur þú notað það sem þú lærðir? Hvernig gæti það hjálpað þér (t.d. að vera minna stressuð/-aður)?



→ vinnublað 7.6

Hvernig tengist þetta geðrofi?

Dæmi: Daníel forðast að nota strætó.

Bakgrunnur: Daníel leið ítrekað eins og aðrir farþegar í strætó væru að horfa á hann og dæma hann og jafnvel hlæja að honum.

En!: Eftir seinasta geðrof varð Daníel mjög óöruggur. Hann byrjaði að þæla mikið í viðbrögðum annarra. Til dæmis þegar aðrir farþegar voru að lesa dagblaðið túlkaði hann andlitsvipbrigði þeirra sem fjandsamleg. Sumir ferþegar stöðu á hann; það var aftur á móti eingöngu vegna óvenjulegrar hegðunar hans (sífelld að líta í kringum sig, með sólgleraugu yfir vetrartíma o.fl.).