

KOGNITIVNÍ KONSTRUKCE

Automatické myšlenky, stereotypy,
životní programy



PŘEDSUDKY O POZITIVNÍM SMÝŠLENÍ O SOBĚ

- Pokud máte **malou sebedůvěru** a představíte si, že byste o sobe řekli něco ve smyslu:
- „Jsem chytrý.... Myslím si, že jsem příjemný člověk... Mám smysl pro humor ...Jsem hezká... Jsem nadaný na hudbu... Jsem spokojená se svojí postavou... Dobře řídím... vařím... maluji... Jsem se sebou spokojená... Jsem klidný a vyrovnaný... Umím dobře vycházet s lidmi... Lidé mě mají rádi.... Jsem vyhledávaný společník... Říkají o mně, že je se mnou příjemně...“

Pravděpodobně se bude cítit přinejmenším divně, v rozpacích, nepřiměřeně a nejistě.

- Mluvit o sobě pozitivně je bráno jako **chlubení, pýcha, neskromnost**. Tento pohled je také naučený od dětství. „*Pýcha peklem dýchá!*“ Od dětství jsme učeni být skromní, nechlubit se, nepředvádět se. A říct něco pozitivního o sobě tyto meze výrazně překračuje. Ovšem podobně, **jako nadměrná sebekritika, tak ignorování nebo opomíjení vlastních pozitivních aspektu je nefér.**



ZAOSTŘENO NA POZITIVNÍ KVALITY

- Mnoho lidí prožívajících stres a zejména lidé s malou sebedůvěrou **si nedostatečně váží toho, co dělají dobře. Na druhé straně si až příliš uvědomují, co dělají nesprávně.**
- Po řadu lidí je vytvoření **seznamu svých pozitiv** jednoduchou záležitostí.
- Je velmi příjemné slyšet, když nás někdo oceňuje. Je to proto, že si všiml naší snahy. Naše úsilí se vyplatilo a získali jsme na hodnotě. *Tyto prvky se obvykle objevují v našich myšlenkách.*
Výsledkem takového ocenění je **touha pokračovat** stejně dobře nebo ještě **lépe** v dané činnosti.



Každý člověk pohlíží na svoje zážitky určitým **navyklým způsobem uvažování**. Někdo se zaměřuje hlavně na to, jakých dosahuje výsledku, zda je úspěšný či nikoliv, jiný člověk na to, zda jej druzí oceňují a další se bojí, že zůstane sám.



TŘI ÚROVNĚ PŘESVĚDČENÍ

- **Automatické myšlenky** (např. určitě proti mně něco má)
- **Podmíněná pravidla** (např. když mě někdo kritizuje, znamená to, že nejsem lásky hodný)
- **Jádrová přesvědčení** (např. jsem bezcenný)

Automatické myšlenky jsou nejsnáze přístupné uvědomění, napadají nás stále, jejich základ je však v podmíněných pravidlech a v jádrových přesvědčeních.



AUTOMATICKÉ MYŠLENKY A PODMÍNĚNÁ PRAVIDLA

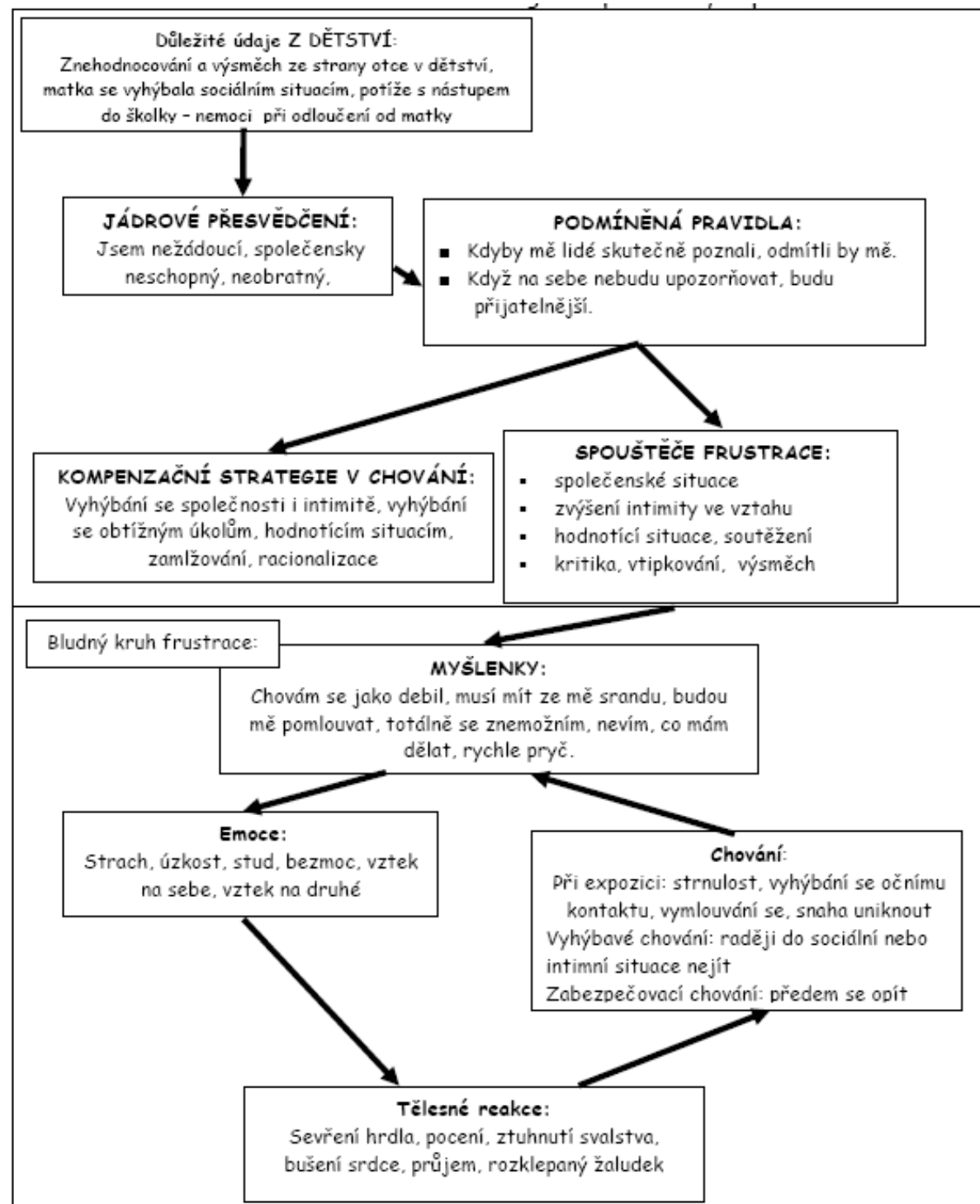
- *Automatické* myšlenky mají často **formu vět**, které sami sobe říkáme.
- *Podmíněná pravidla* nejsou tak snadno zachytitelná. Většinou na ně můžeme usuzovat z toho, **jak v určitých situacích konáme**. Obvykle je lze vyjádřit pomocí věty typu: „Pokud.... pak...“ nebo výroku s „Měl bych – měla bych“.
- *Pokud by lidé poznali, jaká skutečně jsem, pak by viděli, jak jsem opovržením hodná, ubližovali by mi nebo by me odmítali...*
- *Měl bych být nejlepší ve všem co dělám, jinak to ukazuje na to, že jsem k ničemu...*
- *Pokud něco neudělám perfektně, pak jsem neschopný.*



ODKUD PODMÍNĚNÁ PRAVIDLA POCHÁZEJÍ

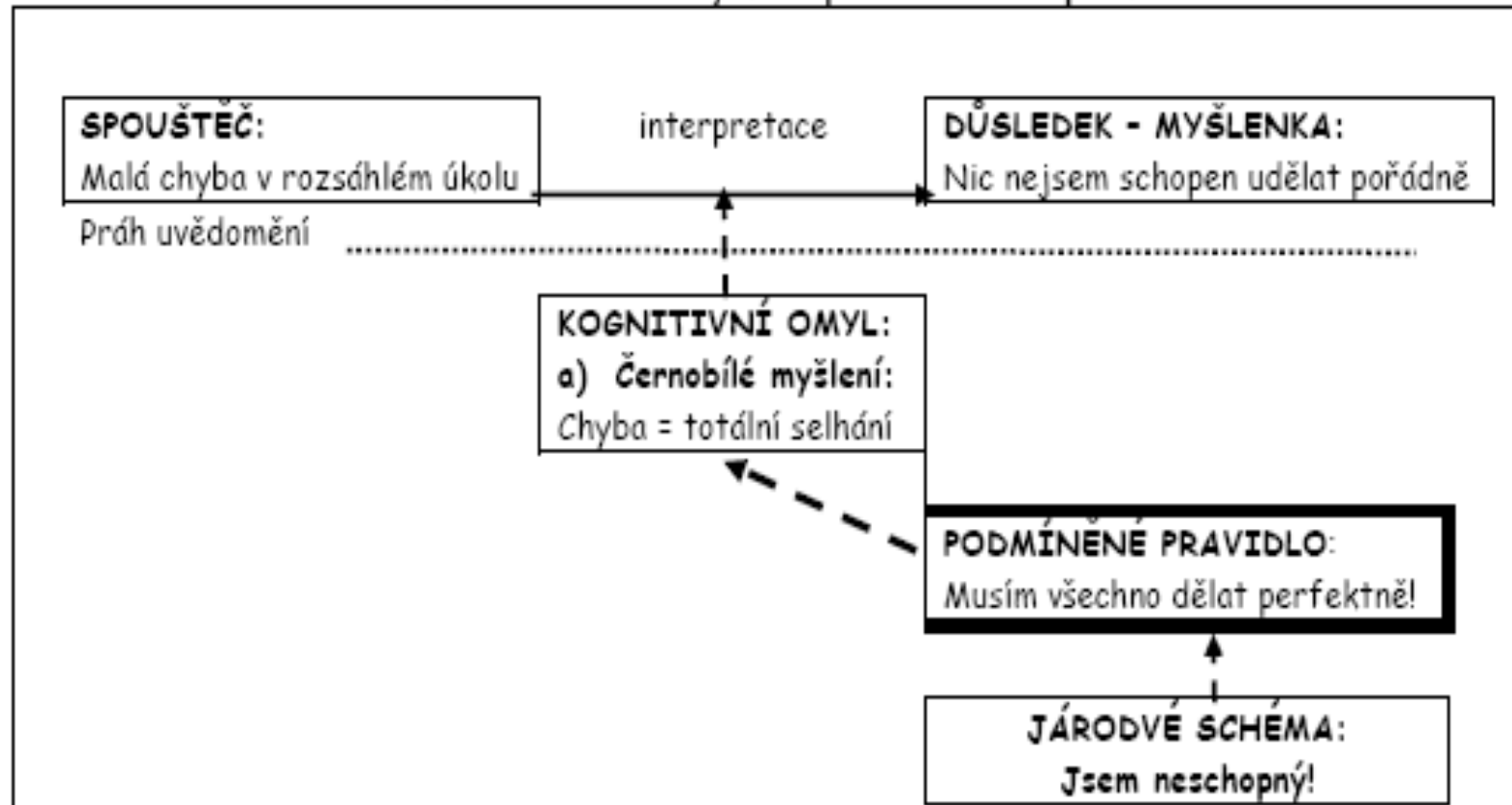
- Ve druhém a třetím roce života se rozvíjí **řeč**, kterou **dítě** používá k **uspořádání zkušeností**. Dítě si začíná **uvědomovat svět a sebe**. Důležité zážitky zobecnuje a vytváří si postoje – **pravidla**.
- Tato pravidla umožňují rychle se **orientovat** v situaci. Pro dítě jsou absolutně platná, i když ne vždy úplně pravdivá.
- Řada pravidel souvisí také s **ženskými** nebo **mužskými stereotypy** – rozdílnými očekáváními od muže a od ženy („Muž nosí peníze a žena dělá domácí práce!“).
- **Kombinace** podmíněných pravidel je pro každého člověka **jedinečná**, protože souvisí s jeho výchovou a zkušenostmi.
- Vznik a fungování podmíněných pravidel – viz schéma





FUNGOVÁNÍ PODMÍNĚNÉHO PRAVIDLA

Tabulka: Schéma fungování podmíněného pravidla



SCHEMATICKÉ UVAŽOVÁNÍ

- Ve většině oblastí života si během dospívání vytvoříme **pružnější pravidla a přesvědčení**. Naučíme se, že totéž jednání může být „dobré“ nebo „špatné“ v závislosti na okolnostech. Některá naše přesvědčení však mohou **přetrvat v absolutní podobě až do dospělosti**.
- Schematické uvažování je **způsob, kterým si všímáme věcí kolem sebe, ukládáme si je do paměti a vybavujeme si je z paměti**. Zvláště pokud je toto zaměření zdůrazněno a převažuje většinu času nebo situací v životě.
- Patří sem i **výběrové (selektivní) zapomínání** určitých věcí. Je to jakoby člověk na očích nosil **brýle**, např. černé nebo růžové, přes které vidí svět **zabarvený** do odstínu jejich skel. Každý z nás se na něco více zaměřuje – někdo na vzhled, jiný na výkon, další na zdraví, někdo na to, co si o něm myslí druzí.



DYSFUNKCE PODMÍNĚNÝCH PRAVIDEL

- Řada pravidel **původně** sloužila **adaptivním cílům**, např. *„Když se snažím, tak netrápím maminku a ona je ke mne hodnější!“* Některá z nich však v průběhu času mohla ztratit význam nebo dokonce začít škodit (např. *Všichni mě musí mít rádi!*“).
- Bohužel některé v dětství získané dysfunkční postoje přetrvávají beze změny až do dospělosti.
- Většina lidí si svoje podmíněná pravidla **vůbec neuvědomuje**, přesto se podle nich **chová**. Jsou to vlastně soubory „tichých“ ale absolutních postojů, jakýsi **software**, podle kterého jsou **automaticky hodnoceny vlastní i cizí činy** a události v životě.
- Dysfunkční podmíněná pravidla souvisí s **rozvojem nepříjemných emocí**, zejména, když se nám nedaří je dodržovat, ale také modifikují výběr informací i jejich zpracování a následně ovlivňují i chování. Mohou bránit dosažení životní pohody, realizaci cílu, kterých by člověk v životě chtěl dosáhnout, ovlivňují partnerské, přátelské i pracovní vztahy.



SKUPINY PODMÍNĚNÝCH PRAVIDEL

- Tvůrce kognitivní terapie A.T. Beck seskupil škodlivá pravidla do tří základních skupin podle oblastí, kterých se týkají.
- **VÝKON**
- **PŘIJETÍ**
- **MOC / KONTROLA**
- V některých situacích může působit **několik** těchto **pravidel najednou**. *Např. člověk se může vyhýbat blízkým vztahům, protože se bojí, že nesplní očekávání druhých (výkon), protože se obává odmítnutí (přijetí) nebo protože se bojí, že tento vztah nebude moci kontrolovat (moc).*



VÝKON

- Znamenají vesměs **nadměrné nároky na sebe a nadměrnou potřebu úspěchu.**

Příklady:

- *Abych byl šťastný, musím být úspěšný ve všem, co dělám!*
- *Pokud udělám chybu, znamená to, že jsem k ničemu!*
- *Měl bych být nejlepší ve všem, co dělám!*
- *Vše, co dělám, musí být perfektní, jinak jsem selhal!*



PŘIJETÍ

- Znamenají **nadměrnou potřebu být vážen, milován, chráněn, přijímán** druhými osobami.

Příklady:

- *Abych byl šťastný, musím být akceptován vždy všemi lidmi!*
- *Pokud nemám nikoho, kdo mě miluje, nedokážu žít!*
- *Pokud se mnou někdo nesouhlasí, znamená to, že mě nemá rád!*
- *Moje hodnota závisí na tom, co si o mne myslí ostatní!*
- *Když mě lidé doopravdy poznají (a zjistí jak jsem hrozná), odmítnou mě!*



MOC / KONTROLA

- Znamenají **nadměrnou potřebu mít události pod kontrolou, potřebu síly**, kontroly nad chováním druhých, jejich poslušnosti a loajality.

Příklady:

- *Měl bych být vždy schopen všechno zvládnout sám!*
- *Všichni mi musí stále pomáhat, jinak dopadnu špatně!*
- *Nikomu se nedá věřit!*
- *Všichni mě musí poslouchat!*



JÁDROVÁ SCHÉMATA

- Nejhlubší úroveň uvažování. *Jádrová schémata jsou absolutistické* postoje či přesvědčení, o kterých člověk většinou nepřemýšlí. Pokud je převedeme do slov, zní jako jednoznačná tvrzení: - „Já jsem...“, „Lidé jsou....“, „Svět je...“. Tato přesvědčení lze rozdělit na jádrová schémata, které se vztahují:
 - k sobě samotnému (samotné), např. „Nestojím za nic!“, „Nikdo mě nemůže mít rád!“ „Jsem bezmocná!“, „Jsem bezcenný!“ či „Jsem neschopná!“.
 - k druhým, např. „Lidé jsou nebezpeční!“, „Lidé jsou zlomyslní!“, „Ostatní jsou lepší než já!“. „Druzí mají proti mne vždy nějakou výhodu!“ či „Lidé mi ublíží!“.
 - ke světu, např. „Život je příliš těžký!“, „Osud je zlý!“, „Všude na člověka číhá nebezpečí!“, „Svět je nespravedlivý a náročný!“ či „Svět je plný neřešitelných problémů“.



ZMĚNA JÁDROVÝCH SCHÉMÁT

- Když se naučíte měnit svá jádrová přesvědčení, **sníží se množství negativních, zkreslených automatických myšlenek**, které vás trápí během dne a pomůže to zvýšit vaši sebedůvěru. Kromě toho, pokud si vytvoříte nová jádrová přesvědčení, bude pro vás snadnější změnit své chování tak, aby jste s ním byli více spokojeni.

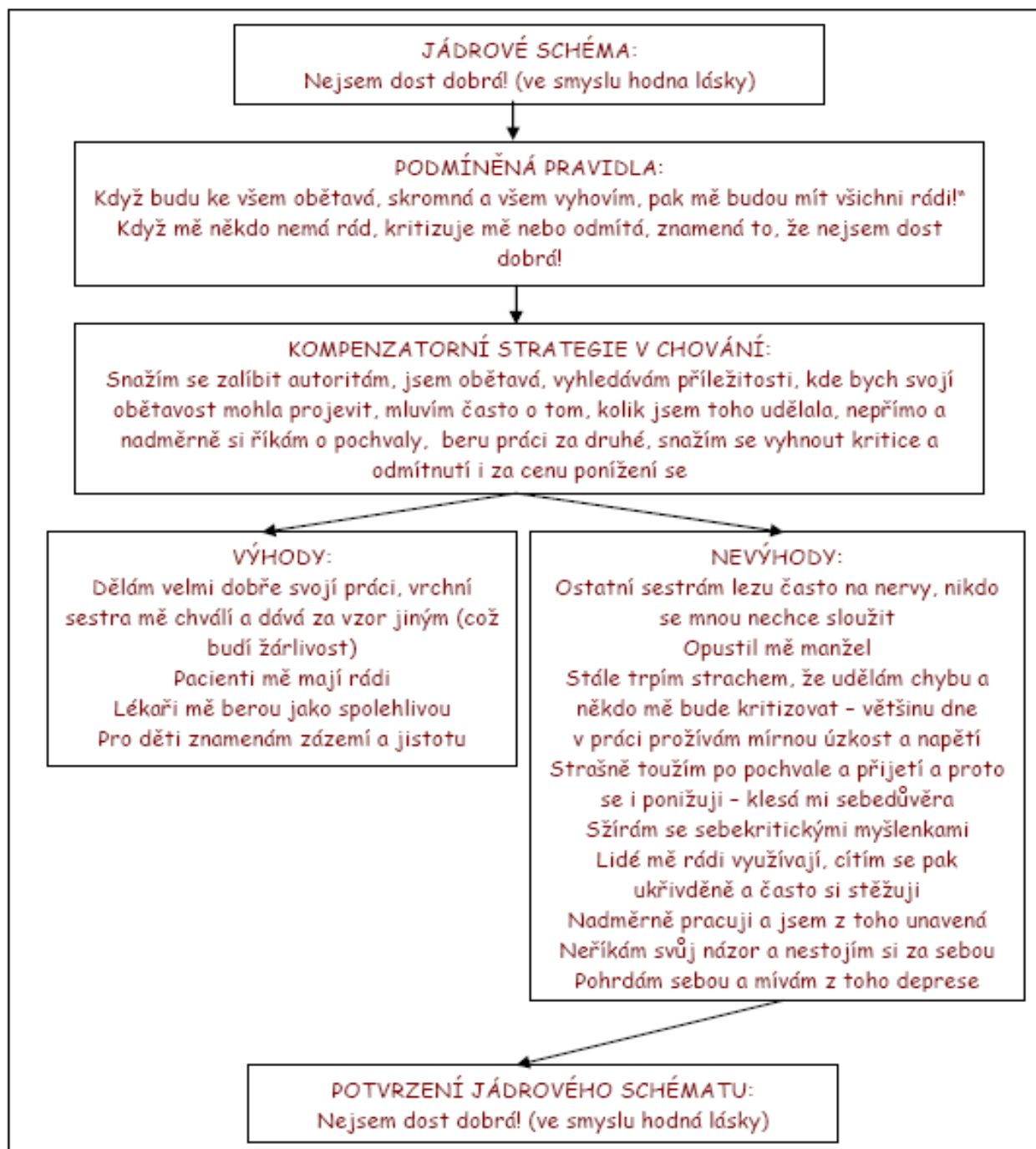


SOUVISLOST PODMÍNĚNÝCH PRAVIDEL A JÁDROVÝCH SCHÉMÁT

- Podmíněná pravidla se v průběhu života vytvářejí jako „**obrana**“ proti negativním jádrovým přesvědčením.
- Slouží k **překrytí bolestných přesvědčení o sobě** (Jsem bezcenný!), o druhých (Ostatní jsou lepší než já!) i o světě (Osud je nespravedlivý!“).
- Konkrétní příklad fungování podmíněných pravidel a jádrového schématu viz následující list (Marta)



Obrázek: Schéma fungování podmíněných pravidel a jádrových schémat u Marty



PRÁCE S KOGNITIVNÍMI KONSTRUKCEMI – TECHNIKA PADAJÍCÍHO ŠÍPU

- Technika padajícího šípu nás učí, jak postupně **pomocí otázek přejít z přemýšlení o určité konkrétní situaci k obecnému pravidlu**, podle kterého se konkrétní situace zpracovává.
- Jde vlastně o **práci s automatickou myšlenkou obrácenou naruby**. Místo, abychom se ptali po alternativním pohledu na situaci, **ptáme se sami sebe, co to vypovídá o nás a co je na tom nejhoršího**.



POSTUP TECHNIKY PADAJÍCÍHO ŠÍPU

Postup se skládá z několika kroků:

- **1) *Konkrétní problémová situace - Nejdříve si potřebujeme ujasnit konkrétní problémovou situaci.*** Pro zjišťování podmíněných pravidel jsou nejlepší situace, které se nám opakovaně stávají a ve kterých se cítíme zraněni, výrazně nám zhorší náladu nebo v nich reagujeme nepříjemně nebo nepřiměřeně (např. být kritizován, nesplnit úkol, zaleknout se a vyhnout skvělé příležitosti apod.). Jsou to situace, které aktivují naše jádrová přesvědčení, vedou typicky k negativním předpovědím a nadměrné sebekritice, protože v nich dochází k nesplnění podmíněných pravidel. Nejlepší je použít čerstvou situaci, která se nám stala nedávno a máme ji v čerstvé paměti.
- **2) *Detaily – Vzpomeňte si, co se přesně stalo. Zapište si emoce, myšlenky nebo představy,*** které proběhly ve vaší mysli a ujasněte si, které myšlenky nejvíce ovlivnily emocionální stav.
- **3) *Vlastní padající šíp – Místo přemýšlení o alternativních pohledech se sami sebe zeptejte:*** „Kdyby to, co me napadá, byla pravda, co by to vypovídalo o mne?“ Když si na tuto otázku odpovíte, pokračujte další otázkou: „A kdyby to bylo pravda, co by to dále znamenalo o mne?“ a tak dále, pomocí otázek padá „šíp“ hlouběji a hlouběji. „Co to znamená o mne?“ je jen jednou z možných otázek. Další možné tzv. indukční otázky uvádím v následující tabulce.



Tabulka: Induktivní otázky používané při technice „padajícího šípu“

- Za předpokladu, že tato myšlenka platí, co to o mně říká?
- Pokud je to pravda, co to znamená dále? A dále? A dále?
- A co to vše znamená o mně?
- Co by to o mně ještě říkalo?
- Co by to pak znamenalo?
- Jaký je v tom můj problém?
- Jak bych se měl v této situaci zachovat? Co se ode mě očekává?
- A co by na tom bylo tak špatného?
- Co to o mně říká jako o člověku? O mém charakteru?
- A co bych měl dělat, abych byl přijatelný pro sebe nebo pro druhé?
- A co je na tom nejhoršího?
- Co mě může před tím chránit?
- Co bych měl dělat, abych měl úspěch? Abych byl v životě šťastný?

Tyto otázky opakujeme tak dlouho, až je možné zformulovat obecný výrok, který se vztahuje nejen k původní situaci, ale i k jiným situacím, v nichž se uplatňuje stejné pravidlo.

Například pokud máte automatickou myšlenku: „Vlád'a už o mě nestojí!“, která vede k depresivní náladě. Technika „Padajícího šípu“ vám může pomoci najít základní předpoklad následujícím způsobem:

Tabulka: Příklad použití techniky „Padajícího šípu“

Situace:	Dávala jsem Vlád'ovi najevo, aby už šel spát (a milovat se) ale on řekl, že se chce dívat na další pořad v televizi.
Emoce:	Rozčarování, pak úzkost
Automatická myšlenka:	Vlád'a už o mě nestojí!



INDUKTIVNÍ OTÁZKY PŘI TECHNICE PADAJÍCÍHO ŠÍPU

Induktivní otázka:	↓	Co je na tom špatné?
Odpověď:		Kdykoliv mám bližší vztah, časem mě partner přestane mít rád
Induktivní otázka:	↓	Co to říká o mně?
Odpověď:		V žádném vztahu jsem dlouho nevydržela.
Induktivní otázka:	↓	Co je na tom tak hrozné?
Odpověď - jádrové schéma		NEJSEM HODNÁ LÁSKY.
Induktivní otázka:		Co mě může před tím chránit?
Odpověď - podmíněné pravidlo		Když se budu snažit a budu ve všem obětavá - zasloužím si lásku.

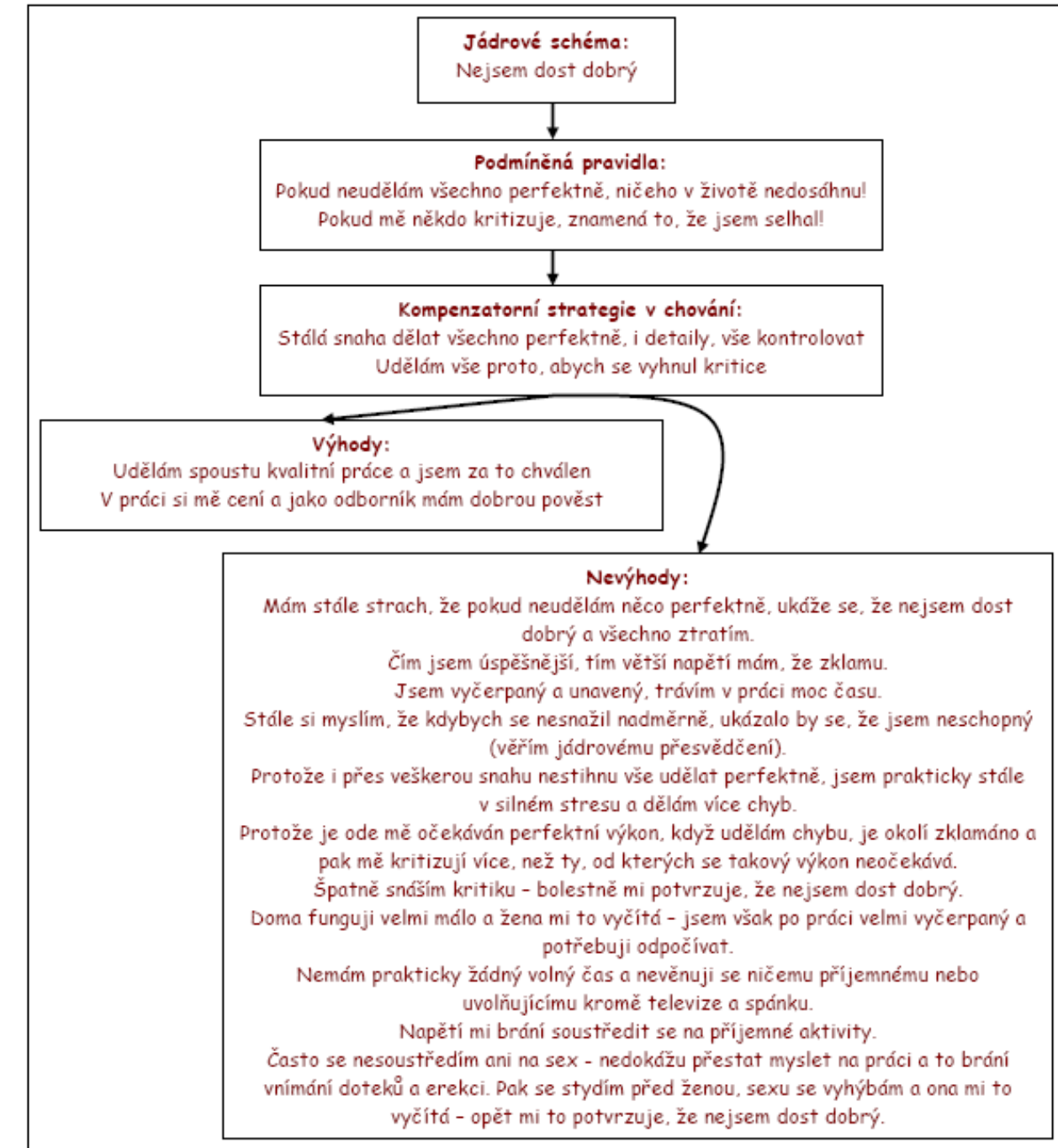


ZJIŠŤOVÁNÍ VLIVU PODMÍNĚNÝCH PRAVIDEL NA ŽIVOT

- Podmíněná pravidla se liší od negativních předpovědí i nadměrné sebekritiky tím, že se neobjevují v mysli v určitých specifických situacích, ale **prakticky neustále ovlivňují náš způsob myšlení a hodnocení**, emocionálních reakcí a chování. Je to jako pohled přes **barevné sklíčko**, které vše, na co se díváme zabarví. Nejvhodnější je však připodobnění k software.
- Různé konkrétní situace a jejich variace jsou zpracovány jednotným programem. Jakmile se nám podařilo tento **program identifikovat**, dalším krokem je zjistit, **co všechno ovlivňuje**, ve kterých životních oblastech je používán, v čem ovlivňuje každodenní prožívání. Pokud budeme chtít tento program změnit, budeme tedy muset **modifikovat i jeho důsledky**.



Obrázek: Podmíněná pravidla a jádrová schémata - vliv na život



TESTOVÁNÍ PODMÍNĚNÝCH PRAVIDEL

Tabulka: Otázky vhodné k testování podmíněných pravidel

1. Z čeho toto pravidlo pramení?
2. V čem je toto pravidlo užitečné a v čem naopak, neužitečné, nevhodné nebo nepřiměřené?
3. Jaké jsou výhody tohoto pravidla?
4. V čem je tento předpoklad škodlivý?
5. Jaký je poměr výhod a nevýhod podmíněného pravidla?
6. Jaká mírnější forma tohoto přesvědčení by zachovávala jeho výhody a odstraňovala jeho nevýhody?
7. Co potřebuji udělat, abych otestoval nové pravidlo v realitě?
8. Jak zavést nové pravidlo do každodenního života?



POMĚR VÝHOD A NEVÝHOD PODMÍNĚNÉHO PRAVIDLA

Tabulka: Výhody a nevýhody podmíněného pravidla a konstruktivnější pohled - 1

Škodlivé podmíněné pravidlo: Když lidé poznají, jaká jsem, budou mnou pohrdat.	
VÝHODY:	NEVÝHODY:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chovám se snaživě a příjemně ▪ Nikdo o mně nic neví a tak jsem hodně chráněná před špatnými lidmi ▪ Nemám žádné konflikty, protože se jim dokážu vyhnout. ▪ Jsem skromná, nemám nároky na druhé lidi ▪ Umím se dobře vžít do potřeb druhých a odhadnout je předem.. ▪ Jsem pracovitá, dochvilná a přesná 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vyhýbám se blízkosti a proto nemám přátele ▪ Nenašla jsem si partnera ▪ Špatně snáším kritiku. ▪ Bojím se vytvořit si vlastní názor a tak papouškuji názory druhých ▪ Nedokážu říci ne. ▪ Lidé mě často využívají, jak v rodině, tak v práci ▪ Stále procházím to, co jsem dělala a jak jsem s kým mluvila a hledám, zda jsem někde neudělala chybu ▪ Nevěřím si
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konstruktivnější pohled (modifikace schématu): Nemusím hned důvěřovat každému, ale můžu se trochu více otevřít lidem, které dobře znám. ▪ Co by to změnilo v mém životě: Cítila bych se mezi lidmi lépe. Zvýšila bych šanci, že si najdu přátele a možná i partnera. Sama bych byla se sebou spokojenější. ▪ Co se proto musím naučit: Otevřeně sdělovat svoje pocity a názory 	



ZMĚNA PODMÍNĚNÉHO PRAVIDLA

Tabulka: Příklady změny podmíněných pravidel

PODMÍNĚNÉ PRAVIDLO	NOVÝ KONSTRUKTIVNĚJŠÍ POHLED
Až lidé doopravdy poznají, jaký jsem, odmítnou mě. Musím se stále ukazovat v co nejlepším světle!	Je možné, že kdyby lidé o mně znali celou pravdu, nevzbudil bych hned takový obdiv, nebo by si mě vážili o trochu méně. Důležitější je, že bych to byl já bez masky a strachu z prozrazení.
Člověk musí být dokonalý a bezchybný, jinak ho ostatní zavrhnou!	Je příjemné věci umět a zvládat a rozhodně to neznamena, že by měl být člověk bezchybný a dokonalý, to ani není možné. Je příjemnější si věci užít, než je dělat jen kvůli tomu, aby byly perfektní. To že něco neudělám perfektně, neznamená, že mě ostatní zavrhnou. Je pravda, že mě za to mohou kritizovat, ale je to jen vyjádření toho, že se jim něco na mém chování nelíbí a na to mají právo. Dělat chyby je normální.
Musím vždy ve všem uspět!	Mám radost, když jsem úspěšný, ale i když se mi něco nepodaří, nestane se nic hrozného.
Všichni mě musí mít rádi!	Těší mě, když mě někdo má rád, ale také je pro mě důležité být sám



PRÁCE S PODMÍNĚNÝM PŘEDPOKLADEM

Tabulka: Příklad práce s podmíněným předpokladem

PODMÍNĚNÝ PŘEDPOKLAD		NOVÝ KONSTRUKTIVNÍ POHLED		
Když mě někdo kritizuje, znamená to, že mě nemá rád.		Když mě někdo kritizuje, neznámá to, že mě nemá rád, ale říká jen, že se mu něco nelíbí na mém chování a na to má právo.		
SPOUŠTĚČ	AUTOMATICKÉ MYŠLENKY	CHOVÁNÍ	PŘERAMOVÁNÍ	ALTERNATIVNÍ CHOVÁNÍ
KRITIKA ODMÍTAVÝ NEBO IRONICKÝ VÝRAZ OČEKÁVÁNÍ HODNOCENÍ NEDOKONČENÍ ÚKOLU	Nemá mě rád! Pohrdá mnou! Má pravdu, dělám to blbě! Určitě mě zase zničí! Když to nedodělám, potrestá mě!	Klopení zraku Omlouvání se Pláč Svalování viny Protiútok Vyhýbání se kritikovi	Říká mi jen, co se mu nelíbí Je spíše naštvaný Udělal jsem to jinak, než si představoval Nikdy mě nezničil, jen mi kritika není příjemná Spíše vyjádří nesouhlas a bude chtít vysvětlení	Přiznám, v čem má pravdu, navrhu řešení a řeknu, jak se cítím



VALIDOVÁNÍ – ANEB NÁSTROJ PRO ZVYŠOVÁNÍ HODNOTY ČLOVĚKA

- koncept vytvořila Virginie Satirová
- validování přispívá k vytvoření dobrého kontaktu, zlepšení sebepřijetí a pocitu bezpečí
- není potřeba všechny druhy validování využívat najednou, ale jak to vyžaduje a odpovídá situaci, není to pouze technika, ale opravdové upřímné sdělování – JEN TEHDY TO FUNGUJE
- znamená to také schopnost se naladit na sebe i druhé lidi, použitelné v běžném životě
- v práci manažera je důležitý lidský přístup a posilování vlastní hodnoty členů týmu



VÝROKY POUŽÍVANÉ PŘI VALIDOVÁNÍ – VYUŽITELNÉ PŘI PRÁCI MANAŽERA

- **Vzbuzování a rozšiřování naděje** (vidím mnoho dalších příležitostí pro váš postup v práci, když se naučíte pracovat v týmu)
- **Oceňování** (vážím si toho, jak rozmanitými způsoby se snažíte zvládat náročnost práce)
- **Normalizování** (dělat chyby je lidské)
- **Individualizování** (každý z vás je jedinečný člověk s rozdílnou perspektivou)
- **Reflektování** (z toho co říkáte, vnímám vaše zklamání nad tím, co se nepodařilo)
- **Vyjasňování** (říkáš tím, že chceš více svobody ve své pracovní kreativitě)
- **Překládání** (když říkáš, že tvůj kolega má na tebe hodně požadavků, že nestíháš, říkáš tím, že si připadáš jako jeho podřízený, nikoli kolega)
- **Přemostňování** (oba si ceníte společné pracovní činnosti, jen se lišíte v tom, jakou její náplň byste si představovali)
- **Přerámování, překonotování** (když říkáš, že jsi se zasekl, kdy si myslíš, že se ti ta houževnatost v životě vyplatila); z – na +
- **Potvrzování zdrojů** (je nepochybné, že jsi pro svou práci využil svou kreativitu, uvědomuješ si to)



DĚKUJI ZA POZORNOST

