



Metakognitivní trénink (MKT)

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

© Moritz, Woodward & Mozny (12|22)

[www.uke.de/mct](http://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 přehlížíme 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?

Domluvili jste si schůzku s přítelkyní, ale ona na ni nepřišla.



# Vysvětlení

Proč vaše přítelkyně na schůzku nepřišla?

Možné příčiny jejího chování...

???



# Vysvětlení

Proč vaše přítelkyně na schůzku nepřišla?

Možné příčiny jejího chování...

- Nejsem pro ni důležitý. Někomu jinému by to neudělala.
- Je roztržitá – prostě zapomněla, kolik je hodin.
- Pokazilo se jí auto a nemohla přijet.



# Vysvětlení

Proč vaše přítelkyně na schůzku nepřišla?

Možné příčiny jejího chování...

Může za to:

...já sám/sama

Nejsem pro ni důležitý/důležitá.

... ona

Je roztržitá - prostě zapomněla, kolik je hodin.

...situace nebo  
náhoda

Pokazilo se jí auto.



# 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 nemocnice, ačkoliv se necítíte o nic lépe.

## MOŽNÁ VYSVĚTLENÍ

Může za to:

...já sám/sama

...někdo jiný

...situace nebo náhoda





# Byli jste propuštěni z nemocnice, ačkoliv se necítíte o nic lépe.

## MOŽNÁ VYSVĚTLENÍ

### Může za to:

#### ... já sám/sama:

*(Faktory, které můžeme ovlivnit)*

- Nesnažil jsem se dostatečně, abych se změnil.
- Nevěřil jsem tomu, že se mohu uzdravit.

*(Neovlivnitelné faktory)*

- Jsem nevyléčitelně nemocný.
- Mám špatné geny.

#### ... někdo jiný:

- Lékaři v této nemocnici nestojí za nic.
- Ošetřující personál měl věnovat více úsilí a času tomu, aby mě vyléčili.

#### ... situace nebo náhoda:

- Možná bych se vyléčil, kdybych nebyl na pokoji s dalšími šesti pacienty.
- Vyléčil bych se, kdyby byla tato nemocnice lépe vybavená.
- Někdy to prostě trvá delší dobu, než se člověk vyléčí.





# Byli jste propuštěni z nemocnice, ačkoliv se necítíte o nic lépe.

## MOŽNÁ VYSVĚTLENÍ

### Může za to:

#### ... já sám/sama:

*(Faktory, které můžeme ovlivnit)*

- Nesnažil jsem se dostatečně, abych se změnil.
- Nevěřil jsem tomu, že se mohu uzdravit.

*(Neovlivnitelné faktory)*

- Jsem nevyléčitelně nemocný.
- Mám špatné geny.

#### ... někdo jiný:

- Lékaři v této nemocnici nestojí za nic.
- Ošetřující personál měl věnovat více úsilí a času tomu, aby mě vyléčili.

#### ... situace nebo náhoda:

- Možná bych se vyléčil, kdybych nebyl na pokoji s dalšími šesti pacienty.
- Vyléčil bych se, kdyby byla tato nemocnice lépe vybavená.
- Někdy to prostě trvá delší dobu, než se člověk vyléčí.

**Pozor: jednostranná vysvětlení!**





# Byli jste propuštěni z nemocnice, ačkoliv se necítíte o nic lépe.

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 nemocnice, ačkoliv se necítíte o nic lépe.

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

- “Personál na mě měl málo času, ale mohl jsem si více říkat o podporu a měl jsem častěji chodit na skupiny. Možná i proto nebyla moje léčba tak úspěšná, jak mohla být.”
- “Možná bych měla být trpělivější, pokud jde o uzdravení. Stále věřím, že v budoucnu se můj stav zlepší a zdravotníci mi dokáží pomoci.”





# Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad negativních událostí na psychiku!



Kdybyste hrál lépe, tak by soupeř nedal branku!



**Vysvětlení: Můžu za to já sám.**

(např. “Opravdu to byla moje chyba. Dlužím fanouškům omluvu!”)

Nevýhoda: ???

Výhoda: ???

**Vysvětlení: Můžou za to jiní/situace**

(např. “A co dělal brankář?”; “Ve fotbale se přece může stát cokoli.”)

Nevýhoda: ???

Výhoda: ???



# Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad negativních událostí na psychiku!



Kdybyste hrál lépe, tak by soupeř nedal branku!



**Vysvětlení: Můžu za to já sám.**

(např. “Opravdu to byla moje chyba. Dlužím fanouškům omluvu!”)

**Nevýhoda:** Snížení sebevědomí

**Výhoda:** Uznat vlastní chybu se považuje za čestné a odvážné

**Vysvětlení: Můžou za to jiní/situace**

(např. “A co dělal brankář?”; “Ve fotbale se přece může stát cokoli.”)

**Nevýhoda:** ???

**Výhoda:** ???



# Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad negativních událostí na psychiku!



Kdybyste hrál lépe, tak by soupeř nedal branku!



## Vysvětlení: Můžu za to já sám.

(např. “Opravdu to byla moje chyba. Dlužím fanouškům omluvu!”)

## Nevýhoda: Snížení sebevědomí

**Výhoda:** Uznat vlastní chybu se považuje za čestné a odvážné

## Vysvětlení: Můžou za to jiní/situace

(např. “A co dělal brankář?”; “Ve fotbale se přece může stát cokoli.”)

**Nevýhoda:** Neuznání vlastních chyb se považuje za zbabělé (člověk si to ulehčuje)

**Výhoda:** Sebedůvěra zůstává nenarušena





# Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad negativních událostí na psychiku!



Kdybyste hrál lépe, tak by soupeř nedal branku!



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

???

???

???



# Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad negativních událostí na psychiku!



Kdybyste hrál lépe, tak by soupeř nedal branku!



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

“V tomto zápase jsem nehrál dobře, ale určitě se příště zlepším. A nezapomeňte, že jsem několikrát zabránil, abychom branku dostali.”

“Příště budu hrát lépe a stejně tak i ostatní a jsem přesvědčen, že se ještě dočkáme řady skvělých vítězství.”



# Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad pozitivních událostí na psychiku!



Gratuluji vám k zisku této ceny. Jak jste to dokázal?

**Vysvětlení: Je to moje zásluha**

(např. “Jak jste sám řekl, jsem prostě výjimečně talentovaný.”)

**Nevýhoda: ???**

**Výhoda: ???**

**Vysvětlení: Je to zásluha druhých/situace**

(např. “Za vše vděčím svým učitelům a svým rodičům.”)

**Nevýhoda: ???**

**Výhoda: ???**



# Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad pozitivních událostí na psychiku!



Gratuluji vám k zisku této ceny. Jak jste to dokázal?

## Vysvětlení: Je to moje zásluha

(např. “Jak jste sám řekl, jsem prostě výjimečně talentovaný.”)

**Nevýhoda:** Sebechvála působí arogantně

**Výhoda:** Zvyšuje sebedůvěru

## Vysvětlení: Je to zásluha druhých/situace

(např. “Za vše vděčím svým učitelům a svým rodičům.”)

**Nevýhoda:** ???

**Výhoda:** ???



# Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad pozitivních událostí na psychiku!



Gratuluji vám k zisku této ceny. Jak jste to dokázal?

## Vysvětlení: Je to moje zásluha

(např. “Jak jste sám řekl, jsem prostě výjimečně talentovaný.”)

**Nevýhoda:** Sebechvála působí arogantně

**Výhoda:** Zvyšuje sebedůvěru

## Vysvětlení: Je to zásluha druhých/situace

(např. “Za vše vděčím svým učitelům a svým rodičům.”)

**Nevýhoda:** Sebedůvěra se nezvyší

**Výhoda:** Jste považováni za skromného a za opravdového “týmového hráče”



# Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad pozitivních událostí na psychiku!



Gratuluji vám k zisku této ceny. Jak jste to dokázal?

Vyváženější odpovědi (např.. kombinující vlastní přínos, přínos druhých lidí/situace; nabídnout jiná vysvětlení):

???

???

???



# Jak určitý styl vysvětlování ovlivňuje dopad pozitivních událostí na psychiku!



Gratuluji vám k zisku této ceny. Jak jste to dokázal?

Vyváženější odpovědi (např.. kombinující vlastní přínos, přínos druhých lidí/situace; nabídnout jiná vysvětlení):

“Jsem na to pyšný, ale také bych chtěl poděkovat svým rodičům a ostatním členům týmu.”

“Thomas Alva Edison jednou řekl: Génia tvoří jedno procento inspirace a devadesát devět procent potu.”



# A proč se tím zabýváme?

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





## A proč se tím zabýváme?

Vědecké 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?

Vědecké 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 okolnostem



## A proč se tím zabýváme?

Vědecké 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 okolnostem

To může způsobovat a udržovat nízké sebevědomí!



## A proč se tím zabýváme?

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



## A proč se tím zabýváme?

Vědecké 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?

Vědecké 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?

Vědecké 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 styl 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
Lidé se smáli, když jste mluvili.	Lidi ve skutečnosti nezajímá co říkám, jenom si ze mě dělají legraci.	Pouhá shoda okolností – někdo jiný řekl vtip v tom samém okamžiku; lidé se bavili mým černým humorem.
Přibrali jste na váze.	Doktor na mě šetří a předepsal mi levný lék.	Může jít o vedlejší účinek léku, ale může to být způsobeno i malou aktivitou a nevhodným způsobem stravování.
Vaše kolo má prázdnou duši.	Nějaký vandal mi ji vypustil; jdou po mně.	Zapomněl jsem si duši dohustit; píchnul jsem duši o hřebík.

Může někdo z vás krátce uvést nějakou vlastní podobnou zkušenost?





# Jak si věci vysvětlujeme

Co si máme z dnešního sezení zapamatovat:

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

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

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



# Prodavač vám vrátil za zboží jeho plnou cenu

Proč vám prodavač vrátil za zboží jeho plnou cenu?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





# Když jste vešli do místnosti, všichni zmlkli

Proč lidé zmlkli, když jste vešli do místnosti?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





# Někdo vám řekl, že nevypadáte dobře

Co tohoto člověka vedlo k tomu, aby vám to řekl?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





# Neuspěli jste u zkoušky

Proč jste neuspěli u zkoušky?

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”

## Důvody...

...vy sami

...jiní lidé

...situace/okolnosti





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



## Důvody...

### ... 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"> <li>• Přibližně 15-20% lidí z normální populace čas od času slyší takovéto hlasy.</li> <li>• Intenzivní myšlenky člověk někdy skoro slyší nahlas (vtíravé melodie, přemítání, slyšíme hlas přítele, když čteme jeho dopis).</li> </ul>
<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>	<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"> <li>• Přibližně 15-20% lidí z normální populace čas od času slyší takovéto hlasy.</li> <li>• Intenzivní myšlenky člověk někdy skoro slyší nahlas (vtíravé melodie, přemítání, slyšíme hlas přítele, když čteme jeho dopis).</li> </ul>
<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"> <li>• Své myšlenky nedokážeme mít plně pod kontrolou - jinak by totiž neexistovaly takové události jako je náhlá inspirace, překvapivé nápady nebo neustálé přemítání určité myšlenky.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<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"> <li>• Přibližně 15-20% lidí z normální populace čas od času slyší takovéto hlasy.</li> <li>• Intenzivní myšlenky člověk někdy skoro slyší nahlas (vtíravé melodie, přemítání, slyšíme hlas přítele, když čteme jeho dopis).</li> </ul>
<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"> <li>• Svě myšlenky nedokážeme mít plně pod kontrolou - jinak by totiž neexistovaly takové události jako je náhlá inspirace, překvapivé nápady nebo neustálé přemítání určité myšlenky.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<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"> <li>• 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).</li> </ul>



# 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?



# Přítel vás pozval na večeři

Proč vás přítel pozval na večeři?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





# Policista zastavil vaše auto

Co vedlo policistu k tomu, aby zastavil vaše auto?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?







# Vyhráli jste v kartách

Proč jste vyhráli?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





# Když jste přišli ke svému autu, všimli jste si, že v laku je škrábanec

Co mohlo způsobit tento škrábanec?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





# Lékař zjistil, že máte vysoký tlak

Proč máte vysoký tlak?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





# Přítečkyně vám odmítla pomoci s prací

Co vedlo vaši přítelkyni k tomu, že vám odmítla pomoci?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





# Přítel vás překvapil pěkným dárkem

Co vedlo vašeho přítele, aby vám dal dárek?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





# Přítel vám řekl, že jste hlupák

Co vedlo přítele k tomu, že to řekl?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





# Dítě vašeho souseda se rozplakalo, když jste jej vzali do náruče

Proč se dítě rozplakalo?

Co může být hlavní příčinou této události?

Vy sami?

Jiný člověk nebo druzí lidé?

Okolnosti nebo náhoda?





# Přítečkyně vám řekla, že si vás neváží

Co vedlo přítelkyni k tomu, že to řekla?

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:

- 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:** Kláře se často točí hlava a jednou i upadla na ulici.

**Klářino přesvědčení:** Může za to její strýc, který jí vysílá do hlavy elektrické signály.

**Alternativní vysvětlení:** Má infekci středního ucha, která způsobuje, že má poruchy rovnováhy. Kromě toho už několik dní mrzlo a chodník byl velmi kluzký.



## 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:** Pavel měl opět relaps psychózy!

**Pavlovo přesvědčení:** Příčinou relapsu byly jeho vtíravé vzpomínky na hrozné zážitky z dětství; jako dítě jej rodiče často bili.

**Další důležité faktory:** Může to být jedna z příčin, ale jsou tu ještě další faktory: Pavel přestal užívat léky a pohádal se v práci, takže dostal strach, že by mohl být propuštěn.



# Děkuji vám za pozornost!

*Pro terapeuty:*

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



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](http://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
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



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](http://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](http://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
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)