

KOMUNIKAČNÍ VZORCE V.SATIROVÁ

Dle Satirové 1994 zpracovala Věra Müllerová

Předneseno na 3. Jihočeské psychologické konferenci Dvorce u Třeboně 25.4.2013

Virginia Satirová 1916-1988 významná představitelka americké humanistické psychologie a rodinné terapie.

Čtyři způsoby, jak se stavět negativním důsledkům stresu. Satirová (1994 s.77-95)

usmiřování - placating, obviňování - blaming, vypočítávání - computing, rušení – distracting. Tyto 4 modely se objevují v reakci na stres, spojené s pocitem snížené sebeúcty.

Člověk s pochybnostmi o vlastní hodnotě snadno přijme reakce druhých lidí jako určující (a sníží se sebeúcta). Např. nám někdo řekne, že jsme nevyzrálí, my to neproověříme, ale přijmeme jako pravdu o sobě.

Člověk se sníženou sebeúctou si říká: např. Kdo má o mne zájem? Jsem vyřízený. Nic neudělám dobře. Jsem nula. Tento stav popisují slova. Zmatený, znepokojený, neschopný, bezmocný, bázlivý. Co v takové situaci říkám, se může velmi lišit od toho, co cítím, nebo, co si myslím.

Důležité je uvědomit si, že vždy, když mluvíme, mluvíme celí.

Verbální komunikace (slova) a tělesná/zvuková komunikace (výraz obličeje, pozice těla, sval. napětí, rytmus dechu, hlas. zabarvení, gesta.

Rozpory mezi verbální a neverbální komunikací. Slova sdělují jedno a ostatní sděluje něco jiného. (vyskytuje se v případech, kdy např. mám sníženou sebeúctu a domnívám se, že jsem špatný, protože se takový cítím, kdy se obávám, že se někoho dotknu, nechci obtěžovat)

Téměř ve všech případech si osoba své dvojí sdělení neuvědomuje.

Např. jestliže se usmívám a říkám „cítím se hrozně“ dávám dvě sdělení. Reagujete-li na slova a řeknete, „to je nepříjemné“, na to já mohu reagovat „řekla jsem to jen žertem“. Reagujete-li na úsměv a řeknete „vypadáš ohromně“, mohu reagovat. „jak můžeš něco takového říci“. Třetí možnost je celou záležitost ignorovata zde mohu reagovat "co se děje, to ti na mně ani trochu nezáleží?" Jiná možnost, vyvážená reakce, je komentovat dvojí sdělení. „Nevím, co máš na mysli. Usmíváš se, a přesto mi říkáš, že ti je špatně. Co se děje?“ Já pak mám možnost reagovat. „Nechtěla jsem tě zatěžovat“ a podobně. To, co se děje v dané chvíli mezi dvěma lidmi, má mnohem více úrovní, než je na povrchu vidět. Podobně jako špička ledovce.

Čtyři univerzální modely, které lidi využívají, aby se vyhnuli hrozbě odmítnutí.

Satirová 1994 (s 80)

1.Usmířit - aby se druhý .nerozčílil

2.Obvinít - aby ho ten druhý považoval za silného (odejde-li, bude to jeho chyba, ne moje).

3.Vypočítávat - stavět se k hrozbě, jako by byla neškodná, a schovávat vlastní sebehodnocení za velká slova a intelektuální pojmy

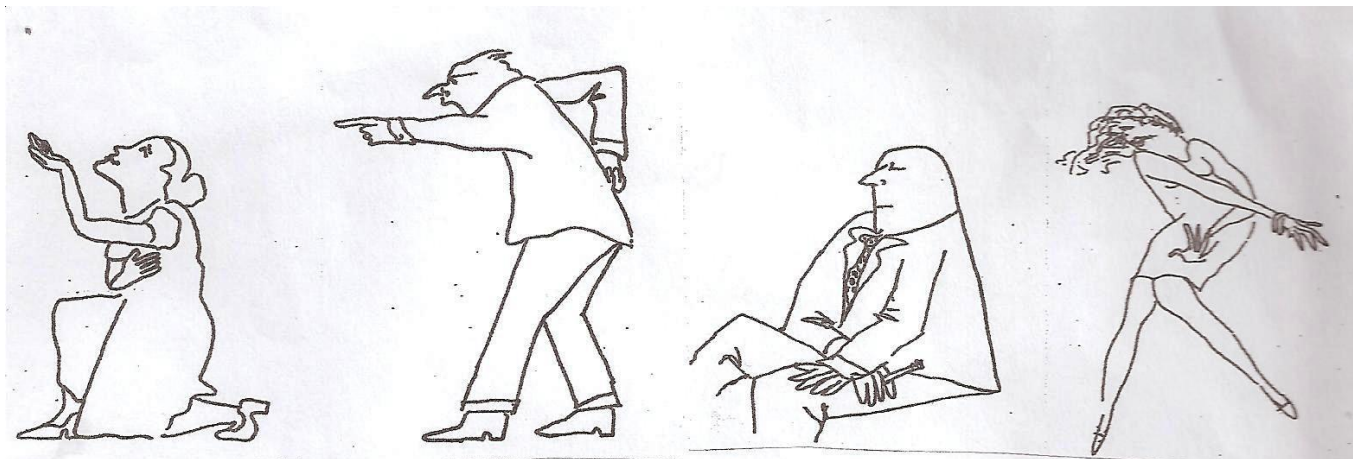
4.Rušit - bude hrozbu ignorovat a chovat se jako by neexistovala (a ta snad, dělá-li se to dostatečně dlouho, skutečně zmizí.)

Na našich tělech, ať si to uvědomujeme, nebo ne, se zračí náš pocit sebeúcty. Máme-li nějaké pochybnosti o vlastní hodnotě, projevuje se to fyzicky i na našem těle.

V.S.vymyslela určité modely, na kterých ukazuje projevy, které jsou viditelné pro druhé lidi, ale ne vždy zřejmé jim samotným.

VS každé obličejové i vokální sdělení přehnala a „rozšířila na celé tělo, aby to nikdo nemohl přehlédnout...

KOMUNIKAČNÍ VZORCE V.Satirová -2-



I.Smířlivec (Placater) Satirová (1994 s 81)

Slova souhlasí - „všechno co si přeješ, je OK. Jsem tu jen proto, abys byl šťastný“

Tělo chlácholí - „jsem bezmocný“ - v pozici oběti

Nitro - „cítím se jako nula. Bez tebe jsem mrtev. Jsem bezcenný.“

II.Vinič (Blamer) Satirová (1994 s 83)

Slova nesouhlasí - „Ty neuděláš nikdy nic dobře. Co je to s tebou?“

Tělo obviňuje - „Tady jsem pánem já“

Nitro - „Jsem opuštěný a neúspěšný“

III.Počítač (Computer) Satirová (1994 s 85)

Slova až příliš rozumná - „Kdyby se někdo dobře díval, asi by si všiml, čí ruce jsou nejvíc udřené“

Tělo vypočítává - „Jsem klidný, chladný, soustředěný“

Nitro - „Jsem zranitelný“

IV.Rušič (Distracter) Satirová (1994 s 87)

Slova nepřiměřená - Slova nedávají smysl nebo se nedrží tématu

Tělo vychýlené - „Chystám se někam jina.“

Nitro - „Nikdo nemá zájem. Není tu pro mne místa“

Kongruentní reakce - kongruence, splavný dialog.

všechny části sdělení v souladu - pravdivý stav člověka – komplexnost

Literatura a zdroje :

Satirová, V. Kniha o rodině, Práh, 1994 s. 77- 95

pracovní texty z výcvikového programu Rodinné terapie - Dubí u Teplic, MUDr P.Boš (1975-79)

setkání s V.Satirovou

PhDr. Věra Müllerová

www.lipam.cz

