

### III. ODZWIERCIEDLANIE:

Jest jednym ze sposobów wyrażania osobie wspomaganej, że podziwiamy jej system odniesienia i jesteśmy zainteresowani tym, co stanowi przedmiot jej troski. Głównym celem stosowania odzwierciedlenia z pkt. widzenia pomagającego jest rozumienie doświadczenie wspomaganego oraz przekazanie wspomaganemu, że postrzega się świat tak, jak on.

#### 1. ODZWIERCIEDLANIE UCZUĆ:

Polega na wyrażaniu własnymi słowami podstawowych uczuć wspomaganego, wypowiedzianych wprost, bądź wyraźnie wynikających z przebiegu rozmowy. Celem jest koncentrowanie się bardziej na uczuciach, niż na treści, po to, aby przenieść niejawnie wyrażone uczucia do poziomu świadomości i sprawić, by wspomagany „poczuł się właścicielem własnych uczuć”.

Odzwierciedlenie rozpoczynamy zwykle od słów „Czujesz, że...”, starając się sprawić, by wspomagany „objął na własność to uczucie”.

Nieprawidłowe jest pytanie wprost: „I jakie uczucie to w tobie powoduje?”

Pomagający powinien uważać na ukryte uczucia wspomaganego i sprawić, że wspomagany zdaje sobie z nich jaśniej sprawę. Kolejne kroki przy odzwierciedlaniu uczuć polegają na ustaleniu, jakie uczucie wyraża wspomagany, jasnym opieraniu tego uczucia, obserwowania efektu.

Przykłady:

- „Zawsze chciałeś być lekarzem”

- „Więc on wpędza się w nieustanne poczucie winy”

- „Czasami wyrażane są dwa sprzeczne, infantylne uczucia:

- „Złości cię, gdy on Cię karze, ale jednocześnie przynosi Ci to ulgę”.

Odzwierciedlenie uczuć jest pozornie proste, ponieważ masz za zadanie uświadomienie rozmówcy jego własnych uczuć. Sama nazwa sugeruje, że chodzi o odbicie jak w **lustrze** tego, co mówi i odczuwa oraz sposobu, w jaki się zachowuje.

**Odzwierciedlanie – mówimy komuś o tym, jakie wg nas przeżywa uczucia.**

Tylko nie chodzi tu o bezmyślne powtarzanie czyjś słów, a zrozumienie, co odczuwa rozmówca i pokazanie tego. O pewnego rodzaju dopasowanie, dostrajanie się. Trzeba jakoś wkroczyć w czyjaś rzeczywistość, myśli i emocje. Jak? Efekt ten uzyskujemy poprzez podobną gestykulację, postawę ciała, zbliżone zachowanie oraz natężenie głosu, tempo wypowiedzianych słów czy ton głosu. Poczytaj więcej w temacie podobieństwa w zachowaniu, o efekcie kameleona. ☺ ☺ ☺

- *Widzę że ta kwestia bardzo Cię denerwuje,*
- *Uśmiechasz się jak to mówisz,*
- *Mam wrażenie, że jesteś zadowolona,*
- *Czuję, że bardzo się tym przejmujesz,*
- *Jesteś wkurzona, zirytowana, podekscytowana, szczęśliwa...*

### Co mi daje odzwierciedlenie uczuć?

- nasz rozmówca czuje się w naszej obecności dobrze, a nawet komfortowo i bezpiecznie;
- pojawia się płaszczyzna porozumienia, dobre relacje i zaufanie;
- w otoczeniu wzajemnego zrozumienia możesz przedstawić swoje stanowisko i racje, a przez co istnieje większe prawdopodobieństwo, że w sprzyjającej atmosferze nasze argumenty zostaną lepiej przyjęte przez drugą stronę, a rozmowa będzie mogła się potoczyć w kierunku, na którym nam zależy.

## 2. ODZIWERCIEDLENIE DOŚWIADCZENIA:

Stanowi opisowe sprzężenie zwrotne, które obrazuje szeroki zakres obserwacji pomagającego. Dokonuje się go bez komentarza od pomagającego, w przeciwieństwie do umiejętności konfrontowania, które będą opisane niżej, w ramach których pomagający mówi, co myśli o zachowaniu. Wykracza ono poza zwerbalizowane uczucia przez to, że pomagający odczytuje również uczucia, o których wnioskuje z niewerbalnego przekazu cielesnego (przyspieszony oddech, zaczerwienienia, zmiany pozycji ciała, ciężki oddech, błyski spojrzenia-jako oznaki uczuć wspomaganego). Przy odzwierciedlaniu uczuć dobrze jest najpierw opisać zaobserwowane zachowanie, a następnie odzwierciedlić uczucie.

#### Przykład:

- „*Uśmiechasz się /opis zachowania/ ale czuję, że w rzeczywistości wszystko cię boli w środku /odzwierciedlenie doświadczenia/.*

## 3. ODZIWERCIEDLENIE TREŚCI:

Jest powtarzaniem w krótszych i nowych słowach zasadniczych myśli wspomaganego, podobnie, jak przy parafrazowaniu. Stanowi umiejętność poddawania im słów, za pomocą których będą wyrażali siebie. Czasami wystarczy powtórzenie wypowiedzianego przez rozmówcę zdania z naciskiem na słowo kluczowe.

Przykłady:

-wspomagany: „Jego uwaga naprawdę mnie zraniła”, -pomagający: „To naprawdę rani”

Odzwierciedlanie jest metodą kontrolowania świadomości uczuć i ekspresji w rozmowie ze wspomaganym.

### **Błędy w odzwierciedlaniu:**

1. **stereotypowość:** odpowiedzi pomagającego, Tendencja do rozpoczynania swoich refleksji od np. „Czujesz, że...”; „Myślisz, że...”; „Wydaje ci się, że ...”; „Rozumiem...”

2. błędy o charakterze **czasowym:** popadanie w stereotyp odzwierciedlania prawie każdego zdania, albo przeciwnie, czekają aż skończy się cały monolog, a potem podejmują wysiłek ujęcia uczuć w jednym zdaniu. Jest rzeczą pożądaną przerywać co jakiś czas wspomaganemu i dokonać odzwierciedlenia.

3. **język** rozmowy musi być dostosowany do doświadczenia kulturowego i wykształcenia osoby badanej. Język za pomocą, którego dokonuje się odzwierciedlenia musi być naturalny dla pomagającego.

### Wskazówki dot. odzwierciedlenia:

1. Odczytuj cały komunikat: uczucie wyrażone wprost, wyrażone niewerbalnie, za pomocą ciała, a także – treść.
2. Dobierz mieszankę treści i uczuć, najlepiej dostosowaną do tego, by osiągnąć rozumienie na tym etapie procesu pomagania.
3. Dokonaj odzwierciedlenia tego, co ustaliłeś.
4. Poczekaj na reakcję potwierdzającą lub zaprzeczającą ze strony wspomaganego i potraktuj ją jako wskazówkę, co czynić dalej.

## **IV. PODSUMOWYWANIE:**

Umiejętności podsumowywania zawierają w sobie zważenie na to, co wspomagany mówi /treść/ oraz na cel, czas i efekt wypowiedzi /proces/.

Podsumowywanie może być dłuższą wypowiedzią, jednak zasada polega na tym, by wychwycić główne punkty i najważniejsze tematy spośród wyrażonych treści i uczuć. Podsumowanie procesu polega na stwierdzeniu, dokąd proces zmierzał: w jakim punkcie obecnie się znajduje.

### Przykład:

*-pomagający: „Mówiłeś o idealnej dla siebie pracy i o tym, co lubiłeś, a czego nie lubiłeś w dotychczasowych miejscach zatrudnienia. Rozmawialiśmy także o twoich planach co do dalszego kształcenia. Czy jesteś gotów zająć się teraz sprawami związanymi z planowaniem nowego kierunku kariery?”*

Głównym celem podsumowywania jest danie wspomaganemu pozoru postępu w eksplorowaniu idei i uczuć oraz świadomości postępu w uczeniu się i rozwiązaniu problemu. Pomaga również zakończyć w naturalny sposób rozmowę, sklasyfikować i uwypuklić szereg rozproszonych myśli i przygotować grunt do nowych idei.

### Wskazówki:

1. Śledź uważnie tematy oraz tony emocjonalne w przebiegu wypowiedzi rozmówcy.
2. Zbierz główne myśli i uczucia w szeroką wypowiedź na temat ich podstawowego znaczenia.
3. Nie dawaj do podsumowania żadnych nowych koncepcji.
4. Zdecyduj, czy lepiej przedstawić własne podsumowanie, czy poprosić rozmówcę i dokonanie podsumowania podstawowych tematów, uzgodnień i planów. Przy podejmowaniu decyzji weź pod uwagę cel podsumowania:
  - „rozgrzanie” wspomaganego na początku rozmowy
  - zebranie rozproszonych myśli i uczuć
  - zamknięcie dyskusji na dany temat
  - sprawdzenie twojego rozumienia przebiegu rozmowy
  - zachęcenie wspomaganego do dokładniejszej eksploracji tematu
  - zakończenie relacji oceną osiągniętego postępu
  - upewnienie wspomaganego, że rozmowy przebiegają dobrze i we właściwym kierunku

### **V. KONFRONTOWANIE:**

Konstruktywne konfrontowanie stanowi złożony zespół umiejętności składający się z:

1. Rozpoznawania własnych uczuć osoby pomagającej.
2. Opisywania własnych uczuć i dzielenia ich ze wspomaganym.
3. Dawanie reakcji zwrotnych w formie opinii o jego zachowaniu
4. Medytacji – jako formy konfrontacji z samym sobą.
5. Powtarzania – jako formy klasyfikowania i rozkładania akcentów.
6. Kojarzenia – jako metody nawiązywania kontaktu z uczuciami.

**Zasada konfrontowania polega na** szczerym stwierdzeniu i powiedzeniu wprost wspomaganemu, co się w relacji dzieje lub co ci się wydaje, że się dzieje. Rezultatem jest wyznanie, odsłonięcie lub zagrożenie. Efektem jest

niekiedy niepokój, wynikający z konfrontacji ze zwrotnym komunikatem ze strony pomagającego, a czasami poczuciem przyjemności płynące ze szczerej opinii lub wyrazów troski. Jest to metoda „*prosto z mostu*”.

## 1. ROZPOZNAWANIE UCZUĆ:

Bazuje na zdolności rozpoznawania uczuć własnych. Pomagający musi ocenić, czy pojawiające się uczucie przykrości wskazuje na problemy, które on sam ma jako osoba, czy też jest to rozsądna reakcja na wypowiedź wspomaganego. Osoby pomagające zazwyczaj wyrażają uczucia, których doświadczenie uświadamiają sobie, ponieważ ich rozmówcy zapewne i tak wyczują je z oznak takich, jak zmarszczone brwi czy poruszanie się.

## 2. OPISYWANIE I DZIELENIE SIĘ UCZUCIAMI:

Dzielenie się własnymi uczuciami na temat wspomaganego jest bardziej intensywną formą samo otwarcia się niż wypowiedzi klasyfikujące. Podstawową wartością w opisywaniu uczuć, których doświadcza się jako pomagający jest to, że opis taki pomaga wyjaśnić, jak pomagający czuje. Stanowi dla pomagającego model dla rozpoznawania i wyrażania jego uczuć. Na otwartym dzieleniu się uczuciami buduje się zaufanie. Także dzielenie się doświadczeniami jest jednym z najlepszych sposobów modelowania idei „bycia osobą”.

Przykładami słowa pomagającego:

*„Mówisz i mówisz w taki sposób, że nudzisz mnie i chce mi się spać”*

*„Przyjemnie mi się robi, gdy mówisz o sobie w taki sposób”*

Ma to dla wspomaganego efekt wzmacniający, gdyż za wyrażenie uczuć otrzymują pewną nagrodę w formie odpowiedzi, doświadczają również ulgi od napięcia, satysfakcji, że mieli odwagę spojrzeć wprost na swoje uczucia. Wiele wspomaganych osób posiada mechanizmy obronne, zabezpieczające je przed wyjawianiem uczuć w stopniu większym, niż są w stanie tolerować.

Wskazówki będące oznakami ostrzegawczymi, na które należy zwracać uwagę przy swobodnym wyrażaniu uczuć. Bądź ostrożny gdy:

1. Wiadomo, że osoba wspomagana ma poważne zaburzenia emocjonalne, np. tendencję do reakcji histerycznych, urojenia, wyjątkową drażliwość.
2. Życie wspomaganego było wypełnione kryzysami i sytuacjami o silnej presji emocjonalnej.
3. Wiadomo, że osoba wspomagana w przeszłości niepewnie radziła sobie z kryzysami emocjonalnymi.
4. Zauważasz silny opór wobec eksploracji uczuć.
5. Wątpliwa jest adekwatność twego własnego doświadczenia, jako osoby

pomagającej ludziom z zaburzeniami.

6. Twe własne życie emocjonalne jest nieporządkowane.
7. Nie ma dostatecznie wiele czasu na dokładne przepracowanie uczuć.
8. Nie jest dostępna lub jest lecz niewystarczająco pomoc specjalistyczna.
9. Założenia programowe twojej agencji nie zachęcają do intensywnego eksplorowania życia emocjonalnego klientów.
10. Nie zostały zbadane postawy lub oczekiwania rodziców lub opiekunów młodych klientów.

### Wskazówki dot. opisywania uczuć i dzielenia się nimi:

1. Dziel się swymi uczuciami, traktując to jako model.
2. Proś wspomaganych, aby podzielili się swoimi uczuciami.
3. Bądź ostrożny co do głębokości i zakresu dzielenia się uczuciami.

### 3. DAWANIE ZWROTNYCH KOMUNIKATÓW I OPINII:

Sprzężenie zwrotne opisuje sytuację, gdy informacja jest podawana zwrotnie do systemu tak, że można dokonać korekcji. My podajemy informację zwrotną wspomaganym w postaci naszych opinii i reakcji. W rezultacie mają oni lepszy pogląd na to, jak funkcjonuje i jeśli zechcą, mogą wykorzystać tę informację do zmiany swojego zachowania, między innymi poprzez dawanie wspomaganemu szerszego sprzężenia zwrotnego o tym, jakie wywierają wrażenie.

### Wskazówki dot. dawania sprzężenia zwrotnego:

1. Wyrażaj opinie mające postać sprzężenia zwrotnego tylko wówczas, gdy wspomagany jest na to gotowy. Wyrażanie go, gdy wspomagany nie jest na niego gotów może spowodować jedynie opór, niechęć w stosunku do pomagającego lub zdecydowane zaprzęczenie. Sprzężenie zwrotne może mieć postać komentarza krytycznego.
2. Opisz zachowanie zanim podasz swą reakcję, opinię na nie. Podawanie reakcji bardziej opisowych niż oceniających pozostawia wspomaganemu swobodę wykorzystania ich tak, jak mu się to wyda stosowne.
3. Podawaj sprzężenie zwrotne w formie opinii o zachowaniu, a nie o osobie. Istnieje ogromna różnica między stwierdzeniami: „*Nie lubię jak mi nieustannie przerywasz*” a „*Nie lubię cię, ponieważ mi ciągle przerywasz*”.
4. Podawaj sprzężenie zwrotne o rzeczach, które wspomagany jest w stanie zmienić. Nie należy dawać sprzężeń zwrotnych dot. np. cech fizycznych lub okolicznych życiowych, które zmienić jest bardzo trudno.

5. Sprzężenie zwrotne powinno być podawane w małych dawkach tak, aby pomagający mógł w pełni odebrać reakcję wspomaganego. Sprzężenie zwrotne w zbiorowej postaci służy raczej wentylacji uczuć wrogości tego, kto je wypowiada.

6. Sprzężenie zwrotne powinno stanowić szybko odpowiedź na bieżące konkretne zachowanie, a nie reakcję na niezłatwione sprawy emocjonalne w przeszłości.

7. Pytaj wspomaganego o reakcje na twoje sprzężenie zwrotne. Czy było ono korzystne, czy nie? Czy wzbogaciło reakcję, czy też nie.

#### 4.MEDYTACJA:

**Jest formą konfrontacji z samym sobą.** Główną cechą charakterystyczną oraz podstawową wartość medytacji dla procesu pomagania stanowi to, że zatrzymuje ona efektywny przepływ myśli i działań i pozwala wspomaganemu na wejście w kontakt z samym sobą. Otwiera możliwość świadomości własnego ja w stosunku do świata, stanowiąc proces odmienny od zwykłych, racjonalno-zmysłowych form świadomości. Podstawowa idea: zatrzymania działania i myśli, by dozwolić na inne formy doświadczenia. Np. stosując pewien rodzaj medytacji można pomóc osobom wspomaganym, które przeskakują z tematu na temat i mają trudności w nawiązywaniu kontaktu z własnymi uczuciami. Wartość tej metody dla osoby wspomaganego: otwiera ona nowe wrota dla swoich uczuć i świadomości samego siebie, w relacji z innymi i jej fizycznym otoczeniem.

#### Wskazówki:

1. Zapoznaj się poprzez osobiste doświadczenie z jednym lub kilkoma stylami medytacji.
2. Wyjaśnij wspomaganemu wartość tej metody.
3. Poproś go, aby zajął odprężoną, wygodną pozycję, z zamkniętymi oczami.
4. Polec, by był spokojny i pozwolił myślom odpłynąć.
5. Polec, by skoncentrował się na oddechu, dla nawiązania kontaktu z własnymi procesami i odczuciami cielesnymi.
6. Po kilku minutach polec wspomaganemu otworzyć oczy i opisać swe doświadczenia.
7. Polec praktykować tę formę konfrontacji w domu, jeśli uzna ją za produktywną i satysfakcjonującą.

#### 5.POWTARZANIE:

Powtarzanie polecane przez pomagającego jest inną formą konfrontacji z samym sobą, wywodzącą się z tradycji gestalt. Wspomagany powtarza po prostu słowo, zwrot lub krótkie zdanie raz albo wiele razy. Pomagający sugeruje, by wspomagany skoncentrował się na jednym ze swoich

stwierdzeń, które ma dla niego szczególne znaczenie. Następnie poleca mu je powtarzać w prostej, nie zmienionej formie. Celem jest wytworzenie w miarę powtarzania coraz więcej uczuć, kojarzących się z tymi słowami. Potem albo dyskutuje się powstałe uczucia, albo one same wylewają się, w postaci np. łez. ;-)

Wspomagany może dzięki temu uchwycić uczucia, ukryte dotąd za długimi zdaniami i odległymi zmianami tematu rozmowy. Pomagający musi osądzić, kiedy poprosić rozmówcę o powtórzenie oraz jak często zwracać się do niego z poleceniami: „**Powtórz to jeszcze raz...**”. Ta sama metoda może być stosowana do gestów.

W: „**Nie mam w ogóle przyjaciół, ludzie chyba mnie nie lubią**”

P: „**Powtórz: ludzie mnie nie lubią**”

W: „**Ludzie mnie nie lubią**”

P: „**Jeszcze...**”

W: „**Ludzie mnie nie lubią**”

Ten rodzaj powtarzania otwiera możliwości znaczącego konfrontowania się z postawami w stosunku do samego siebie., które utrudniają funkcjonowanie osobiste oraz interpersonalne.

### Wskazówki:

1. Spostrzegaj zdania lub gesty, które implikują uczucia.
2. Poproś rozmówcę, by powtórzył kluczowe słowo, frazę lub krótkie zdanie raz lub dwa razy – aż ujawni się uczucie.
3. Zachęcaj wspomaganego, by powtarzany zwrot był sformułowany w czasie teraźniejszym.
4. Pozwól, by upłynął czas dostateczny na to, by przed przejściem do następnego tematu wspomagany mógł wydzielić i wyraźnie odczuć emocjonalne znaczenie.

### **6.KOJARZENIE:**

Kolejna metoda ułatwiająca uwalnianie uczuć. Stanowi bardziej precyzyjną formę dawnej metody „wolnych skojarzeń”. Odmianą metody skojarzeń jest wychwycenie z wypowiedzi wspomaganego słowa, które wydaje się mieć dla niego emocjonalne znaczenie. Następnie prosimy, by podał bez zastanawiania się wszystkie słowa, które w związku z tamtym przychodzą mu na myśl i notujemy je dla późniejszego przedyskutowania. Przykład →str. 129.

Oczekiwany wynikiem jest uwolnienie uczuć wspomaganego w takim stopniu, by były bardziej dostępne bezpośredniej dyskusji.

### Wskazówki:

1. Poproś wspomaganego, by powiedział, co przychodzi mu na myśl.
2. Wyjaśnij, że potok myśli nie musi być logiczny ani spójny.



3. Wykorzystaj rezultaty tak, by pomóc rozmówcy w dalszej eksploracji uczuć lub dyskusji na temat rezultatów kojarzenia.”

4. Dla odmiany, wybierz słowo o domniemanym emocjonalnym znaczeniu i poproś by bez zastanawiania się wypowiedział swobodnie wszystkie myśli i uczucia wywołane przez to słowo.

## VI. INTERPRETOWANIE:

Jest to aktywny proces wyjaśniania wspomaganemu znaczenia zdarzeń tak, aby mógł on ujrzeć swe problemy w nowy sposób. Celem jest nauczenie go samodzielnego interpretowania wydarzeń, zachodzących w ich życiu. Podczas parafrazowania wspomagany wykorzystuje swój własny, wewnętrzny system odniesienia, natomiast poprzez interpretację pomagający oferuje nowy system odniesienia. Zazwyczaj wyjaśnia się w formie hipotez lub domniemań, co do tego, co się wydarzyło.

Interpretowanie podobne jest do odzwierciedlenia, jednak /w odróżnieniu od odzwierciedlenia/ dodaje ono do podstawowego komunikatu wspomaganego znaczenia przypisanego przez pomagającego. Kiedy decydujemy się na interpretację, należy odszukać podstawowy komunikat wspomaganego, przeformułować go do zwartej postaci i dodać interpretację, to znaczy swoje rozumienie tego, co powiedział. Interpretacja oznacza, że pomagający prowadzi wspomaganego w kierunku poszukiwania szerszego znaczenia własnych uczuć i rozleglejszej percepcji. Należy zrozumieć, że celem wszystkich wysiłków interpretacyjnych jest samo interpretacja wspomaganego oraz zwiększenie jego zdolności skutecznego działania.

Przykłady:

- „Mówiłeś mi o swojej rodzinie tak, jak gdybyś był niezainteresowanym obserwatorem. Rozumiem, że nie żywisz do nich żadnych szczególnych uczuć?”

- „Jest możliwe kochać i zarazem nienawidzić własnego ojca”.

- „A może zastanów się, czy u podłoża twoich trudności małżeńskich nie leżą twoje uczucia wrogości w stosunku do mężczyzn?”

## Pytania interpretacyjne:

Niekiedy interpretacja przebiega w formie pytań, jak na przykład: „Czy nie myślisz, że nie ufasz ludziom właśnie dlatego, że ojciec traktował Cię tak źle?”

Pytanie to ma charakter bardziej ostrożny, niż miałoby zdanie oznajmujące.

Pytania interpretacyjne mają również charakter koncentrujący, jak w przykładzie, gdzie wspomagany starał się uniknąć dyskusji na temat martwienia się samym sobą:

P: „Kiedy zaczynasz się martwić samym sobą”?

W: „To jest postawa egoistyczna”

P: „No, i co w tym złego?”

W: „Nie lubię egoistów.”

P: „Ponieważ...”

W: „Egoiście nie są lubiani i popularni”.

P: Popularność jest więc dla Ciebie ważna i gdybyś był zbyt skoncentrowany na sobie- ludzie mogliby Ciebie nie lubić. Czy to jest zbliżone to tego, co czujesz?:

### Interpretacja przy użyciu fantazji i metafory:

Innym sposobem wprowadzania interpretacji jest nadawanie jej formy fantazjowania /marzeń na jawie/, nawet przy zastosowaniu obrazowego języka metafor.

Przykład:

-, Miałem taką fantazję na temat tego, co przed chwilą powiedziałeś. Wyobraziłem sobie Ciebie, idącego ścieżką wśród lasu. Dochodzisz do rozwidlenia i nie możesz zdecydować się, którą z dróg wybrać. Bez większego zastanowienia rzucaś monetą i wesoło podążasz tą ścieżką, którą wybrała moneta. Zgadza się?”

Jeśli taka fantazja jest bliska stanu świadomości wspomaganego –uruchomi nowe sposoby postrzegania samego siebie.

### Koncepcja poziomów interpretowania:

Każdą interpretację można by umieścić na ciągłej skali gdzieś pomiędzy odzwierciedleniem, kiedy to poznajemy na poziomie uczuć wspomaganego, a złożonym teoretycznym wyjaśnieniem zachowania w interpretacji głębi. Podany niżej przykład ilustruje kilka sposobów odpowiadania na różnych poziomach znaczeń:

W: „Byłem wczoraj na przyjęciu i dużo wypilem. Wybuchnąłem płaczem, a potem płakałem i płakałem. Zachowywałem się jak dziecko, które chce iść do domu, do mamy. Tak mi teraz wstyd.”

Reakcja pomagającego może być jednym z poniższych stwierdzeń, należących do różnych poziomów:

1. Upiłeś się aż do stanu, kiedy łzy łatwo napływają do oczu. Wstydzisz się teraz, kiedy o tym mówisz → **parafrazowanie treści**

2. Bardzo źle się czujesz myśląc o tym, co zdarzyło się wczoraj. → **ogólne odzwierciedlenie uczuć**

3. Masz sobie za złe, że utraciłeś wczoraj kontrolę nad sobą. → **łagodne interpretowanie – dodanie pojęcia kontroli**

4. Piłeś aż do momentu, gdy straciłeś kontrolę nad swymi uczuciami. Przypominając sobie wczorajszy wieczór chcesz teraz ukarać siebie samego za tak dziecinne zachowania → **interpretowanie – dodanie pojęcia karania oraz powracania dziecięcych wzorów zachowania**

5. To, że piłeś, płakałeś i wspomniałeś o matce sprawia, że zastanawiam się, czy nie chcesz wrócić do matki, jak gdybyś był zależny od niej, ze względu na potrzebę komfortu psychicznego i poczucia, że nie potrafisz stać o własnych siłach → **interpretacja głębszego poziomu i zależności**

6. → **Interpretacja** stwierdzenia zgodna z pewnymi założeniami teoretycznymi, jak np. gestalt, gdzie wyjaśnienie mogłoby być sformułowane w kategoriach zaniechania zależności od innych i zamianę jej na zależność od siebie; lub podejście **racjonalno-emocjonalne** dotyczące pozbycia się uczuć samoponizenia i samokarania w związku z własnym zachowaniem, czy wreszcie **interpretacja psychoanalityczna** o chęci powrotu do macicy. Pomagający zorientowany **behawioralnie** mógłby zapytać wspomaganego o chęć zmiany jego zachowania w sytuacji picia lub płaczu.

Dla wspomaganego, główną konsekwencję konfrontacji poprzez interpretowania jest poszerzenie percepcji znaczenia jego zachowań i uświadomienie sobie istnienia różnych sposobów widzenia jego problemów i możliwych rozwiązań.

### Wskazówki:

1. Wyszukaj podstawowy komunikat
2. Sparafrazuj go
3. Dołącz twoje rozumienie znaczenia komunikatu, formułując je w kategoriach twojej teorii lub twojego ogólnego sposobu wyjaśniania motywów, mechanizmów obronnych, potrzeb, stylów.
4. Staraj się, by twój język był prosty, a poziom zbliżony do poziomu komunikatu.
5. Poprzedź swoje poglądy zwrotami wskazującymi, że jest to twój ostrożny domysł, na temat tego, co słowa lub zachowania rozmówcy znaczą, np. „Czy nie myślę się, że...”, „Ja to widzę w taki sposób...” itp.

6. Postaraj się uzyskać reakcję rozmówcy na Twoją interpretację.
7. Ucz wspomaganych sztuki samodzielnego interpretowania.

## **VII. INFORMOWANIE:**

Umiejętność udzielania informacji jest sprawą tak powszechną, że nie wymaga omówienia. Została tu włączona dla podkreślenia faktu, że podzielenie się przez pomagającego z rozmówcą prostymi faktami jest często najbardziej pomocną rzeczą, jaką może uczynić.