

Reflexivita, její význam a relevance pro sociální práci



VÝCHODISKO K DISKUSI
TSP II
SCHÖNOVO POJETÍ REFLEXIVITY

Cíl příspěvku



- Úvod do tématu reflexivity jako výzkumné a praktické aktivity (kauza Schön).

Proč vlastně reflexivita?



- Rostoucí byrokratizace sociální práce podnítila vznik přístupů, které se snaží klást důraz na svobodu praxe a na tzv. *praktickou moudrost* (Fook, 1999; Parton a O'Byrne, 2000a).
- Důraz na hodnotu praxe jako bohatého zdroje teorie a znalostí v sociální práci, které zlepšují nebo doplňují formální teorie (Fook, 1996, 1999; Pease a Fook, 1999; Hook, 2000; Miehls a Moffatt, 2000; Parton a O'Byrne, 2000a, 2000b; Sheppard, 2000; Sheppard et al, 2000;. Taylor a White, 2000, Webb, 2001).
- Praxe i tzv. *praktické* znalosti jsou rovněž kriticky zpochybňovány v souvislosti s tím, jak zachází profesní moc s odbornou znalostí (Parton a O'Byrne, 2000a, 2000b; Taylor a White, 2000), která je jak *příležitostí k emancipaci*, tak i *zdrojem možného útlaku* (Ferguson, 1997), ať už v sociální práci či ve výzkumu (Stanley a Wise, 1993; Humphries, 1994; Riessman, 1994, Huntington, 2001; Kneifel, 2001, Powell, 2002, D'Cruz, 2004; D'Cruz a Jones, 2004).

Reflexivita a reflexe



- V diskuzích o těchto tématech se vyskytují dva pojmy, které se staly populární.
- Tyto pojmy jsou "**reflexivita**" a "**reflexe**", které jsou prezentovány současně jako konstruktivní (Parton a O'Byrne, 2000a, 2000b) i kritické (Fook, 1996, 1999, Taylor and White, 2000) přístupy k praxi.

„Rozmazanost“ konceptu



- Přehled literatury naznačuje, že existuje určitá nejasnost mezi (podobnými) pojmy.
- V některých zdrojích se pojem reflexivita používá zaměnitelně s jinými, podobně znějícími pojmy, jako **reflektivita**, **reflexe** či **kritická reflexe** (Jessup a Rogerson, 1999, s. 176;. Leonard, 1999, s. . VII; Pease a Fook, 1999, str. 13, 17, 231).
- Jiní rozlišují mezi **reflexivitou**, **reflektivitou** a reflexí ve vztahu k sociální práci (Fook, 2000; Raffel, 1999; Sheppard et al, 2000;. Deacon, 2000, Powell, 2002, citovat Usher a Bryant, 1989).

Různé diskursy reflexivity



- 1. Reflexivita životních projektů:** Tato variace se týká schopnosti jednotlivců zpracovávat informace a vytvářet poznatky a na jejich základě uskutečňovat životní volby.
- 2. Reflexivita jako epistemologická kritika:** Druhá varianta reflexivity se váže na sebekritický přístup, který se táže, jak jsou generovány poznatky a dále, jak v tomto procesu fungují mocenské vztahy.
- 3. Reflexivita jako emoční introspekce:** Třetí varianta se týká emocí a toho, jakou roli hrají v sociální práci.

Reflexivita životních projektů



- Reflexivita je zde chápána jako **sebedefiniční proces**, který závisí na vyhodnocování a reflexi psychologických, sociálních informací o možných trajektoriích života (Elliott, 2001, s. 37).
- Reflexivita se v této variaci soustředí na **reakce jednotlivce na jeho/její situace**, zejména pokud jde o rozvoj osobnosti a možné volby o budoucím průběhu života.
- Ferguson (2003) přejímá pojetí reflexivity od Giddense (1990) a Becka (1992) a tvrdí, že klienti (jako) občané mají nyní **nové možnosti ovlivňovat své životy**. Definuje reflexivitu jako *kompetenci*, jako *schopnost jednat* ve světě a kriticky přemýšlet o jednání a způsobech, kterými můžeme rekonstruovat, jak jednáme a dokonce přetvořit povahu naší identity samotné (Ferguson, 2003, str. 199).

Reflexivita jako epistemologická kritika



- Toto pojetí reflexivity je primárně spojeno s rozvojem **kvalitativních** výzkumných metod.
- Reflexivita zde v zásadě znamená cyklické a **otevřené promýšlení** dopadů toho, co pozorujeme, na naše myšlení a skrze ně také na naše jednání.
- Reflexivita je nahlížena jako **prostředek kontroly procesu poznávání**, který je hodnocen jako implicitně ambivalentní a nejednoznačný.
- Podle Taylorové a Whiteové (2000) pak podobně reflexivita znamená ochotu podrobit vlastní myšlení i praxi analýze, přičemž do jejího centra vstupuje rovněž i to, jak se **mocenské vztahy podílejí** v průběhu práce s klientem na formaci myšlení.
- ***Teoreticko-induktivní* variaci pojetí reflexivity, které do centra pozornosti staví proces poznání, představuje ve své práci Karen Healyová (2005). Ta ve svém pohledu na reflexivitu jako klíčový moment prezentuje interakci mezi formální teorií (akademicky akceptované teorie) a teorií, která vzniká v procesu praxe (praktická moudrost).**

Reflexivita jako emoční introspekce



- Problematika emocí hrála v sociální práci tradičně významné místo.
- Jakmile se na počátku moderní historie sociální práce začala obracet k psychoanalytické teorii, emoce klienta i sociálního pracovníka se staly monitorovaným a cenným materiálem, s nímž se při řešení problému klienta pracovalo.
- V kontextu psychoanalytické teorie se zájem o interakci emocí klienta a sociálního pracovníka projevil například v koncepci přenosu a protipřenosu (Fonagy a Target, 2005). V raných fázích vývoje sociální práce byly emoce sociálních pracovníků nazírány jako problematické a sociální pracovníci se měli naučit zaujmout vůči vlastním pocitům distanci a kontrolovat je.
- Úkolem sociálních pracovníků tak mělo být na jedné straně zvládnutí strachu a negativních emocí a na straně druhé moderované zacházení se sympatiemi a jinými pozitivními emocemi. Sociální pracovníci byli vedeni k sebeřízení, ke kterému měli využívat znalost formální teorie a osvojené profesní dovednosti (D'Cruzová *et al.*, 2007).

Donald Schön: How Professionals Think in Action (1983)



- Vychází z předpokladu, že kompetentní praktici většinou vědí víc, než jsou schopni říct.
- Disponují určitým druhem praktického vědění, z něhož většina je ***tacit*** (tichá, skrytá).
- Praktici podle něj sami často odhalí schopnost reflexe svého intuitivního poznání uprostřed akce a někdy využijí tuto schopnost, aby se vyrovnali s jedinečnými, nejistými a konfliktní situacemi.
- Tacit knowledge zde není **problém, ale zdroj!**

Krize důvěry v profesi



- Podle Schöna došlo ke krizi důvěry v profesi, také ke zhoršení sebeobrazu profesionálů.
- Je to způsobeno rostoucím skepticismem ohledně profesionální efektivity a účelnosti, zpochybněním přispěním profesionálů k fungování společnosti prostřednictvím poskytování specifických služeb, které byly založeny na zvláštních znalostech. (str. 13)
- Došlo k zpochybnění profesních práv a svobod - jejich licence určovat, komu bude dovoleno praktikovat v daném oboru, byl zpochybněn mandát profesí k sociální kontrole.

Obecné poznání versus jedinečné



- Problémy jsou vzájemně propojené, prostředí je turbulentní a budoucnost je neurčitá.
- To, co je za těchto podmínek potřeba, nejsou pouze analytické techniky, které byly produktem tradičního operačního výzkumu, ale aktivní, syntetická dovednost „projektovat“ žádoucí budoucnost, schopnost vynalézat způsoby, jak ji uskutečnit.
- Jedinečné případy vyžadují jedinečné poznání (str. 16-17).

Nejasné profese



- Praktici často prožívají střet hodnot, cílů i zájmů.
- Protichůdné názory odborné praxe - soupeřící představy o profesní roli, ústředních hodnotách povolání, o potřebných znalostech a dovednostech. (str. 17)

Složky profesní znalosti



- Schön cituje Edgar Scheina, který tvrdí, že jsou tři složky profesionální znalosti:
 - **Základní výzkum**, na němž spočívá praxe nebo ze kterého je profese odvozená.
 - **Aplikovaná věda** nebo "inženýrská" složka, které jsou odvozeny v každodenní praxi.
 - **Dovedností a postojová složka**, která se týká aktuálního poskytování služeb pro klienta, pomocí základních a aplikovaných znalostí.

Role praxe v poznání



- Role výzkumníka je považována za odlišnou a zpravidla nadřazenou nad rolí praktika. To je ale problém!
- Tento pohled je spjat s pozitivismem, v jehož základu je technická racionalita.
- Z hlediska technické racionality je odborná praxe procesem řešení problémů. Problematika volby nebo rozhodnutí jsou řešeny pomocí výběru z dostupných prostředků, aby bylo možno dosáhnout žádoucího cíle.
- Při důraz na řešení problémů ignorujeme rámec problémů, proces, který formuje potřebná rozhodnutí, související okolnosti.
- V reálném světě praxe nejsou ovšem problémy dané. Jsou součástí problémových situací, které jsou záhadné, znepokojující a nejisté. Poznávání musí být součástí praxe.
- Problém „setting“ je proces, ve kterém interaktivně pojmenovávají témata, na kterém se budeme s klientem věnovat, jde o formulaci kontextu, ve kterém se budeme situaci věnovat. (str. 40)

Intuice a poznání



- Schön hledá epistemologii praxe, která je implicitní v oblasti umělecké, kde jsou ve hře intuitivní procesy, které někteří praktici využívají v situacích nejistoty, nestability, jedinečnosti a konfliktů hodnot. (49)

Knowing in action



- **Poznání v akci:** V akci poznáváme.
- Jsme schopni provádět určité konkrétní aktivity aniž na ně musíme myslet před nebo během profesionálního výkonu.
- **Nevíme**, jak jsme se naučili tyto věci dělat, prostě jsme zjistili, že je jsme schopni vykonat.
- V některých případech jsme si byli vědomi pochopení věci, které bylo následně internalizováno. V jiných případech si toho nemusíme být vůbec vědomi.
- V obou případech však jsme většinou schopni popsat znalosti, které naše akce odhalí. (str. 54)

Reflexe-při-jednání



- Muzikanti vlastně reflektují při jednání. Je podobná improvizaci: skládá se z různých kombinací v rámci schématu, jenž zavazuje a dává celistvost výkonu. (str. 55)
- Reflexe při jednání může posloužit jako korektiv znalostí. Prostřednictvím reflexe může odhalovat a kritizovat „skrytá pochopení“, která se utvořila kolem opakujících se vzorů praxe. Tak může reflektující pracovník dávat nový smysl situacím nejistoty a jedinečnosti. (str. 61)

Předměty reflexe



- Mohou být reflektovány **skryté normy**, hodnocení, které jsou východiskem našich úsudků,
- **Teorie**, které jsou za našimi vysvětleními.
- **Pocity**, které způsobily, že jednáme určitým způsobem.
- **Problém**, který chceme řešit, roli, kterou jsme si při řešení přisoudili. (str. 62)

Experimenty



- Pokud pracovník odhalí zjištění, která nepovažuje za spolehlivá, může vytvářet (konstruovat) nová vysvětlení, která musí **experimentálně otestovat**. (str. 63)
- Pracovník si může dovolit prožít překvapení, rozpaky, zmatek které vnímá jako nejisté a jedinečné. Reflektuje jev, který se děje před ním a své předchozí porozumění stavu věci.
- Provádí **experimenty**, které mají utvářet nové porozumění situaci, aby ji bylo možno změnit.
- Pokud někdo reflektuje v akci, stává se **výzkumníkem v kontextu praxe**.
- Už není závislí jen na kategoriích, které byly definovány teorií, nýbrž utváří teorie, které odpovídají jedinečnosti situace (str. 68)

Co se děje v reflexi při jednání



- Protože profesionál zachází s každým případem jako s jedinečným, nemůže v nich aplikovat standardní teorie a techniky (129-133).
- 1. Prvotní úsudek
- 2. Konverzační úsudek
- 3. Vývojový úsudek
- 4. Interakční úsudek (se situací)
- 5. Prohledání repertoáru znalostí, dovedností a nástrojů
- 6. Experimentování (jediná cesta)
- 7. Testování hypotéz (v akci)

Limity reflexe při jednání



- Reflexe je považována za nebezpečnou...
- Není čas ...
- Když myslíme na to co děláme, nahlížíme komplexnost, která narušuje plynulost akcí. Komplexnost nás paralyzuje, když ji činíme vědomou.
- Může dojít k cyklení reflexe.
- Modus reflexe je odlišný o modu praktického jednání.

Schönova reakce



- Obava, že reflexe spustí nekonečný proces reflektování je založena na dualismu myšlení a praxe.
- Myšlení není jen příprava na praktický výkon a praxe není jen implementací myšlení.
- Reflexe při jednání je komplementární.
- Praxe prohlubuje myšlení, myšlení obohacuje praxi.

Poznámky na závěr



- Reflexivní praxe nás nezabavuje nutnosti znát teorie, pravidla a hodnoty profese.
- **Reflektivní konverzace ze situací** (základní představa)
- Jak klient, tak i profesionál vstupují do situace s porozuměním, které mohou vzájemně jen částečně komunikovat.

Tradiční a reflexivní pojetí



- **Expert:** Předpokládá se, že „vím“, a musím se tak tvářit, bez ohledu na své vlastní nejistoty.
- **Reflexní odborník:** Předpokládá se, že „vím“, ale nejsem jediný v situaci, který má relevantní a důležité poznatky. Moje nejistota může být zdrojem učení pro mě i pro ostatní.

Expert: Udržuji si od klienta odstup a držím se odborné role. Klient musí vnímat moji expertízu a zkušenosti, občas mu dám pocítit jistou přátelskost.

Reflexní odborník : Snažím se na klienta napojit úrovní jeho myšlenek a pocitů. Respekt k mým znalostem nechám vyplynout ze situace. (str. 300)

Tradiční a reflexivní kontrakt



- **Tradiční kontrakt:** Vkládám se do rukou profesionála, na základě víry získávám pocit bezpečí a jistoty.
- **Reflexivní kontrakt:** Připojuji se k profesionálovi, abychom společně zvládli situaci. Díky tomu se zvyšuje moje zapojení a schopnost účinného jednání.
- **Tradiční kontrakt:** Jsem v dobrých rukách. Potřebuji se řídit radami experta a vše bude OK.
- **Reflexivní kontrakt:** Ponechávám si určitou kontrolu nad situací. Nejsem plně závislí na expertovi.
- **Tradiční kontrakt:** Budu rád, když budu obsloužen nejlepším odborníkem.
- **Reflexivní kontrakt:** Budu rád zkoumat jeho pohledy, kompetence, zkušenosti (str. 302)

Typy reflexivity



Schönova kniha *The reflective practitioner* (Schön, 1983):

- *reflexe-po-jednání* (reflection-on-action) a
- *reflexe-při-jednání* (reflection-in-action)

Reflexe-po-jednání /tech. racionalita



- Cílem je tvorba objektivních znalostí - **modelů**, které lze opakovaně využívat.
- R-po-j je **jednorázová aktivita**, která následuje po setkání s klientem.
- Reflexe zkušeností, **zvědomování** a průběžné chápání opak. se jevů.
- Pracovník vede **deník zkušeností**, hovořit o svých zážitcích, názorech v sup.
- SP zkoumá, **proč jednal, jak jednal, co se stalo**, a zvažuje další strategii.
- Na základě explicitně formulovaných poznatků si pak pracovník vytváří vzorce, **modely**, které mu usnadní vhléd do situace a nabídnou i možné postupy v jeho práci.
- Z tohoto **repertoáru** dílčích možností i propracovaných strategií řešení komplexních životních situací pak pracovník vybírá vzhledem k aktuální situaci a jejímu kontextu přiměřený postup.
- Vychází z **pozitivistických představ o poznání** a je podle něj odrazem paradigmatu, které nedokázalo vyřešit dilema **rigoróznosti a relevantnosti**.

Cvičení 2



- Vede/vedl někdo deník z praxe? Jakou s tím učinil zkušenost?

Reflexe-při-jednání/ sociální vědy



- R-při-j je snaha **sledovat průběžně pocity i koncepty**, které jednání ovlivňují.
- R-při-j je tvůr. proces, který umožňuje **získat situační pohled**, aby mohl jednat.
- Průběžná R umožňuje **integrovat nejistotu i konstantní změnu** jako součást procesu.
- SP reflektuje ale nejen změny v situaci, ale zaměřuje se i na své **předporozumění**.
- R-při-j také přispívá podle Schöna k **integraci teorie s praxí**.
- SP nevnímá K „čistě“, má své zkušenosti a své referenční (hodnot., teor.) rámce.
- SP mohou využít **zažité postupy a části teorií**, které se vynořují z paměti.
- Během nových situací, má SP provádět **praktické experimenty**.
- SP nemůže disponovat **plným porozum.** ŽS klienta ještě před tím, než jedná.
- Schön odmítl nadřazenost **akad. forem poznání** a možnost jejich jednoduché aplikace v praxi.
- SP má **zkoumat situaci bojem**, aby předešel předsud. či nerefl. aplikaci teorie.

Cvičení 3



- Diskutujte ve dvojicích.
- Dovedu si představit aplikaci R-při-J?
- Jakou mám zkušenost v takové reflexi?
- Jak mi pomáhá/ znesnadňuje praxi?

Srovnání R-po-j a R-při-j



	Reflektivní	Reflexivní
Diskurzivní původ	Management a strojírenství	Sociální vědy
Povaha sociální reality	Objektivní	Konstruovaná
Cíl poznání	Tvorba objektivní teorie	Hlubkové porozumění individuálnímu
Účel reflektování/reflexe	Technicky pochopit a zlepšit praxi	Kultivace osobnosti, rozšiřování vědomí vlastního vlivu na probíhající procesy
Přístup k praxi	Vypracování a uplatnění jednoho „správného“ modelu o tom, jak se věci dějí a jak mají být ovlivněny	Hledání různých perspektiv, výkladů i cest řešení
Časování	Po uskutečnění práce s klientem či jeho ucelené části	V průběhu práce s klientem
Kritický aspekt	<p>1) Kritické zaměření na technicky správnou praxi</p> <p>-----</p> <p>2) Zpochybnění nezbytnosti aktuálního sociálního uspořádání (s důrazem na rovnost)</p> <p>3) Zájem o to, jak do procesu vstupují mocenské vlivy a také s jakými důsledky</p>	<p>1) Kritické zaměření na stereotypy, předsudky, moc</p> <p>2) Zpochybnění nezbytnosti aktuálního sociálního uspořádání (s důrazem na rovnost)</p> <p>3) Zájem o to, jak do procesu vstupují mocenské vlivy a také s jakými důsledky</p>

Úrovně reflexivity



- Reflexivity jako tvorba životních projektů
- Reflexivita jako kritika poznání
- Reflexivita jako emoční introspekce
- Teoreticko-induktivní reflexivita
- Reflexivita jedinečného a obecného
- Vztahová reflexivita

Reflexivity jako tvorba životních projektů



- Ferguson (2003a) charakterizuje reflexivitu jako schopnost člověka:
 - (1) jednat ve světě,
 - (2) kriticky reflektovat své jednání a
 - (3) být otevřený k přehodnocení jednání i osobní identity.
- Jádrem tohoto pojetí reflexivity je schopnost jednotlivce reflektovat životní situaci, na jejím základě provádět závažná rozhodování a uskutečňovat *životní projekty* mezi **možnostmi a riziky**.
- Můžeme chápat z pohledu K i SP.

Reflexivita jako kritika poznání



- D'Cruzová *et al.* (2007) upozorňují, že v tomto modu je reflexivita nástrojem kritického hodnocení profesní praxe s důrazem na to,
 - (1) jakým způsobem se utváří naše poznatky a
 - (2) jaký vliv na jejich tvorbu mají mocenské souvislosti.
- Základ v kvalitativních metodách výzkumu.
- Feministická kritika: neschopnost oprostít se od předp.
- Tacit knowledge, tj. nereflektované poznatky
- Kvalitativní výzkum = sociální práce
- Participativní podoby výzkumu (klient jako výzkumník)

Reflexivita jako emoční introspekce



- Dříve distance od vlastních emocí (psychoanalýza)
- Howe (2008), který formuloval šest složek charakterizujících emočně reflexivního sociálního pracovníka.
- Emočně reflexivní sociální pracovník (Howe, 2008):
 - (1) si je vědom svých emocí a průběžně je sleduje;
 - (2) vnímá emoce druhých lidí a poskytuje jim ohledně nich zpětnou vazbu;
 - (3) využívá emoce, aby prohloubil své úvahy;
 - (4) chápe a analyzuje své emoční stavy i stavy druhých;
 - (5) reguluje a řídí vlastní emoce i emoce druhých;
 - (6) přispívá a spolupracuje na vzájemně obohacujících vztazích.

Emoce a reflexivita



	Reflexivní	Nereflexivní
Emotivní	Sociální pracovník projevuje své emoční reakce ve vztahu k situaci.	Paralýza určitou zkušeností v důsledku silné či slabé emoční reakce.
Bez emocí	SP reflektuje svoji zkušenost, ale neprojevuje žádnou emoční reakci.	Situace nevyvolává ani emoční reakci, ani další promýšlení prožité události.

Mills a Kleinman (1988)

Cvičení 4



- Jak zacházím se svými emocemi v životě? Při práci s klientem?
- Jaké to má důsledky pro mě osobně, pro klienta a druhé lidi?

Teoreticko-induktivní reflexivita



- Karen Healyové (2005)
- Interakci formální teorie a teorií, která vzniká v procesu praxe (praktická moudrost).
- Healyová obhájí integraci obou pólů v přístupu k poznání a praxi a vzájemně vylučující se dichotomizaci formální a neformální považuje za neproduktivní.
- Reflexivní je přístup, který umožní sociálnímu pracovníkovi čerpat z formální teorie a současně otevírá prostor pro kreativní produkci nového a induktivně formovaného poznání.

Cvičení 5



- Jak uplatňují formální teorie ve své praxi?

Reflexivita jedinečného a obecného



- Reflexivita v sociální práci podle Payne (2005) znamená na jedné straně snahu porozumět jedinečnosti klientů, která se bere do úvahy při plánování a provádění intervence, a na straně druhé také potřebu vztahovat indukované poznání k obecným poznatkům .

Zhodnocení a kritika



- Reflexivní myšlení směřuje k prohloubení a zušlechtění profesionálního přístupu sociálních pracovníků ke klientům.
- Reflexivita otevírá skeptický pohled na proces poznávání a samozřejmě i na důsledky, které pak poznávací procesy vnášejí do praxe SP.
- Je opozicí vůči byrokratizaci a proceduralizaci SP.
- Legitimizuje nejistotu.
- V krajnostech relativizuje.
- Při potřebě rychlé akce brzdí.

Motivace k reflexivitě



- V doslovném významu je **reflexe** zrcadlením, odražením. V sociální psychologii se tento termín objevil v souvislosti se zkoumáním toho, jak se lidé navzájem vnímají a jak si myslí, že jsou reprezentováni v mysli druhého.
- Zdá se, že v sociální práci jsou pojmy reflexe, reflektování apod. využívány zejména v kontextu narůstajícího vědomí nejistoty a nejednoznačnosti postmoderního člověka vrženého do světa mnoha příležitostí a rizik (Bauman, 1995; Giddens, 2003) a z nich vyplývajících „rozostřených“ profesních souřadnic, které dříve normativně ohraničovaly praxi sociálních pracovníků (Musil, 2004; Musil a Šrajer, 2008; Navrátil, 2005)

Motivace k (sebe)reflexi



- Každý, kdo pracuje s lidmi - ať už sociální pracovník, psycholog, učitel, vedoucí, lékař, právník - by měl čas od času provádět sebereflexi, aby si ujasňoval, co si o lidech myslí, jak je vidí a proč je vidí právě tak, jakými cestami je poznává a zda je vůbec umí poznávat.
- Tím se dostáváme nejen k poznání své „**soukromé teorie člověka**“ (zobecněných názorů typu: na lidi je~ třeba si dávat pozor; lidé jsou zlí; lidé jsou dobří, ale okolnosti je kazí, a proto je třeba jim pomáhat; lidé jsou různí atd.), ale k poznání způsobů, jimiž o lidech uvažujeme (prvnímu dojmu se nedá věřit; první dojem nikdy nezklame atd.).
- Sebereflexí bychom se však měli dopátrávat i poznatků o sobě, o svých **racionalizacích a projekcích, přenosech a obranách, sebe prezentacích a stereotypech** či iluzích, které si vytváříme o sobě samých ve vztahu k druhým.

Reflexe a sebereflexe (soc. psy)



- **Reflexe** tedy znamená uvědomit si, jak nás druhý vnímá. Postupně se tento původní význam rozšiřoval a přenášel na nové skutečnosti. Dnes se reflexe nejčastěji chápe jako uvědomění si své situace a pozice v konfrontaci s tím, jak nás vidí druhý.
- **Sebereflexe** je konfrontací našeho reálného a normativního sebepojetí. V sebereflexi vedeme se sebou vnitřní dialog, rozdvojujeme se na já pozorující a já pozorované.

Reflexe



- V **reflexi** jsme s to vidět se (akceptovat či zavrhnout se) poznávacími a hodnotícími akty, o nichž si myslíme, že v druhých vůči nám probíhají.
- Nebo také lze říci, že je to posouzení toho, jak druzí prožívají situaci, v níž společně jsme a co svým chováním sdělují.

Sebereflexe



- V **sebereflexi** se tento proces ještě zdvojuje a díky ní pak vystihneme, co to s námi dělá a jak věrohodné jsou naše pocity (uvědomuji si, že si myslím, že mne druhý vidí tak a tak; nebo si uvědomuji, že proto a proto druhého vidím tak a tak).
- V sebereflexi se tedy realizuje důležitá součást naší schopnosti rozumět sobě a adekvátně interpretovat své pocity a svá nutkání reagovat na druhé určitým způsobem a proč právě tak..

Cvičení 1



- Vzpomeňte si na situaci z praxe/života, kdy jste se cítili nejistí či bezradní.
- Svoji situaci popište kolegovi, kolegyni.
- Pobavte se o tom, co bylo příčinou této nejistoty.
- Jak jsem se svoji nejistotou naložil?

Domácí úkol



- *Jak se vidím? Co si o sobě uvědomuji. Jsem(doplnit)*
- *(Věřím si - nevěřím si; považuji se za spokojeného, bystrého, úspěšného, obětavého, zásadového, nedůsledného, impulzivního, ...)*
- *Jak mne asi vidí druzí? (Hledejte shody i rozdíly s odpovědí na předchozí otázku; ujasněte si, kteří druzí, zda blízcí, vám sympatičtí - nebo máte na mysli spíše lidi vám osobně vzdálenější nebo i ty, kteří váš nemají rádi.)*
- *Jak se druhým prezentuji, za jakého chci být považován(a)? A kým?*
- *Co asi nejvíce vypovídá o tom, jak/á vsutku jsem? (Máte možnost, či měl(a) jste někdy možnost porovnat své mínění s výsledky odborného psychologického vyšetření?)*
- *Co si vlastně myslím o lidech vůbec? A proč právě tohle?*
- *Je možné člověka změnit, když mu pomůžeme, aby se viděl takovým, jakým skutečně je? Nebo mu tím moc nepomůžeme? (A proč si myslíte právě to, co si myslíte?)*
- *Když teď o tom uvažuji, uvědomuji si, že se spíše vyhýbám situacím, kdy se o sobě mohu dovědět pravdu. Nebo o mne platí spíše, že takové situace vyhledávám?*
- *Jak vlastně přijímám negativní informace o sobě?*
- *(Většinou je odmítám; akceptuji je bez úsilí změnit se; snižuji moji sebeúctu; rezignuji; naštvu se na toho, kdo mi je dává; ...)*
- *A jak zacházíme s pozitivními informacemi o sobě?*
- *(Moc jim nevěřím; dodávají mi sebedůvěru; Chápu je jako samozřejmou zpětnou vazbu; uvádějí mne do značných rozpaků; kladu si otázku, co vlastně sleduje ten; kdo mě chválí, ...)*
- *Na kterou z předchozích otázek se mi nejhůře odpovídalo? A proč asi?*