

Využití PCA přístupu v porodní asistenci

Používejte:

Reflexi emocí

- „Zdá se, že vás to opravdu hodně zasáhlo.“

Parafrázi

- „Rozumím tomu tak, že...“

Otevřené otázky

- „Co je pro vás na tom nejtěžší?“

Vyhňte se:

- Radám, vysvětlování
- uklidňování typu „to bude dobré“
- minimalizaci pocitů

Modelová situace – ukázka rozhovoru (rogersovský přístup)

Těhotenství po předchozím potratu

Žena:

„Minulý rok jsem potratila. Teď jsem znovu těhotná, ale vůbec si to nedokážu užít. Pořád čekám, že se zase něco stane.“

Porodní asistentka

„Máte velký strach, bojíte se, že se to stane znovu.“

👉 *reflexe emocí + parafráze*

Žena

„Ano... přesně tak. Všichni kolem mě se radují, ale já mám spíš pocit, že se bojím těšit.“

Porodní asistentka

„Je pro vás těžké dovolit si radost, protože tam je zároveň velká obava.“

👉 *pojmenování ambivalence*

Žena

„Přesně. Bojím se, že když se začnu těšit, o to víc to pak bude bolet.“

Porodní asistentka

„Jako by vás to předchozí zklamání naučilo být opatrná... chránit se.“

👉 *hlubší význam (empatické porozumění)*

Žena

„Ano... asi jo. Nechci to znovu zažít.“

Porodní asistentka

„To je přirozené. Byla to pro vás určitě hodně bolestná zkušenost.“

👉 *validace bez zlehčování*

Žena

„Byla... a mám pocit, že to nikdo moc nechápe.“

Porodní asistentka

„Připadáte si v tom možná dost sama.“

👉 *reflexe pocitu osamění*

Žena

„Ano... přesně tak.“

Porodní asistentka

„Co vám v těch chvílích pomáhá, když ten strach přijde?“

👉 *otevřená otázka (bez tlačení, vedeme k hledání vlastních zdrojů)*

Co je zde rogersovské

✓ Empatie

- přesné zachycení emocí (strach, ambivalence, osamění)

✓ Bezpodmínečné přijetí

- žádné hodnocení („neměla byste se bát“ apod.)

✓ Kongruence

- přirozený jazyk, žádné „technické fráze“

Co zde NAOPAK není

- ✗ „Nebojte, tentokrát to určitě dobře dopadne.“
- ✗ „Musíte myslet pozitivně.“
- ✗ „Zkuste se víc uklidnit.“
- ✗ „To je normální, to přejde.“