

Zhrnutie obsahu videa „Základné postoje“

Situácia:

Manželský pár Christine (83) a Fritz (86) žijúci doma. V tejto epizóde je pán Fritz často zmätený. Každý deň číta noviny. Ale len to predstiera, pretože ich už pravdepodobne nedokáže čítať s porozumením. Drží noviny hore nohami. Tu sú uvedené 2 varianty, ako možno túto situáciu riešiť. Týka sa to nielen príbuzných, ale aj opatrovateľov: Ktorý z týchto dvoch variantov je lepší?

Obsah klipu č. 1:

Pani Christine prinesie svojmu manželovi noviny. Ten povie, že si ich hneď ide prečítať, ale vezme ich do rúk hore nohami. Pani Christine si to všimne a chce mu pomôcť: „Takto ti to nepôjde! Máš tie noviny celkom naopak.“ On nedá na sebe nič znať a len zamrmle: „Ach, áno, hmm.“

Obsah klipu č. 2:

Pani Christine prinesie svojmu manželovi noviny. Ten povie, že si ich hneď ide prečítať, ale vezme ich do rúk hore nohami. Pani Christine si to všimne. NEPOUKÁŽE však na jeho deficit, ale povie: „Ešte stále ťa baví čítať noviny. Čo ťa v nich najviac zaujíma?“ On odpovedá: „...politika a ekonomika,...“ a ona na to: „...to je veľmi dôležité!...“

Analýza:

Keďže je pán Fritz veľmi zmätený, ani si nevšimne, že má noviny obrátené hore nohami. Dôvody, prečo nedokáže čítať, môžu byť rôzne: Špinavé okuliare, nevhodné okuliare, slabý zrak (očný lekár?).

Jeho choroba pravdepodobne pokročila natoľko, že už nedokáže čítať ani jednotlivé slová, pretože inak by si to možno sám všimol a noviny otočil správne. Navonok však chce zachovať dojem, že stále vie čítať noviny.

V klipe č. 1 mu manželka hneď povie: „TAKTO ti to nepôjde!“ Tak ho upozorní na jeho chybu. (Takže zase urobil niečo zle...)

„Máš tie noviny CELKOM naopak...“: Slovo „celkom“ dodatočne zosilňuje jej výpoveď. Výčitka je síce vyslovená pokojne, ale on je pravdepodobne počas dňa veľmi často konfrontovaný so svojim „zlyhaním“.

V klipe č. 2 si to síce tiež všimne, ale tu ho nekonfrontuje s jeho deficitom. Chápe, čo je PREŇHO dôležité: Aby v tom pokračoval čo najdlhšie a bol vnímaný ako plnohodnotná ľudská bytosť. Pretože ak dávame najavo svoje deficity, ostatní sa snažia čoraz VIAC a VIAC rozhodovať o NAŠOM

každodennom živote! A to väčšinou nechceme. Preto sa tvárimo, že všetko stále funguje tak, ako vždy.

Zamyslenie:

Pani **Christine** si (v klípe č. 1) zrejme ani **nevšimla**, že jej **manžel už nie je schopný čítať**. Asi mu **chce pomôcť**, ale ak si to **nevšimol on sám**, pravdepodobne **už nebude vedieť čítať noviny**, ani **keď** ich bude držať **správne**. Jediné, čo **tým dosiahne**, je, že jej manžel bude zas a **znovu konfrontovaný** so svojou **chybou**. **Znovu musí zažiť pocit**, že už **nič nedokáže...** Niektorí zmätení ľudia **môžu reagovať agresívne**. On zostáva pokojný, chce sa vyhnúť konfliktu, pravdepodobne rezignoval.

V **klípe č. 2** pani **Christine** už pravdepodobne vie, že jej manžel už **nedokáže čítať**. **Nehľadí** však na jeho deficit, ale snaží sa vidieť **to, čo v ňom ešte stále je: Jeho záujem** o mnohé veci v živote. A to je vnútorný **postoj**. Rozpoznať to, čo je pre druhých **dôležité**, ako sa **cítia**, a podporiť ich v tom (**empatia**). Prijatť druhých takých, akí sú (**akceptácia**). A ak to nielen hrá, ale tým aj žije, potom sú jej myslenie, cítenie a konanie „**zhodné**“, teda **kongruentné**.

Carl Rogers sformuloval 3 najdôležitejšie základné postoje pri vedení rozhovoru:

Empatia - akceptácia - kongruencia

Empatia je schopnosť vcítiť sa do pocitov druhých.

Akceptácia znamená prijať druhých presne takých, akí sú - so všetkými ich hodnotami - bez toho, aby sme ich **MY** súdili. Nemusíme prevziať ich hodnoty, ale prijať, že pre druhých ľudí sú práve tieto hodnoty **správne**.

O **kongruencii** hovoríme vtedy, keď je naše myslenie, cítenie a konanie v zhode. Takže byť priateľský k niekomu, koho nemáte radi, by **NEBOLA** kongruentné. Mali by sme **pochopiť**, že **druhí ľudia** si v dôsledku úplne **iných životných skúseností** a odlišných životných podmienok vytvorili **iné oblasti hodnôt**. Svoj život, taký aký je, si vybudovali podľa podmienok prostredia, v ktorom žijú. A **my sami nikdy nie sme oprávnení posudzovať**, čo je **správne** a čo **nesprávne**, čo je **dobré** a čo **zlé**.

Téma **základných postojov** sa často prejavuje vo forme **predsudkov**, ktoré **môžeme mať my sami** alebo **rodiny**, v ktorých **pôsobíme ako opatrovatelia**:

Klienti ukazujú opatrovateľom, **ako funguje práčka** alebo **televízor**, pretože si **myslia**, že **doma** nič také **nemajú**. Niektorí opatrovatelia sú obviňovaní z **krádeže** alebo **nevzdelanosti...**

S niektorými rodinami sa o tom dá porozprávať a vysvetliť im, že poznáte rôzne technické zariadenia a sami ich máte doma. Väčšinou je však najlepšie niečo také ignorovať a svojím správaním ukázať, že sa vás takéto predsudky jednoducho netýkajú. A ak si všimnete, že iní opatrovatelia majú problém s alkoholom, neustále sa hrajú na mobilných telefónoch (namiesto

toho, aby vykonávali svoju prácu) alebo nebodaj kradnú, tak sa s nimi o tom porozprávajte, pretože tým kazia meno celej vašej profesii, a tým aj vám!

Ponaučenia:

Pri starostlivosti o zmätených ľudí:

Nepoukazujte na ich deficity (ZASE urobili niečo zle...)

Nezahanbujte ich.

Nepoučujte ich, ak urobili niečo nesprávne (zvyčajne je to zbytočné!)

Rozpoznajte, čo je pre opatrované osoby dôležité, a podporujte ich v tom.

Prejavte akceptáciu a empatiu.

Ak je to možné, buďte kongruentní, t. j. majte radi ľudí a tešte sa z ich spoločnosti. Ak je to pre vás príliš náročné, považujte nad inou prácou.

Odporúčaná literatúra:

Carl Rogers: Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie - Klientom centrovaná terapia