

SPP 8823

Model růstu
Virginie Satirové

Transformační proces

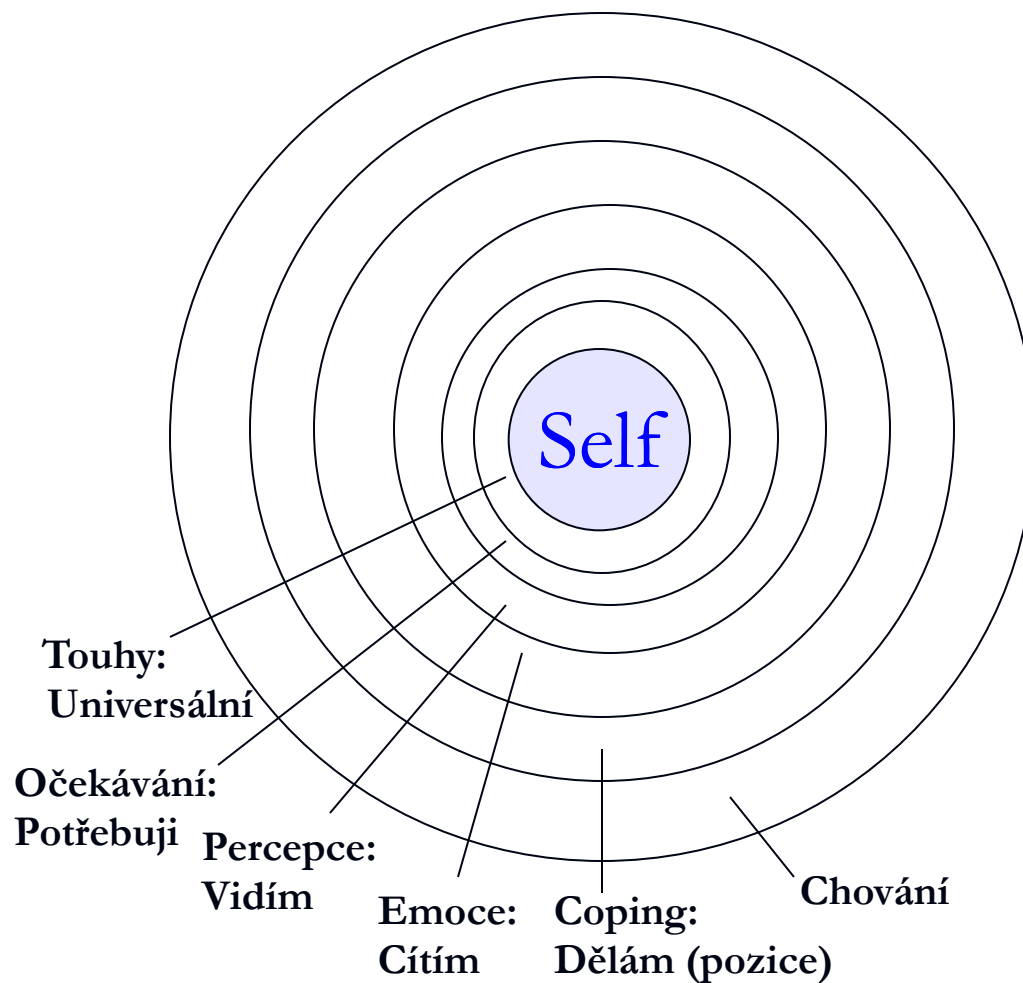
- V Modelu růstu usilujeme, aby lidé své pocity uznali, vlastnili, vyjadřovali a rozhodovali se
- Pocity jsou jako teploměr, říká nám, jaká je teplota a pomáhá nám rozhodnout se, co si mám obléci. Pocity nám ukazují teplotu našich vnitřních procesů a umožňují nám, rozhodnout se, jak budeme na základě svých pocitů jednat v přítomnosti
- Blíže se zaměříme na změnu pocitu z pocitu

Šest úrovní zkušenosti

Různé hladiny zkušenosti, v jejímž středu se nachází jako vnitřní zdroj Self:

- Touhy
- Očekávání
- Percepce
- Pocity
- Coping
- Chování

Mandala Self



Ledovec osobnosti



Ledovec osobnosti

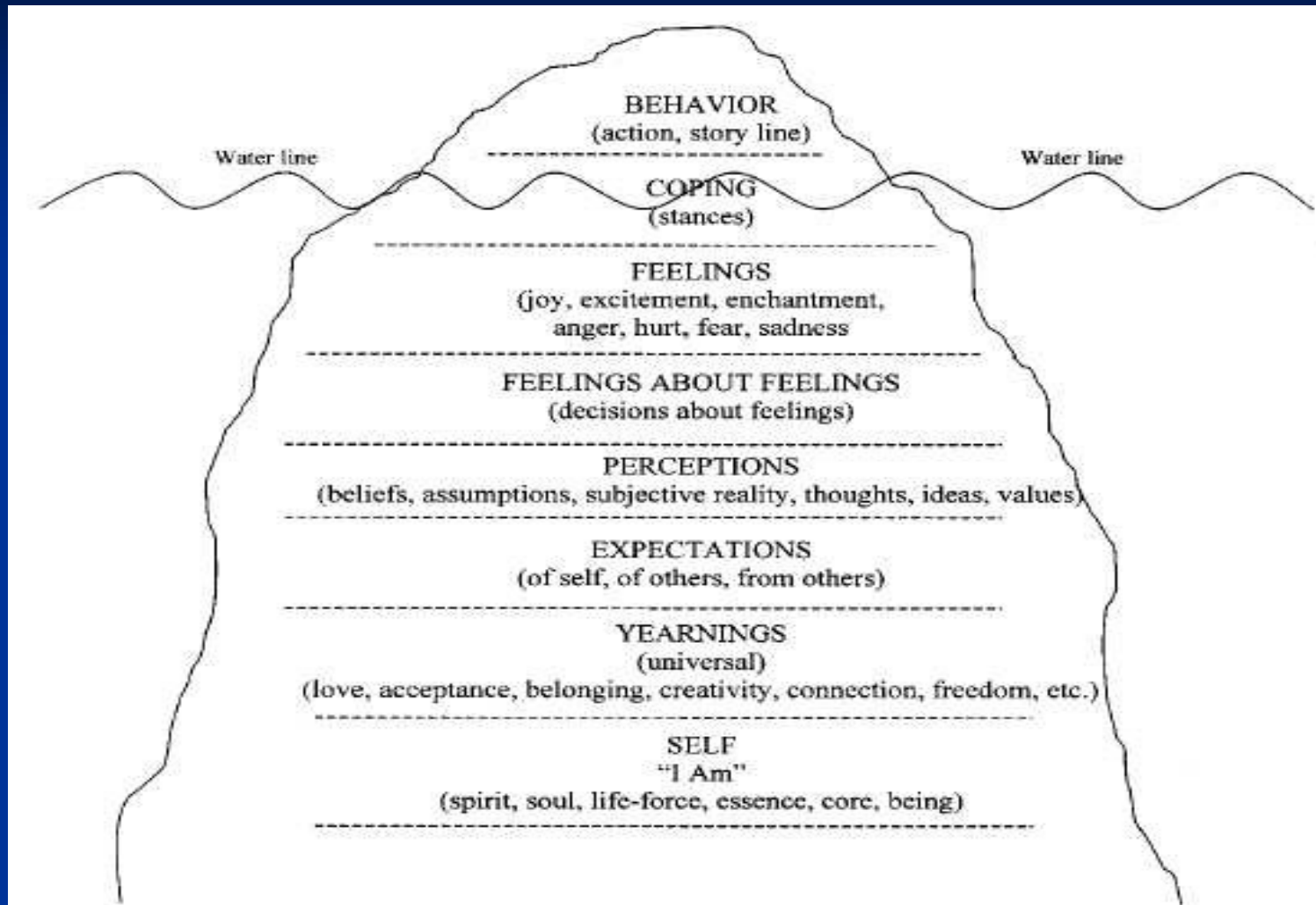


FIGURE 1

The Personal Iceberg Metaphor

Touhy

- Lidská potřeba být milován, přijímán, oceňován a uznáván se týká úrovně tužeb
- Touha mít rád sebe, druhé a být jimi milován je univerzální
- Velmi záleží, jak byla v dětství tato naše touha (ne)uspokojována
- Klíčový vliv má na naše pocity

Očekáváníí

- Chceme být št'astni, a očekáváme, že nám naplnění této touhy poskytnou druzí
- Při terapii je nutné vyslovit nenaplněná očekáváníí identifikovat a změnit
- Očekáváníí ve významu vnějšího porovnáváníí
- Očekáváníí obsahující přesvědčení, že věci nejsou fér
- Očekáváníí mají často kořeny v minulosti

Percepce

- Jsou propojené se smyslem pro sebe sama, Self
- Často máme neúplné informace o dané události, což vede k interpretacím a závěrům, které se zakládají na neúplných informacích
- Každý z nás má své percepce stejné události

Emoce, pocity

- Vyvolávají je většinou aktuální události, přesto jsou silně zakořeněné v minulosti
- Nejčastější reaktivní pocity jsou: zranění, ublížení, strach a hněv
- Pro muže je jednodušší vstoupit do svých pocitů skrze hněv a pro ženy skrze zranění

Coping

- Tyto vzorce jsou tzv. obranné či sebezáchovné mechanismy, které se ve stresu projevují čtyřmi sebezáchovnými pozicemi
- Jako symptomy stresu jsou pozice disfunkčním řešením konfliktu na hlubší úrovni, nabízejí ochranu a způsob přežití
- Určují, jak člověk sám sebe ve vztahu s druhými vnímá
- Klientům pomáháme uvědomit se jejich pozice, aby se mohli změnit, mít vyšší úroveň sebeúcty, kongruence

Chování

- Výstup copingu a vnějšího projevu osobního vnitřního světa
- Vnější vyjádření naší sebeúcty

Transformace hněvu

- Hněv je reakce, nejsme rozhněvaní, ale cítíme hněv
- Hněv nám patří, hněv nejsme *my*
- Jaké situace nás nejsnáze nadzvednou, že reagujeme hněvem? Co děláte potom? Jak se zbavíte vzteku?

Co uděláme s hněvem?

- Můžeme druhého uhodit
- Můžeme uznat svůj hněv tím, že ho vyslovíme nahlas nebo jen pro sebe
- Můžeme ukazovat prstem, obviňovat a říkat: „Ten člověk mě naštvál!“
- Můžeme si hněv nechat pro sebe a postupně ho potlačit
- Můžeme se podívat hlouběji do sebe a zkusit zjistit, co hněv doopravdy způsobilo
- Můžeme přesunout hněv na druhou stranu mince, ke zranění a strachu, a čelit těmto pocitům

Prozkoumání hněvu

- Důležité zjistit, co se skrývá „pod“ hněvem
- Hněv je často spojen se strachem a zraněním
- Pokud se zabýváme klientovým hněvem, dotýkáme se i zranění a strachu
- Jeden z těchto tří pocitů bývá silnější než další dva

Prozkoumání hněvu

- Pod pocitem hněvu se nachází percepce a očekávání
- Nenaplněná očekávání, nesplněné sliby nás mohou vyplašit a posléze rozhněvat
- Hněváme se obvykle tehdy, když zažíváme snižování a srážení
- v roli pomáhajícího lze zvládat hněv transformací klientovy percepce a očekávání

Prozkoumání hněvu

- Pokud mají lidé vysokou sebeúctu, odpovídají na jednání druhých méně reaktivně, a tím pádem se méně hněvají
- Podstatné je přijmout hněv jako přirozený pocit
- Každý člověk se někdy hněvá
- Přijetí hněvu nám umožní vidět další alternativy, jak s hněvem kongruentně zacházet

Hněv a copingové pozice

- Usmiřující svůj hněv skrývají nebo potlačují
- Uvolnění hněvu je obtížné a hrozí, že se silné pocity „vymknou z rukou“
- Když se lépe naučí zacházet se svou sebeúctou, dokáží lépe „popustit uzdu“ svému hněvu
- Druzí jsou z takové překvapivé reakce zaskočeni, ale období ventilace hněvu trvá krátce
- Usmiřovačům připomínáme, že uznání hněvu nabízí možnost volby způsobu chování

Hněv a copingové pozice

- Obviňovači mají opačný problém, vyjadřují svůj hněv slepě
- Doporučuje se jim rovněž svůj pocit hněvu uznat a přijmout
- Pak se mohou rozhodnout, jak se svými pocity a chováním naloží,
- Hněv mohou zpracovat, čímž předejdou automaticky spuštěné reaktivní odpovědi
- Když něco cítíme, nemusíme se podle toho chovat