



Ingredience interakcí

SPRn8823 Sociální práce s klientem v modelu růstu V. Satirové

Příjemné x nepříjemné

- ▶ Kdy jste v poslední době prožívali něco příjemného? - Jaké konkrétní pocity jste přitom cítili? (radost, štěstí, překvapení, „těšení se“)
 - ▶ Zažil někdo z vás něco podobného jako XY? Cítili jste se přitom podobně/jinak?
- ▶ Prožili jste v poslední době nepříjemný zážitek? - Jaké pocity jste přitom cítili? (strach, zlost, smutek)
 - ▶ Zažil někdo z vás něco podobného jako XY? Cítili jste se přitom podobně/jinak?
- ▶ Jak se cítíte právě teď? - Kdo se cítí spokojený/smutný/naštvaný/má strach/jiné pocity? ... Je někdo z vás ochotný sdělit důvod?

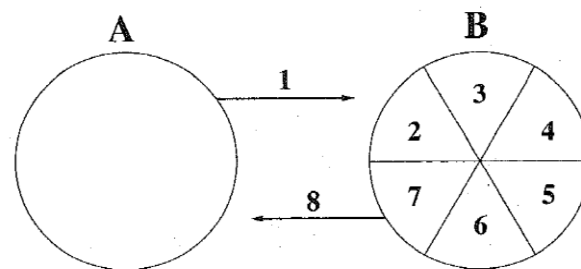
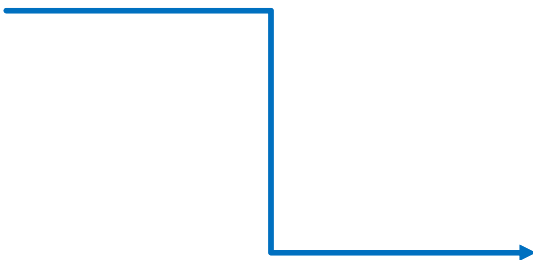
Ingredience interakce

- Jeden z prostředků změny/ technika práce s klientem
- Lze jej užít nezávisle na dalších technikách
- Podrobný pohled na naše vnitřní (mentální a emocionální) charakteristiky **komunikace**
- Umožňuje:
 - Analyzovat copingový vzorec
 - Uvědomit si rodinná pravidla
 - Identifikovat obrany
- Klienti se skrze tuto techniku učí rozumět sobě



Ingredience komunikace

Proces komunikace nás zajímá z hlediska vnitřního procesu komunikanta/ účastníka komunikace.



1. Iniciátorovo sdělení
2. Příjemce používá smysly: oči, uši, kůži...
 - CO VIDÍM A SLYŠÍM
 - vybírá... ----->
3. VÝZNAM... spojený s minulou zkušeností a učením
 - ↳ vytváří
4. POCIT Z VÝZNAMU
 - ↳ aktivuje
5. POCIT Z POCITU
 - který aktivuje sebezáchovná pravidla a
 - ↳ evokuje
6. OBRANY
 - projekce
 - popření
 - ignorování založené na starých poznacích
7. PRAVIDLA PRO KOMENTOVÁNÍ
 - role, pocity,
 - vidím, co bych měl; říkám, co se čeká; cítím, co se sluší,
 - čekám na dovození, volím bezpečí.
8. POZOROVATELNÁ ODPOVĚĚ OSOBY A

SLOVA	
	výraz tváře
D	tělesná pozice
	výraz obličeje
O	svalové napětí
	změna barvy kůže
J	pach
	vůně
E	dýchání
	rychlost hlasu
M	tón hlasu
	pohyby atd.



Osoba A pak prochází kroky 2-8.

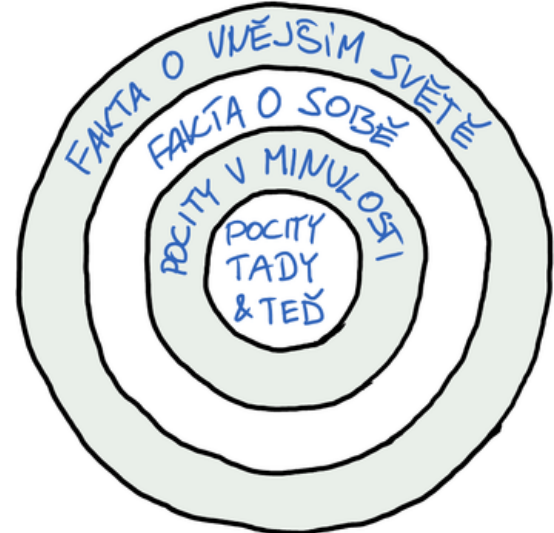
Co víme o komunikaci?

- ▶ Jaké má složky?
- ▶ Co ji ovlivňuje?
- ▶ Jaký jsem v komunikaci já?
- ▶ Co mě v komunikaci ohrožuje?
- ▶ Co mě v komunikaci těší?



**Bez komunikace není vztah, bez
respektu není láska a bez důvěry
není důvod pokračovat**

Komunikační procesy



Základní východiska MR:

- Zvláště když komunikujeme ve stresu, můžeme reagovat jen z pozice naší **vnitřní interpretace**, místo abychom si záměr (komunikanta) nebo skutečnost ověřili
- Naše interpretace ale může a nemusí být založena na přítomnosti - **tady a teď**
- Většinou však používáme vzorce hluboce **zakořeněné v minulosti**



Faktory ingredience interakce



- ▶ **Rodinná pravidla, kterými se řídíme při zpracování informací**
- ▶ **Způsob našeho copingu, který odráží naši sebeúctu a dává základ tomu, co a jak slyšíme, cítíme, reagujeme, bráníme a komentujeme**



Cíle pomáhajícího

Naučit se v procesu ingredience:

Cíl: Rozšířit svůj repertoár komunikace

- Změnit vzorce copingu, komunikovat kongruentně
- Zvyšovat sebeúctu
- Aktualizovat svoje pravidla, měnit je ve vodítka
- Redukovat svoji sebeobranu

Igreience komunikačního procesu

6 klíčových otázek:

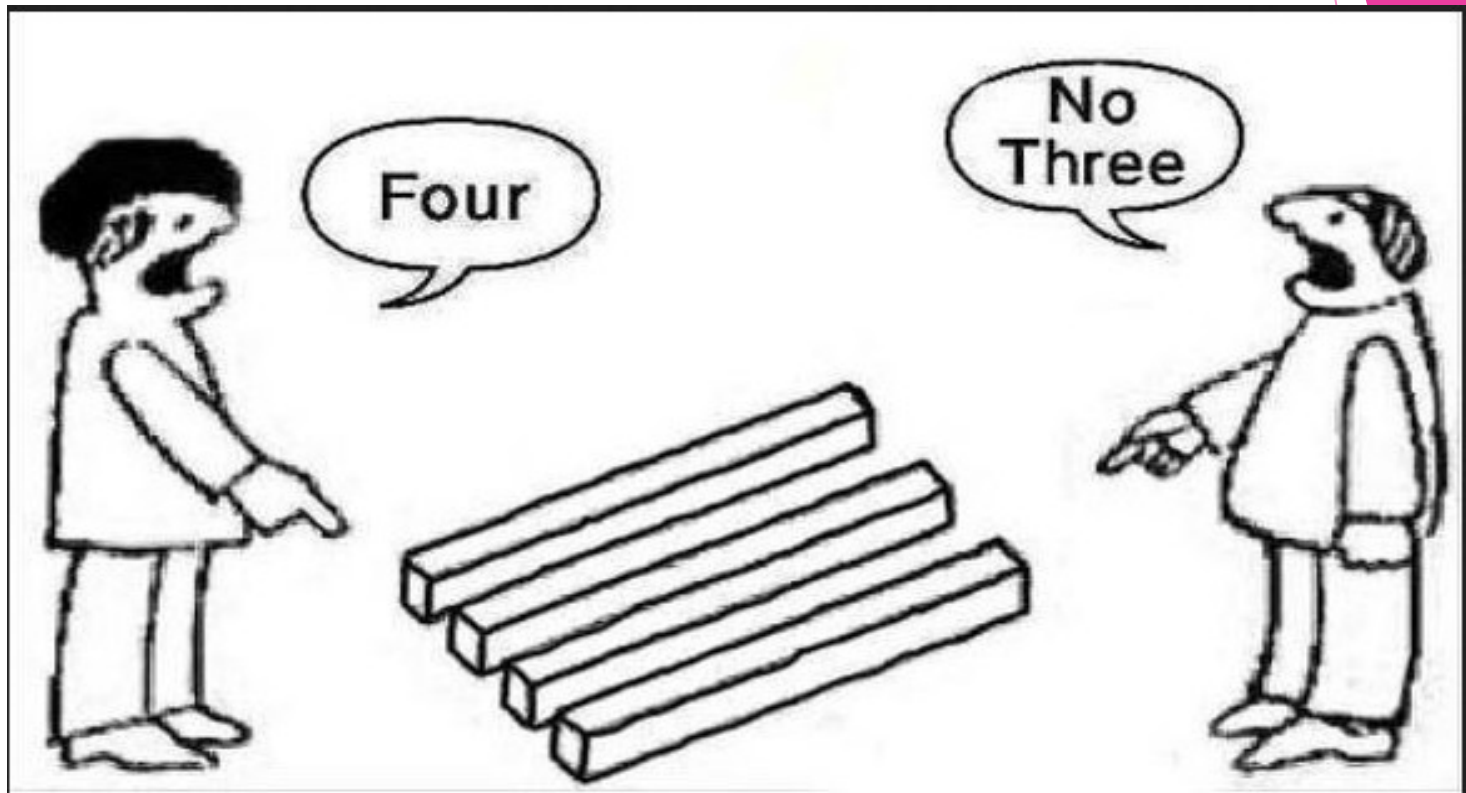
- Co vidím a slyším?
- Jaký **význam** přiřkládám tomu, co vidím a slyším?
- Jaký **pocit** mám z významu, které jsem věcem dal?
- Jaký **pocit mám z toho pocitu**?
- Jaké **obrany používám** (projekce, popření, ignorování)?
- Jaké jsou **moje pravidla** pro komentování?

1/ Co vidím a slyším?



- Předpokládáme, že slyšíme a vidíme objektivně, bez zaujatosti
- Nejdůležitější je odlišit **smyslový vjem** od **vlastní interpretace**
- Interpretujeme totiž většinou tak **rychle**, že se naše smyslové vnímání zrakem, sluchem, čichem, a hmatem zkreslí
- Musíme se učit rozdílnému uvědomování si a oddělování událostí od naší interpretace

Co vidím?



Tato fotka od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Jaký význam přiřadím tomu, co vnímám?

- Máme sklon každé události či zkušenosti přiřadit **význam**
- Mnohdy jsou naše významy událostí, lidí a zážitků založené na **minulých zkušenostech** a na úrovni naší *sebeúcty*
- Podstatné je založit své interpretace na přítomné skutečnosti a porozumět rozdílu mezi tím, **jaký význam připisujeme tomu, co vidíme**, a tím, co ostatní svým chováním v dané situaci myslí



Interpretace



Jaký pocit mám z významu, který jsem věcem dal?

- Prioritu v komunikaci má kognitivní (interpretační) proces
- Poté přicházejí na řadu naše **pocity**
- Viděné a slyšené zosobňujeme a sblížíme ze svým pocitem z významu
- Lidé těžko odlišují své **pocity** od **významu**
- Důležité pocity od významů oddělit
- Můžeme pochopit, že existují i jiné významy

Jaký mám pocit ze svých pocitů?

- Naše prožívání indikuje, jaký soud nebo rozhodnutí jsme o svém pocitu učinili
- Když jsme nekongruentní se stavíme **proti přijetí** nebo **vyjádření** vlastních pocitů
- Nejlépe určují oblast, kde je potřebná intervence
- Zkoumání reakcí nám umožňuje měnit svá disfunkční rozhodnutí, která jsme učinili o sobě a svých pocitech



Hádání emocí

<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFns&feature=youtu.be>



Projekce do ostatních

- ▶ Pokus přenést zodpovědnost na někoho jiného
- ▶ Pomůže nám zbavit se pocitu viny
- ▶ Zároveň omezuje osobní odpovědnost
- ▶ Podporuje status quo, nikdo totiž nepřijímá odpovědnost a ani se nesnaží nic změnit

Ž: Chodíš z práce tak pozdě domů!

M: Děláš jen studené večere, tak co bys chtěla.

[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-ND](#)



Popření



- ▶ Když popřeme existenci problému, nemusíme mu věnovat pozornost, ani za něj přebírat odpovědnost
- ▶ Tato obrana patří do problematického sebezáchovného vzorce
- ▶ Používáme ho od doby, než jej nahradíme za přítomně zaměřené vnímání, očekávání a chování

*Ž: Chodíš z práce tak pozdě domů!
M: Ale ne, vždyť je ještě světlo.*

Ignorování

- ▶ Uznáme, že problém existuje, ale jakékoli změně se vyhýbáme
- ▶ Souvisí často s váháním
- ▶ „Ono to vyhnije“
- ▶ Tento vzorec jednání se časem zvnitřní, a proto považuje za přijatelný a obtížně se mění



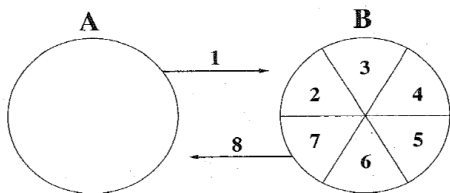
Ž: Chodíš z práce tak pozdě domů!

M: Bohužel s tím nic neudělám, moje práce je taková.

Jaká pravidla pro komentování používám?

- ▶ Identifikujeme **rodinná pravidla**, která omezují klientovu sebeúctu a omezují možnost volby a celkově jsou už k ničemu
- ▶ Pokud tak klient učiní, může je ocenit a změnit, nechat si je nebo nahradit, transformovat

Ingredience interakcí v přehledu



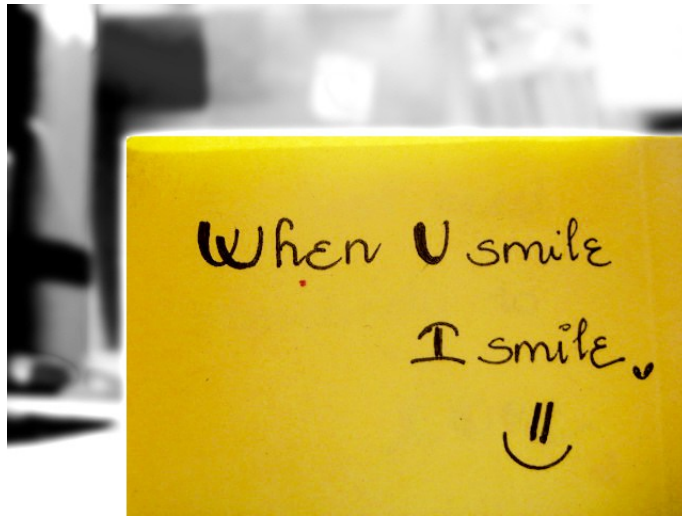
1. Iničiátorovo sdělení
2. Příjemce používá smysly: oči, uši, kůži...
 - CO VIDÍM A SLYŠÍM
 - vybírá... ----->
3. VÝZNAM... spojený s minulou zkušeností a učením
 - vytváří
4. POCIT Z VÝZNAMU
 - aktivuje
5. POCIT Z POCITU
 - který aktivuje sebezáchovná pravidla a
 - evokuje

SLOVA	
výraz tváře	
D tělesná pozice	
výraz obličeje	
O svalové napětí	
změna barvy kůže	
J pach	
vůně	
E dýchání	
rychlost hlasu	
M tón hlasu	
pohyby atd.	

6. OBRANY
 - projekce
 - popření
 - ignorování založené na starých poznacích
7. PRAVIDLA PRO KOMENTOVÁNÍ
 - role, pocity,
 - vidím, co bych měl; říkám, co se čeká; cítím, co se sluší,
 - čekám na dovolení, volím bezpečí.
8. POZOROVATELNÁ ODPOVĚĎ OSOBY A



Osoba A pak prochází kroky 2-8.



Děkujeme za pozornost

- kterou věnujete komunikaci 😊