



Metakognitivní trénink (MKT)

MKT 1 B – Jak Si Vysvětlujeme Události: Obviňování A Připisování Zásluh

© Moritz, Woodward & Mozny (8|22)
www.uke.de/mct



Jak Si Vysvětlujeme Události: Obviňování A Připisování Zásluh

Vysvětlování událostí = vyvozování závěrů ohledně toho, jaké jsou příčiny určité události (např. hledání viníka či připisování zásluh).



Jak Si Vysvětlujeme Události: Obviňování A Připisování Zásluh

Vysvětlování událostí = vyvozování závěrů ohledně toho, jaké jsou příčiny určité události (např. hledání viníka či připisování zásluh).

Často přehlízíme možnost, že stejná událost může mít řadu různých příčin.



Jak Si Vysvětlujeme Události: Obviňování A Připisování Zásluh

Vysvětlování událostí = vyvozování závěrů ohledně toho, jaké jsou příčiny určité události (např. hledání viníka či připisování zásluh).

Často přehlížíme možnost, že stejná událost může mít řadu různých příčin.

Jaké příčiny mohly přispět k následující situaci?

Vaše dobrá přítelkyně vám nezatelefonovala a nepopřála k narozeninám.



Vysvětlení

Proč vám vaše přítelkyně nezatelefonovala?

Možné příčiny jejího chování...

???



Vysvětlení

Proč vám vaše přítelkyně nezatelefonovala?

Možné příčiny jejího chování...

- Nejsem pro ni důležitý. Někomu jinému by to neudělala.
- Je to hodně roztržitá žena a někdy zapomene i na svoje vlastní narozeniny.
- Má před sebou důležitou zkoušku a nemá čas myslet na nic jiného.



Vysvětlení

Proč vám vaše přítelkyně nezatelefonovala?

Možné příčiny jejího chování...

Může za to:

...já sám/sama

Nejsem pro ni důležitý/důležitá.

... ona

Je roztržitá.

...situace nebo
náhoda

Má před sebou důležitou zkoušku a nemá na nic čas.



Obviňování a připisování zásluh

Jak jsme si právě ukázali, události mohou mít řadu různých příčin.

Ve většině případů je situace způsobena několika různými příčinami.

Mnoho lidí má ovšem sklon považovat pouze jeden z těchto faktorů za důležitý (např. obviňují druhé a ne sebe, nebo naopak).



Byli jste propuštěni z léčebny téměř bez jakýchkoli příznaků.

MOŽNÁ VYSVĚTLENÍ

Může za to:

...já sám/sama

...někdo jiný

...situace nebo náhoda





Byli jste propuštěni z léčebny téměř bez jakýchkoli příznaků.

MOŽNÁ VYSVĚTLENÍ

Může za to

... já sám/sama:

(Faktory, které můžeme ovlivnit)

- Moje uzdravování proběhlo úspěšně, protože jsem se hodně snažil.
- Sama jsem si vybrala určité terapeutické metody, které mi pomohly se uzdravit.

(Neovlivnitelné faktory)

- Myslím, že bych se uzdravila i bez léků nebo jiné terapie.
- Uzdravil jsem se, protože mám vynikající genetickou výbavu.

... někdo jiný:

- Lékaři a sestřičky v této léčebně mají výbornou úroveň.
- Kdyby mě tak nepodporovala moje rodina, tak bych se tak dobře neuzdravila.

... situace nebo náhoda:

- Měl jsem štěstí, že na mě měl personál více času, protože na oddělení bylo zrovna málo pacientů.
- Uzdravila jsem, protože mi zabraly léky.





Byli jste propuštěni z léčebny téměř bez jakýchkoli příznaků.

MOŽNÁ VYSVĚTLENÍ

Může za to

... já sám/sama:

(Faktory, které můžeme ovlivnit)

- Moje uzdravování proběhlo úspěšně, protože jsem se hodně snažil.
- Sama jsem si vybrala určité terapeutické metody, které mi pomohly se uzdravit.

(Neovlivitelné faktory)

- Myslím, že bych se uzdravila i bez léků nebo jiné terapie.
- Uzdravil jsem se, protože mám vynikající genetickou výbavu.

... někdo jiný:

- Lékaři a sestřičky v této léčebně mají výbornou úroveň.
- Kdyby mě tak nepodporovala moje rodina, tak bych se tak dobře neuzdravila.

... situace nebo náhoda:

- Měl jsem štěstí, že na mě měl personál více času, protože na oddělení bylo zrovna málo pacientů.
- Uzdravila jsem, protože mi zabraly léky.

pozor: jednostranná vysvětlení!





Byli jste propuštěni z léčebny téměř bez jakýchkoli příznaků.

Zkuste teď prosím najít nějaká vysvětlení, která berou v úvahu více možných příčin (tedy jak druhé lidi, tak situaci & sebe sama).

???

???

???





Byli jste propuštěni z léčebny téměř bez jakýchkoli příznaků.

Zkuste teď prosím najít nějaká vysvětlení, která berou v úvahu více možných příčin (tedy jak druhé lidi, tak situaci & sebe sama).

- “Jak podpora mé rodiny, tak přístup lékařů a léky, které jsem užíval – to všechno přispělo k tomu, že jsem se uzdravil. A navíc, určitě na tom mám svůj podíl i já sám, protože jsem se opravdu snažil a aktivně jsem se zapojil do procesu léčení.”
- “Opravdu jsem se chtěla uzdravit a tak jsem se aktivně účastnila skupinové terapie, kterou dobře vedli naši terapeuti.”





Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad negativních událostí na psychiku!



To se vám vůbec nepovedlo. U zkoušky z angličtiny jste propadl.

Vysvětlení: Můžu za to já sám
(např. “Měl jsem se víc učit!”)

Nevýhody: ???

Výhody: ???

Vysvětlení: Můžou za to jiní/situace
(např. “Učitel je hlupák a zasedl si na mě.”)

Nevýhody: ???

Výhody: ???



Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad negativních událostí na psychiku!



To se vám vůbec nepovedlo. U zkoušky z angličtiny jste propadl.

Vysvětlení: Můžu za to já sám
(např. “Měl jsem se víc učit!”)

Nevýhody: Snižuje sebevědomí.

Výhody: Přiznat vlastní odpovědnost je považováno za čestné a odvážné.

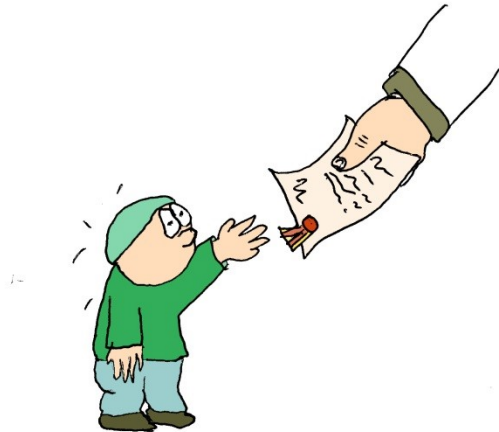
Vysvětlení: Můžou za to jiní/situace
(např. “Učitel je hlupák a zasedl si na mě.”)

Nevýhody: ???

Výhody: ???



Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad negativních událostí na psychiku!



To se vám vůbec nepovedlo. U zkoušky z angličtiny jste propadl.

Vysvětlení: Můžu za to já sám
(např. “Měl jsem se víc učit!”)

Nevýhody: Snižuje sebevědomí.

Výhody: Přiznat vlastní odpovědnost je považováno za čestné a odvážné.

Vysvětlení: Můžou za to jiní/situace
(např. “Učitel je hlupák a zasedl si na mě.”)

Nevýhody: Odmítnutí vlastní odpovědnosti je považováno za zbabělost (člověk si to ulehčuje).

Výhody: Sebevědomí zůstává nenarušeno.



Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad negativních událostí na psychiku!



To se vám vůbec nepovedlo. U zkoušky z angličtiny jste propadl.

Vyváženější vysvětlení (která kombinují vlastní podíl, vliv druhých lidí a situace; nabízejí jiná vysvětlení):

???

???

???



Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad negativních událostí na psychiku!



To se vám vůbec nepovedlo. U zkoušky z angličtiny jste propadl.

Vyváženější vysvětlení (která kombinují vlastní podíl, vliv druhých lidí a situace; nabízejí jiná vysvětlení):

“Nejsem zvyklý na tento typ zkoušení; na příště budu připraven lépe.”

“Měl bych se snažit zlepšit svůj vztah s učitelem. Ale on by mě přece jenom tak z rozmaru stejně nevyhodil.”



Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad pozitivních událostí na psychiku!



Skvělé! Díky vašemu gólu jsme ten zápas vyhráli.



Vysvětlení: Můžu za to já sám.

(např. “Ano, podal jsem opravdu vynikající výkon.”)

Nevýhody: ???

Výhody: ???

Vysvětlení: Mohou za to jiní/situace

(např. “Po takové přihrávce by ten gól dal každý.”)

Nevýhody: ???

Výhody: ???



Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad pozitivních událostí na psychiku!



Skvělé! Díky vašemu gólu jsme ten zápas vyhráli.



Vysvětlení: Můžu za to já sám.

(např. “Ano, podal jsem opravdu vynikající výkon.”)

Nevýhody: Sebechvála působí arogantně.

Výhody: Zvyšuje sebevědomí.

Vysvětlení: Mohou za to jiní/situace

(např. “Po takové přihrávce by ten gól dal každý.”)

Nevýhody: ???

Výhody: ???



Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad pozitivních událostí na psychiku!



Skvělé! Díky vašemu gólu jsme ten zápas vyhráli.



Vysvětlení: Můžu za to já sám.

(např. “Ano, podal jsem opravdu vynikající výkon.”)

Nevýhody: Sebechvála působí arogantně.

Výhody: Zvyšuje sebevědomí.

Vysvětlení: Mohou za to jiní/situace

(např. “Po takové přihrávce by ten gól dal každý.”)

Nevýhody: Sebedůvěra se nezvyší.

Výhody: Jste považováni za skromného a za opravdového “týmového hráče”.



Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad pozitivních událostí na psychiku!



Skvělé! Díky vašemu голу jsme ten zápas vyhráli.



Vyváženější vysvětlení (která kombinují vlastní podíl, vliv druhých lidí a situace; nabízejí jiná vysvětlení):

???

???

???



Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad pozitivních událostí na psychiku!



Skvělé! Díky vašemu голу jsme ten zápas vyhráli.



Vyváženější vysvětlení (která kombinují vlastní podíl, vliv druhých lidí a situace; nabízejí jiná vysvětlení):

“Ano, podal jsem dobrý výkon, ale bez Jardovy přihrávky bych ten gól nedal.”

“Takový výkon se ode mě očekává, ale je pravda, že jsem rád, že jsem ten gól dal.”

“Děkuji za ocenění. V současné době se daří celému mužstvu.”



A proč se tím zabýváme?

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



A proč se tím zabýváme?

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

- mají tendenci obviňovat za své neúspěchy a špatné věci, které se jim stanou, jen sami sebe



A proč se tím zabýváme?

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

- mají tendenci obviňovat za své neúspěchy a špatné věci, které se jim stanou, jen sami sebe
- mají tendenci připisovat zásluhy za své úspěchy druhým lidem nebo shodě okolností



A proč se tím zabýváme?

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

- mají tendenci obviňovat za své neúspěchy a špatné věci, které se jim stanou, jen sami sebe
- mají tendenci připisovat zásluhy za své úspěchy druhým lidem nebo shodě okolností

To může způsobovat a udržovat nízké sebevědomí!



A proč se tím zabýváme?

Výzkumy studie ukázaly, že mnozí lidé s **bludným přesvědčením** (ale ne všichni!):



A proč se tím zabýváme?

Výzkumy studie ukázaly, že mnozí lidé s **bludným přesvědčením** (ale ne všichni!):

- mají tendenci obviňovat za své neúspěchy a špatné věci, které se jim stanou, druhé lidi



A proč se tím zabýváme?

Výzkumy studie ukázaly, že mnozí lidé s **bludným přesvědčením** (ale ne všichni!):

- mají tendenci obviňovat za své neúspěchy a špatné věci, které se jim stanou, druhé lidi
- mají tendenci si myslet, že na události kolem sebe nemají vůbec žádný vliv



A proč se tím zabýváme?

Výzkumy studie ukázaly, že mnozí lidé s **bludným přesvědčením** (ale ne všichni!):

- mají tendenci obviňovat za své neúspěchy a špatné věci, které se jim stanou, druhé lidi
- mají tendenci si myslet, že na události kolem sebe nemají vůbec žádný vliv

Zvláště první způsob vysvětlování událostí může způsobovat problémy ve vztazích s druhými lidmi!



Příklady toho, jak při psychóze jednostranná vysvětlení vedou k chybnému chápání událostí

Událost	Vysvětlení při psychóze	Jiné možné vysvětlení
V bytě se vám ztratily důležité dokumenty.	Někdo se mi vloupal do domu a ukradl tyto dokumenty, aby mi způsobil nepříjemnosti.	Dokumenty jsou někde založené.
Neuspěli jste u zkoušky.	Zkoušející mi chce zničit život a kariéru.	Možná byl zkoušející opravdu přísný, ale k neúspěchu přispělo jistě i to, že jsem se učil na poslední chvíli a málo jsem spal.
Přítel vás na ulici nepozdravil.	Přítel už se ke mně nechce znát a stydí se za mě.	Přítel má starosti, je zamyšlený a prostě si mě nevšiml.

Může někdo z vás krátce uvést nějakou vlastní podobnou zkušenost?



Jak si věci vysvětlujeme

Co si máme z dnešního sezení zapamatovat:

- Vždycky zvažte, jaké jsou různé možné příčiny určité události.
- Nepřijímejte zbrkle jen jedno vysvětlení.
- Proberte s druhými lidmi, k jakým důsledkům určitý styl vysvětlování událostí vede.



Jak si věci vysvětlujeme

Co si máme z dnešního sezení zapamatovat:

- Vždycky zvažte, jaké jsou různé možné příčiny určité události.
- Nepřijímejte zbrkle jen jedno vysvětlení.
- Proberte s druhými lidmi, k jakým důsledkům určitý styl vysvětlování událostí vede.

Ve svém životě bychom se měli snažit najít co nejrealističtější vysvětlení:

Neměli bychom vždycky obviňovat druhé, když se nám něco nepodaří, ani bychom neměli vždycky obviňovat sebe, když se stane něco špatného.



Vaše přítelkyně se o vás bavila s druhými lidmi za vašimi zády.

Co vedlo vaši přítelkyni k tomu, že se o vás bavila za vašimi zády?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





Pozvali si vás na pohovor ohledně nabídky zaměstnání

Proč si vás na tento pohovor pozvali?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





Nepříjemně jste překvapili svou známou neohlášenou návštěvou

Co způsobilo, že byla vaše známá nepříjemně překvapena?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





Druzí lidé se smáli, když jste mluvili

Co vedlo druhé lidi k tomu, že se smáli, zatímco jste mluvili?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





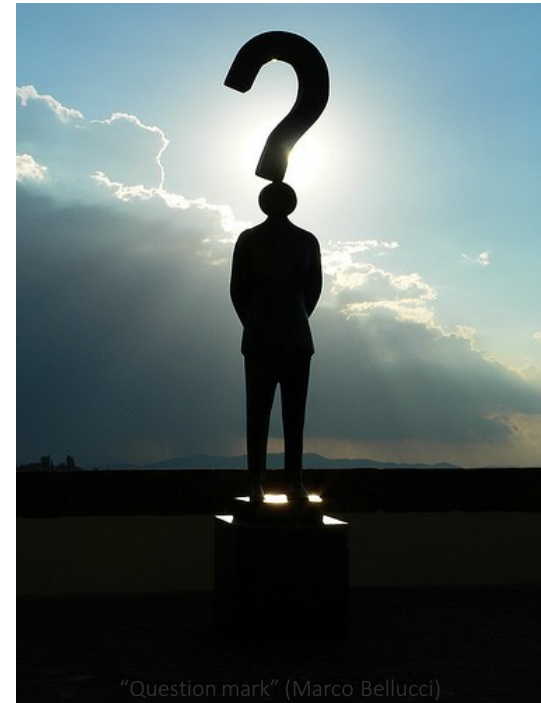
Uvedte své vlastní příklady!

Co mohlo být příčinou této situace?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





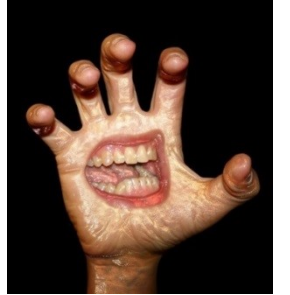
“Vnitřní hlas vám říká, že nejste k ničemu.”

Co může být příčinou tohoto hlasu?

...vy sami

...jiní lidé

...situace/okolnosti





“Vnitřní hlas vám říká, že nejste k ničemu.”



Příčiny...

... vy sami:

- “Bohužel pořád sám sebe za něco obviňuji. Vypadá to jako nějaký typ skryté nenávisti k sobě samému.”
- “Zbláznil jsem se.”
- “Zdá se, *jako by* to byly myšlenky někoho jiného. Ale já vím, že jsou to moje vlastní myšlenky.”

... jiní lidé:

- “Něco mi vložili do mozku a teď slyším jejich hlasy.”
- “Nevím, jak se to mohlo stát, ale někdo začal ovládat mé myšlenky.”

... situace/okolnosti:

- “V poslední době jsem ve stresu. Proto všechno prožívám hodně intenzivně, včetně svých vlastních myšlenek.”
- “Zvoní mi v uších z toho, jak poslouchám příliš hlasitou hudbu.”



“Vnitřní hlas vám říká, že nejste k ničemu.”



Psychóza: vnitřní hlas si vysvětlujeme působením jiných lidí/vnějších sil:

- “Něco mi vložili do mozku a já teď slyším jejich hlasy.”
- “Nevím, jak se to stalo, ale někdo začal ovládat mé myšlenky.”



Když člověk slyší hlasy

Jsou to vlastní myšlenky nebo je to řízeno zvenčí?

Pro a proti



Proč si myslíte, že jsou vám hlasy vkládány do mysli zvenčí?	Mohou existovat i jiná vysvětlení pro to, co jste uvedli na levé straně ?
<p>“Slyším je velmi zřetelně. Moje vlastní myšlenky jsou na rozdíl od toho úplně tiché!”</p>	<p>???</p>
<p>“Nedokážu tyto myšlenky nijak ovládat. Když se jim snažím bránit, tak se ještě zhorší. To mi dokazuje, že se mě opravdu někdo snaží ponížit.”</p>	<p>???</p>
<p>“Takové odporné myšlenky bych já sám nikdy neměl. Nikdy bych nikomu neublížil. A přesto mám stále tyto agresivní myšlenky.”</p>	<p>???</p>



Když člověk slyší hlasy

Jsou to vlastní myšlenky nebo je to řízeno zvenčí?

Pro a proti



Proč si myslíte, že jsou vám hlasy vkládány do mysli zvenčí?	Mohou existovat i jiná vysvětlení pro to, co jste uvedli na levé straně ?
<p>“Slyším je velmi zřetelně. Moje vlastní myšlenky jsou na rozdíl od toho úplně tiché!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Přibližně 15-20% lidí z normální populace čas od času slyší takovéto hlasy. • Intenzivní myšlenky člověk někdy skoro slyší nahlas (vtíravé melodie, přemítání, slyšíme hlas přítele, když čteme jeho dopis).
<p>“Nedokážu tyto myšlenky nijak ovládat. Když se jim snažím bránit, tak se ještě zhorší. To mi dokazuje, že se mě opravdu někdo snaží ponížit.”</p>	<p>???</p>
<p>“Takové odporné myšlenky bych já sám nikdy neměl. Nikdy bych nikomu neublížil. A přesto mám stále tyto agresivní myšlenky.”</p>	<p>???</p>



Když člověk slyší hlasy

Jsou to vlastní myšlenky nebo je to řízeno zvenčí?

Pro a proti



Proč si myslíte, že jsou vám hlasy vkládány do mysli zvenčí?	Mohou existovat i jiná vysvětlení pro to, co jste uvedli na levé straně ?
<p>“Slyším je velmi zřetelně. Moje vlastní myšlenky jsou na rozdíl od toho úplně tiché!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Přibližně 15-20% lidí z normální populace čas od času slyší takovéto hlasy. • Intenzivní myšlenky člověk někdy skoro slyší nahlas (vtíravé melodie, přemítání, slyšíme hlas přítele, když čteme jeho dopis).
<p>“Nedokážu tyto myšlenky nijak ovládat. Když se jim snažím bránit, tak se ještě zhorší. To mi dokazuje, že se mě opravdu někdo snaží ponížít.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Své myšlenky nedokážeme mít plně pod kontrolou - jinak by totiž neexistovaly takové události jako je náhlá inspirace, překvapivé nápady nebo neustálé přemítání určité myšlenky. • Když se snažíme nepříjemným myšlenkám bránit, tak automaticky ještě zesílí. → Experiment: Zkuste nemyslet na číslo 8....Nemůže se vám to podařit. Začne se vám vnucovat do mysli daleko víc než předtím.
<p>“Takové odporné myšlenky bych já sám nikdy neměl. Nikdy bych nikomu neublížil. A přesto mám stále tyto agresivní myšlenky.”</p>	<p>???</p>



Když člověk slyší hlasy

Jsou to vlastní myšlenky nebo je to řízeno zvenčí?

Pro a proti



Proč si myslíte, že jsou vám hlasy vkládány do mysli zvenčí?	Mohou existovat i jiná vysvětlení pro to, co jste uvedli na levé straně ?
<p>“Slyším je velmi zřetelně. Moje vlastní myšlenky jsou na rozdíl od toho úplně tiché!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Přibližně 15-20% lidí z normální populace čas od času slyší takovéto hlasy. • Intenzivní myšlenky člověk někdy skoro slyší nahlas (vtíravé melodie, přemítání, slyšíme hlas přítele, když čteme jeho dopis).
<p>“Nedokážu tyto myšlenky nijak ovládat. Když se jim snažím bránit, tak se ještě zhorší. To mi dokazuje, že se mě opravdu někdo snaží ponížít.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Své myšlenky nedokážeme mít plně pod kontrolou - jinak by totiž neexistovaly takové události jako je náhlá inspirace, překvapivé nápady nebo neustálé přemítání určité myšlenky. • Když se snažíme nepříjemným myšlenkám bránit, tak automaticky ještě zesílí. → Experiment: Zkuste nemyslet na číslo 8....Nemůže se vám to podařit. Začne se vám vnucovat do mysli daleko víc než předtím.
<p>“Takové odporné myšlenky bych já sám nikdy neměl. Nikdy bych nikomu neublížil. A přesto mám stále tyto agresivní myšlenky.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Často nás napadají myšlenky, které jsou v protikladu k našemu obvyklému způsobu uvažování. Myšlenky nejsou činy! 20% lidí v normální populaci má občas myšlenky na sebevraždu, ale nespáchají ji. Dokonce i vůči lidem, které milujeme, můžeme mít někdy agresivní myšlenky (například matka vůči dítěti, které stále pláče a nedá se utišit).



Když člověk slyší hlasy

Jsou to vlastní myšlenky nebo je to řízeno zvenčí?

Pro a proti

Vysvětlení, že neobvyklé myšlenky jsou řízeny zvenčí, vyvolává více otázek než jich odpovědělo, např.



- Je to technicky uskutečnitelné?
- Kdy a kde k tomuto vložení do mozku došlo?
- Kdo by měl takový zájem vám škodit? Kdo by do toho investoval tolik času a peněz?
- Existují mnohem snadnější způsoby jak někomu škodit. Proč by si někdo zvolil takto složitou (a možná i nemožnou) metodu?



Známý vás zavezl svým autem domů

Co vedlo vašeho známého k tomu, aby vás zavezl domů?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





Váš známý nepřišel na schůzku, kterou jste si domluvili

Co způsobilo, že známý nepřišel?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





Přítel vám neposlal z dovolené pohlednici

Co způsobilo, že vám váš přítel neposlal pohlednici?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





Půl hodiny za vámi jelo nějaké auto

Co způsobilo, že za vámi půl hodiny jelo nějaké auto?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





Před nosem vám ujel autobus, který jste se snažili chytit

Proč jste ten autobus nechytili?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





Soused vás pozval na skleničku

Co vedlo vašeho souseda k tomu, aby vás pozval na skleničku?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





Před vašimi dveřmi si nějaký muž už poměrně dlouho čte noviny

Co vedlo muže k tomu, že si četl noviny před vašimi dveřmi?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





Přítel vám řekl, že jste se nezachovali správně

Co vedlo přítele k tomu, že vám to řekl?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





Váš přítel si myslí, že jste chytrá/chytrý

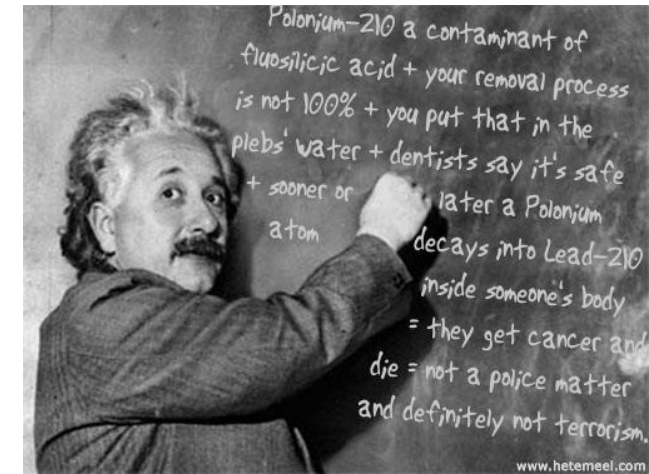
Co vedlo vašeho přítele k tomu, že vás takto zhodnotil?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:



Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:

- Vždycky berte v úvahu různé faktory, které mohly přispět k tomu, jak určitá událost dopadla (tedy podíl vlastní /druhých lidí/ okolností).



Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:

- Vždycky berte v úvahu různé faktory, které mohly přispět k tomu, jak určitá událost dopadla (tedy podíl vlastní /druhých lidí/ okolností).
- V běžném životě bychom se měli snažit být co nejvíce realističtí: Není správné *vždycky* za něco obviňovat druhé, stejně jako to není *vždycky* naše vina, když se něco nepodaří.



Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:

- Vždycky berte v úvahu různé faktory, které mohly přispět k tomu, jak určitá událost dopadla (tedy podíl vlastní /druhých lidí/ okolností).
- V běžném životě bychom se měli snažit být co nejvíce realističtí: Není správné *vždycky* za něco obviňovat druhé, stejně jako to není *vždycky* naše vina, když se něco nepodaří.
- Obvykle má na každou událost vliv několik různých faktorů.



A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí lidé s psychózou mají tendenci vysvětlovat *složitě* události jenom jednou příčinou. A někdy své vlastní neúspěchy dávají za vinu pouze druhým lidem.



A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí lidé s psychózou mají tendenci vysvětlovat *složitě* události jenom jednou příčinou. A někdy své vlastní neúspěchy dávají za vinu pouze druhým lidem.

Příklad I: Tomáš zvedl telefon. Hlas, nahraný na pásku, se jej ptal, jaké zboží v poslední době nakupoval.

Tomášovo přesvědčení: Jeho domácí se snaží vyzvídat, aby měl záminku jej vystěhovat z bytu.

Alternativní vysvětlení: Telefonát byl od reklamní společnosti, která si čísla vybírá náhodně. Tomáš nikdy neměl se svým domácím žádné konflikty. Není žádný důvod se domnívat, že jej chce domácí vystěhovat, protože Tomáš je slušný podnájemník a vždycky platí nájemné včas.



A jak to souvisí s psychózou?

Někdy je člověk za něco *částečně odpovědný*, ale je třeba uznat vliv i dalších důležitých faktorů.



A jak to souvisí s psychózou?

Někdy je člověk za něco *částečně odpovědný*, ale je třeba uznat vliv i dalších důležitých faktorů.

Příklad II: Anna měla opět relaps psychózy!

Annino přesvědčení: Relaps byl způsoben tím, že se jí znovu oživily vzpomínky na divoké hádky, které měla se svým bývalým manželem, kterého náhodou potkala na ulici.

Další důležité faktory: Může to být jedním z důvodů, ale existují i další: Anna přestala užívat léky. Měla problémy v zaměstnání a obávala se, že by mohla být propuštěna.



Děkuji vám za pozornost!

Pro terapeutu:

Rozdejte prosím pracovní listy. Představte naši aplikaci COGITO (ke stažení zdarma).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Vic	flickr	Doctor greating patient [sic]	CC	A doctor is shaking a patient’s hand/Ein Arzt schüttelt einem Patienten die Hand
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: pupil, ice hockey player/ Verschiedene Motive: Schüler, Eishockeyspieler
Bdunnette	flickr	DSCF0486	CC	A friend is talking behind your back (wispering)/Freundin hat hinter Ihrem Rücken geredet (flüstern)
rileyroxx	flickr	Job Interview #2	CC	You are invited for a job interview (man dressed in grey shirt + tie)/Vorstellungsgespräch (Mann in schwarzem Hemd u. Krawatte)
bre pettis	flickr	This is what the webcam sees through a peephole	CC	A friend is unpleasantly surprised by your spontaneous visit (man in a spyhole)/Eine Freundin ist von ihrem Besuch unangenehm überrascht (Mann im Spion)
yanec	flickr	laughter workshop	CC	Other people laugh while you are talking (celebration)/Andere fangen an zu lachen, während Sie reden (Feier)
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
zen	flickr	zen driving home - day 14	CC	A friend gives you a lift home (man in the car)/ Ein Freund hat sie nach Hause gefahren (Mann im Auto)
Jswieringa	Flickr	Quarter Past three	CC	A friend did not show up for a meeting with you (clock)/Ein Freund versetzt sie (Wanduhr)
Rocketjim54	Flickr	mail box	CC	Postcard (mailbox)/Postkarte (Briefkasten)



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
trekguy	flickr	rear view side mirror	CC	A car has been driving behind you for some time (rearview mirror of the car)/Ein Wagen fährt längere Zeit hinter ihnen her (Rückspiegel e. Autos)
The Jamoker	flickr	Missed The Bus	CC	Bus passing by/Der Bus fährt weg
*MarS	flickr	wine II	CC	A neighbour invited you for a drink (Glass of white wine)/Nachbar hat sie auf ein Gläschen eingeladen (Glas m. Weiswein)
heater	flickr	Commute (reading gang signs)	CC	Reading the newspaper/Zeitungsleser
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	CC	A friend thinks you are unfair/Ein Freund findet sie unfair (in der Ecke kauernde Frau)
judge mental	flickr	The Fluoride uncertainty Theory	CC	A friend thinks you are smart (Albert Einstein)/ Ein Freund findet sie klug (Einstein)