

Резюме на видеото „Основни нагласи“

Ситуация:

Семейната двойка Кристине (83) и Фриц (86) живеят у дома си. В този епизод г-н Фриц често е много объркан. Всеки ден той чете вестник. Но той само се преструва, вероятно вече не може да чете с разбиране. Държи вестника обърнат. Тук са показани 2 варианта как да общувате с него. Това се отнася не само за роднините, но и за домашните помощници: Кой от двата варианта е по-добър?

Съдържание на клип 1:

Г-жа Кристине носи вестника на съпруга си. Той казва, че ще го чете веднага, но го хваща обърнат в ръцете си. Г-жа Кристине забелязва това и иска да му помогне: „Така няма да стане! Обърнал си вестника.“ Той не забелязва нищо и само мърмори: „А, да, мхм“

Съдържание на клип 2:

Г-жа Кристине носи вестника на съпруга си. Той казва, че ще го чете веднага, но го хваща обърнат в ръцете си. Г-жа Кристине забелязва това, но НЕ му показва неговия дефицит, а казва: „Все още се интересуваш от вестника. Какво те интересува най-много?“

Той отговаря: „...за политика и икономика,...“, а тя: „...това е много важно!...“

Анализ:

Тъй като г-н Фриц е много объркан, той изобщо не забелязва, че вестникът е отворен **наобратно**. Може да има много причини, поради които той не може да чете: Мръсни очила, грешни очила, лошо зрение (офталмолог?).

Вероятно неговото заболяване е толкова напреднало, че вече не може да чете отделни думи, защото иначе можеше да го забележи и сам да обърне правилно вестника. Но той иска да поддържа представа, че все още може да чете вестника.

В клип 1 жена му казва веднага: „ТАКА няма да стане!“ **Тоест тя му посочванеговата грешка**. (Значи отново е направил нещо нередно...)

„Объркал си вестника ТОТАЛНО...“: Думата „**тотално**“ **подсилва** изказването още веднъж. Обвинението е изразено спокойно, но **той** вероятно много често през деня **се конфронтира** с „**провала**“ си.

Във 2-рия клип тя също го забелязва, но тук тя **НЕ** го **конфронтира** с неговия дефицит. Тя **разпознава** какво е важно за **НЕГО**: А именно да продължи толкова дълго, колкото е

възможно и да бъде възприеман като пълноценно човешко същество. Защото ако показваме дефицити, то другите определят ВСЕ ПОВЕЧЕ НАШЕТО ежедневие! През повечето време не искаме това. Така че нека се преструваме, че всичко все още работи както винаги.

Отражение:

Очевидно г-жа Кристине (в клип 1) все още не е забелязала, че съпругът ѝ вече не може да чете. Вероятно тя иска да му помогне, но ако той самият не го забелязва, той вече няма да може да чете вестника, ако го държи правилно. Тя постига по този начин само това, че той отново е конфрнтиран с грешка. Той трябва отново да преживее, че той вече не умее нищо... Някои объркани биха реагирали агресивно. Той остава спокоен, иска да избягва конфликти, вероятно се е отказал.

Във 2-рия клип г-жа Кристине вероятно вече знае, че той вече не може да чете. Тя вижда, но НЕ дефицита, а това, което е останало: Неговият интерес към много неща в живота. И това е вътрешно отношение. Разпознаване на това, което е важно за другите, как се чувстват и утвърждаване на това (емпатия). Приемайте другите точно такива, каквито са (приемане). И ако тя не само го играе, но и го изживява, тогава нейните мисли, чувства и действия са „еднакви“, тоест конгруентни.

Карл Роджърс формулира 3-те най-важни основни нагласи в разговора:

Емпатия - Приемане - Конгруентност

Емпатия е способността да чувстваш това, което другите хора чувстват.

Приемане означава да приемаме другите хора точно такива, каквито са - с всичките им ценности - без НИЕ да ги съдим. Не е нужно да приемаме техните ценности, а по-скоро да приемем, че те са подходящи за други хора.

За **конгруентност** говорим, когато нашите мисли, чувства и действия съвпадат. Така че да бъдеш приятелски настроен към някого, когато не харесваш, НЕ би било конгруентно. Ние трябва да разберем, че другите хора, въз основа на напълно други житейски преживявания и други условия на живот, имат изградени други ценности. Те са изградили живота си такъв, какъвто е според заобикалящите ги условия. И ние самитесъщо никога не сме скала за това кое е правилно и кое грешно, кое е добро и кое лошо.

Темата за **основните нагласи** може често да се разглежда и в **предразсъдъците**, които може би ние самите имаме или семействата на лицата, за които се грижим:

Клиентите показват на домашните помощници как работи пералня или телевизор, защото те смятат, че те нямат такова нещо вкъщи. Някои предполагат, че те крадат или че са необразовани...

Можете да говорите с някои семейства за това и да им кажете, че познавате различните технически уреди и ги имате вкъщи. В повечето случаи обаче има смисъл да игнорирате нещо подобно и просто да дадете пример, че не се вписвате в подобни предразсъдъци. И ако забележите, че други домашни помощници имат проблем с алкохола, непрекъснато играят на мобилните си телефони (вместо да си вършат работата) или дори крадат, тогава говорете с тях за това, защото те вредят на цялата професия и по този начин и на Вас!

Обучение:

Когато се грижите за объркани хора:

Не давайте индикация за техните дефицити (ПАК направи нещо нередно...)

Без засрамване.

Без поучения за неправилни действия (обикновено не е полезно!)

Разпознавайте това, което е важно за хората, за които се грижите, и го потвърдете.

Покажете приемане и съпричастност.

Ако е възможно, бъдете конгруентни, т.е. харесвайте хората и се наслаждавайте да сте с тях.

Ако това е твърде трудно, може би потърсете друга работа.

Препоръчителна литература:

Карл Роджърс: Психотерапия с разговори, ориентирана към клиента.