

Virginia Satirová

Sebeúcta, pozice přežití, kongruence

Pavel Navrátil

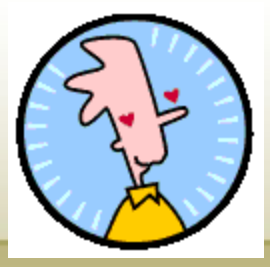
Martina Spoustová

SPRn8823 Model růstu



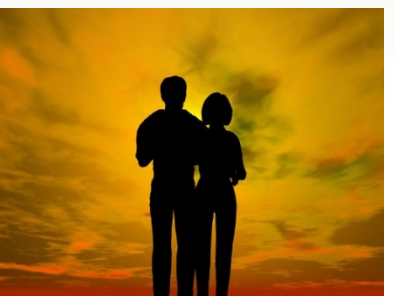
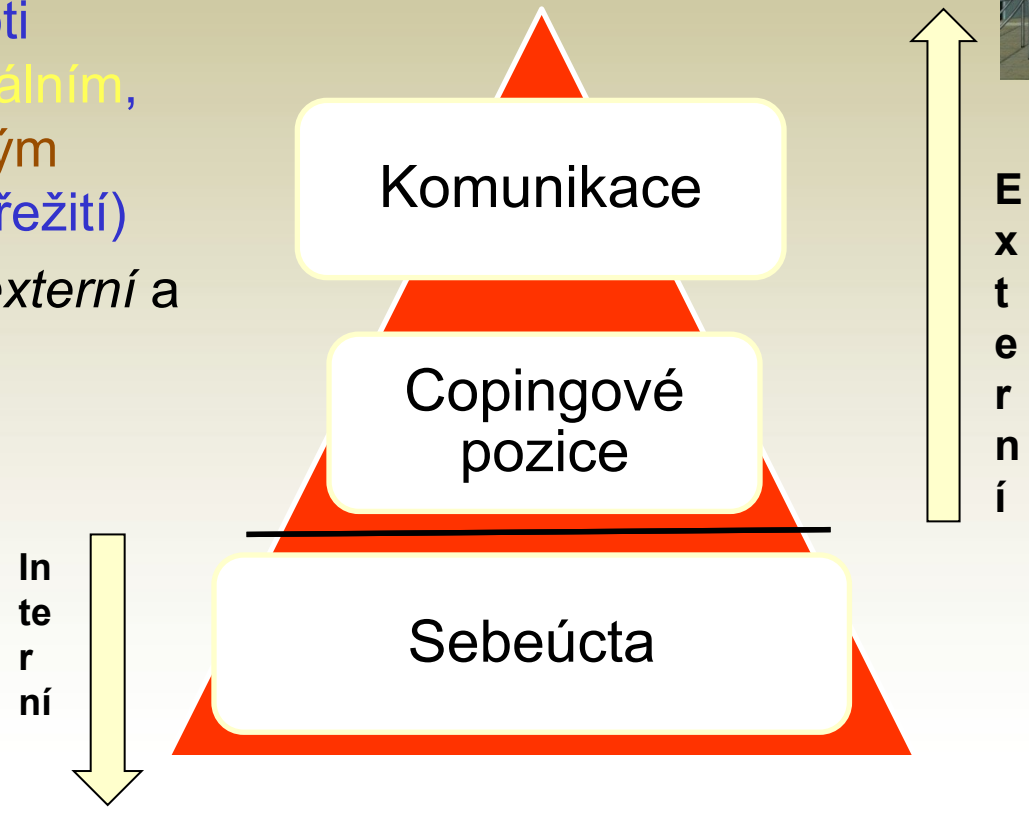


Copingové pozice



- **Copingové pozice:** jsou cestami, jak lidé chrání svoji **sebeúctu** proti verbálním i **neverbálním**, **vnímaným** i **doměným** hrozbám (pozice přežití)
- **Coping:** zahrnuje *externí* a *interní* procesy

Coping a komunikace

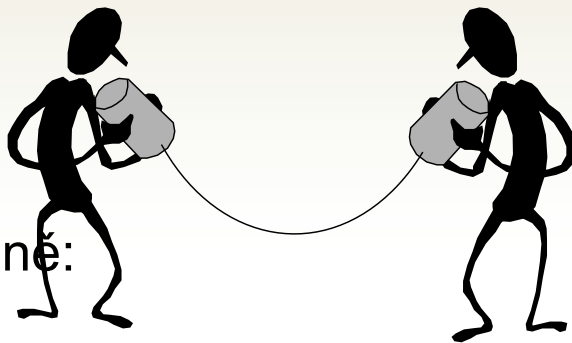
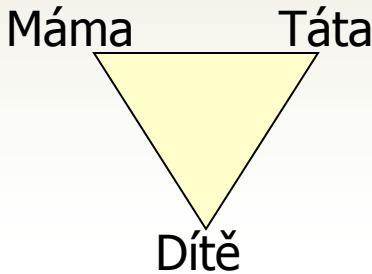
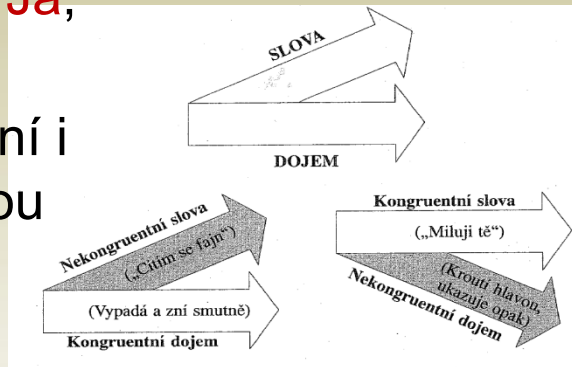
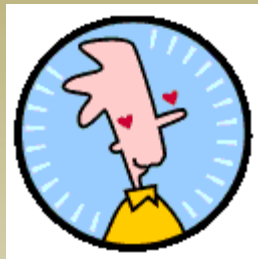




Kongruence



- Kongruence je způsob bytí a **komunikace** s druhými.
- Kongruence podle Satirové znamená schopnost vyvážit v naší komunikaci **Já**, **Druhé** a i Kontext.
- Kongruentní komunikace: náš verbální i nonverbální projev vyjadřuje tu stejnou zprávu.
- Pomáhající (mají) komunikovat s kongruencí, humorem, vysokou sebeúctou a flexibilitou.
- Podpora *sebevědomí a kongruence* mění self "Já jsem" (růst)
- Percepce světa se vytváří v naší rodině: **primární triádě**.





Essentials of Congruent Living

To communicate clearly

To cooperate rather than compete

To empower rather than subjugate

*To enhance individual uniqueness rather than
categorize*

To use authority to guide and accomplish

To love, value and respect ourselves and each other

To be personally and socially responsible

To use problems as challenges and opportunities for creative solutions

Virginia Satir

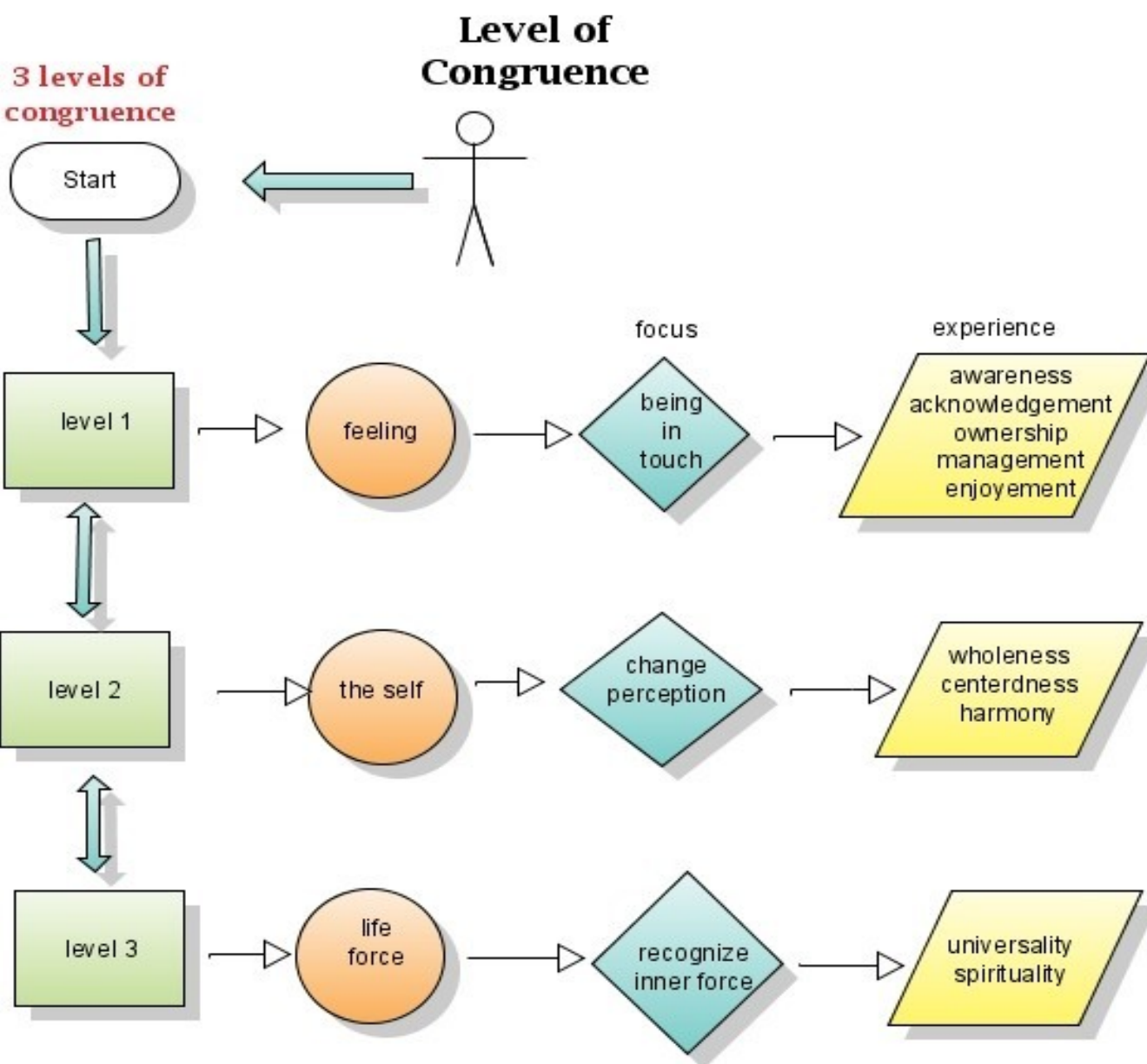


Kongruence

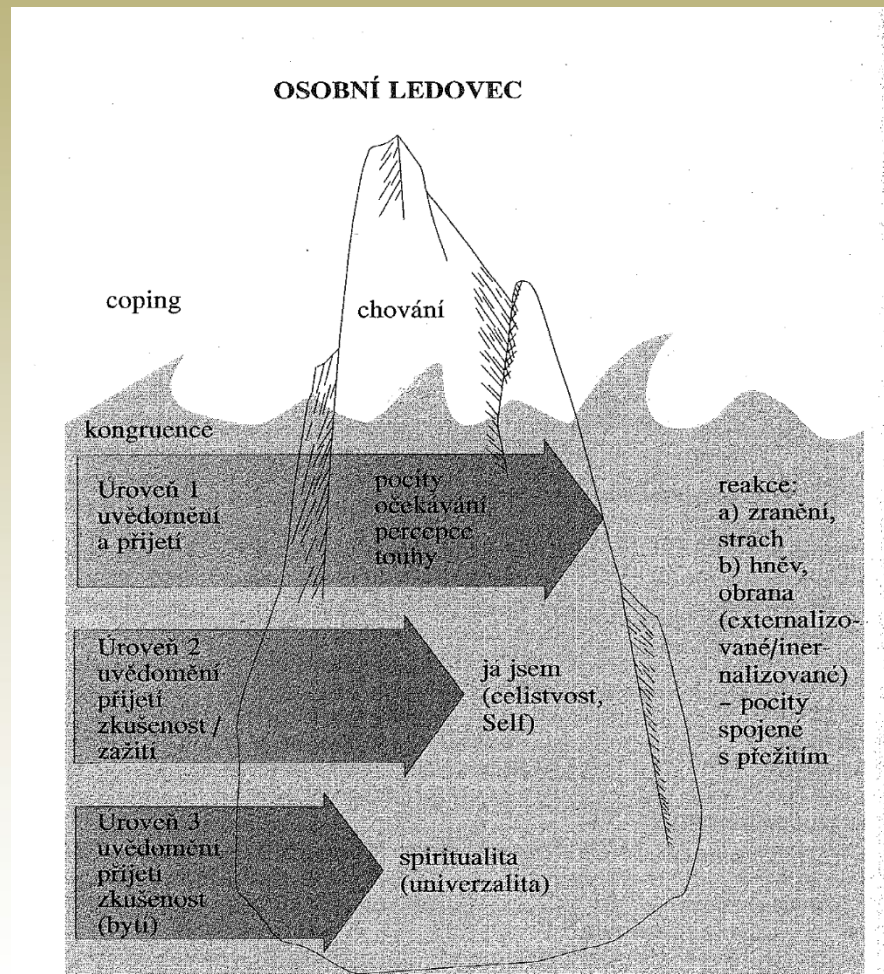
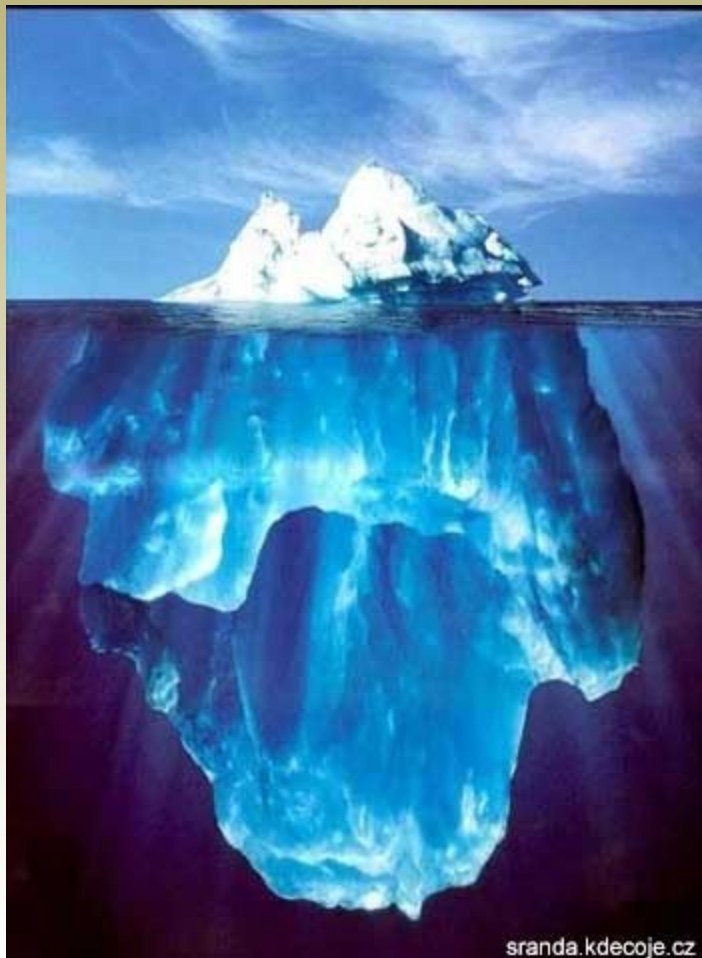
- Oceňovat sebe sama
- Svobodné užívání osobní i meziosobní energie
- **Být celistvějším člověkem**
- Důvěřovat a milovat sebe i druhé
- **Být otevřený ke změnám**
- Být schopen riskovat a přijímat svou zranitelnost
- **Využívat vnitřní i vnější zdroje**
- Brát v potaz sebe, druhé i kontext

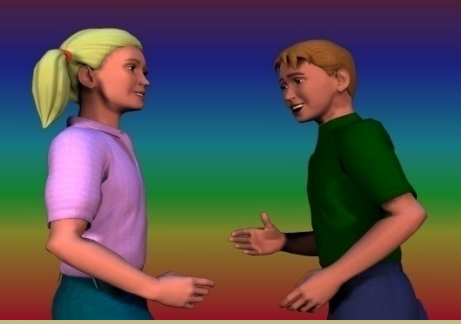


Tři úrovně kongruence



Ledovec osobnosti





Pozice přežití



- ❖ Copingový proces je výsledkem pocitu ze sebe...
- ❖ Existují čtyři pozice přežití:
 - Usmiřování
 - Obviňování
 - Superracionalita
 - Rušení



- ❖ Každá pozice přežití vyžaduje další osobu, která komunikuje nekongruentně



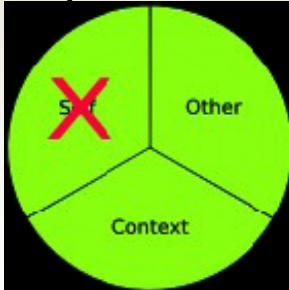


Usmiřování



Usmiřování je sebezáchovná pozice, při které nebereme v úvahu vlastní hodnotu. Veškerou svoji cenu, hodnotu, sílu předáváme druhému člověku. Na všechno jsme připraveni odpovědět ano. Je vyjádřením pravidla, že konflikt nesmí vzniknout.



Verbální projev	Dojem	Chování
Souhlas „Je to moje chyba“ „Bez tebe nejsem nic“ „Moji povinností je, abych tě učinil šťastným“	Žebrání „Není mi pomoci“ „Prosebné výrazy i barva hlasu“ „Nestabilní tělesná pozice“	Nesamostatný mučedník Lepší než vstřícnější chování Vzdávání se něčeho Skuhrání a žebrání
Vnitřní zkušenost	Psychologický efekt	Fyziologický efekt
Nemám cenu „Cítím se jako nikdo“ „Nemám žádnou cenu“	Neurotický Depresivní Sebevražedný	Stres Problémy se žaludkem (zvracení, vředy aj.) Diabetes Migréna Zácpa
	Nepočítá se sebou 	
	Zdroje: Starostlivost, senzitivita	

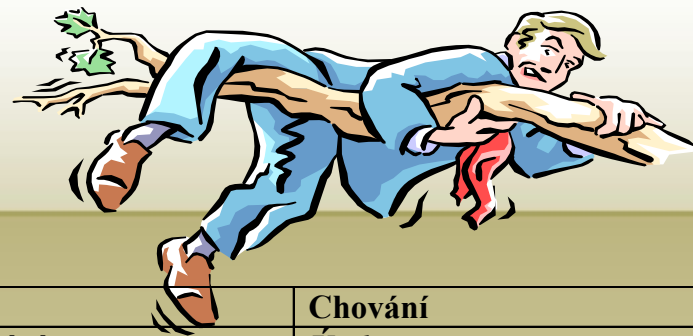
Usmiřování - příklad

- D: Když jsem ráno přišel, zjistil jsem, že ten monitor byl polámaný. Vzalo mi to 1 hodinu, než jsem zjistil příčinu a opravil to.
- U: Je mi to moc líto. Měl jsem pořídít kvalitnější vybavení.
- D: Všiml jsem si, že Petr včera s počítačem pracoval jako poslední.
- U: Je mi to líto, měl jsem na Petra dohlídnout. Prosím tě, odpusť mi to!






Obviňování



Obviňování je opakem usmiřování. Obviňující coping opírá druhého. Je vyjádřením pravidla, že musíme být vždy silní.



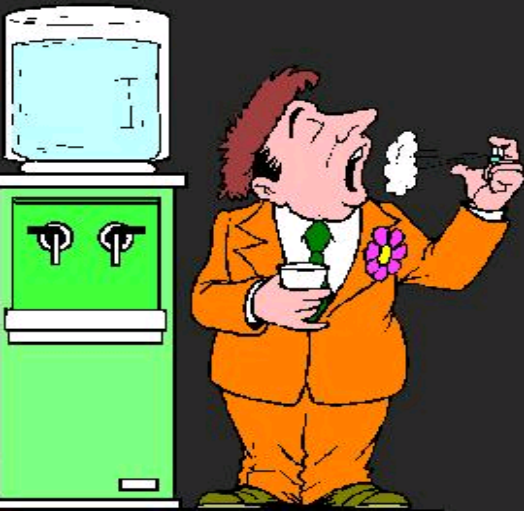
Verbální projev	Dojem	Chování
<p><i>Nesouhlas</i></p> <p>„Nikdy nedělalš nic dobře“ „Je to všechno tvoje vina“ „Proč jsi tak neschopný?“</p>	<p><i>Obviňování</i></p> <p>„Já to tady vedu“ „Silová pozice“ „Napětí, tenze“</p>	<p><i>Útok</i></p> <p>Souzení Příkazování Hledání chyb</p>
Vnitřní zkušenost	Psychologický efekt	Fyziologický efekt
<p><i>Osamělost</i></p> <p>„Jsem osamělý a neúspěšný“</p>	<p>Paranoidní Delikventní Vražedný</p>	<p>Svalové napětí a potíže se zády Problémy oběhového systému, vysoký tlak Artritida Zácpa Astma</p>
	<p>Nepočítá s ostatními</p> 	
	<p>Zdroje: Asertivita</p>	

Obviňování - příklad

- D: Když jsem ráno přišel, zjistil jsem, že ten monitor byl polámaný. Vzalo mi to 1 hodinu, než jsem zjistil příčinu a opravil to.
- O: Ty jsi to opět polámal? To už je popáté! Ty jsi takový lajdák.
- D: No, zjistil jsem, že naposledy byl včera u počítače Petr.
- O: Nyní ještě obviňuješ někoho jiného, nikdy si nedokážeš přiznat pravdu a převzít odpovědnost!



Superracionalizace



Superracionální pozice nepočítá s druhými jako se subjektem komunikace. Pracuje především s kontextem, a to na úrovni dat, logiky.



Verbální projev	Dojem	Chování
Extrémní objektivita „Poukazy na pravidla a na to správné“ „Abstraktní slova a dlouhé (akademické vysvětlování)“ „Člověk musí být inteligentní“	Rigidní, rezervovaný „Člověk musí být v pohodě, klidu a soustředěný – za každou cenu“ „Ztuhlé tělo“ „Povýšené výrazy, pokud nějaké“	Autoritářství Rigidní, zásadový, vůdčí Racionalizované chování Manipulativní Kompulzivní
Vnitřní zkušenost <i>Osamělost a zranitelnost</i> „Jsem osamělý a zranitelný“ „Nemůžu ukázat, co se ve mně děje“	Psychologický efekt Obsese – kompulze Společenská odtažitost Katatonie	Fyziologický efekt Rakovina Infarkt Bolesti zad
	<p style="text-align: center;">Nepočítá se sebou ostatními</p>	
	Zdroje: intelekt	

Superracionalizace

- D: Když jsem ráno přišel, zjistil jsem, že ten monitor byl polámaný. Vzalo mi to 1 hodinu, než jsem zjistil příčinu a opravil to.
- S: Chybovat je lidské, všichni proto musíme strávit čas nápravou našich chyb. Proč si tedy stěžuješ?



Rušení



Čtvrtá pozice vyjadřuje opak *superracionality*. Působí jako zábavní, spontánní a rozšafní lidé. Já, druzí i kontext je nepodstatný.



Verbální projev	Dojem	Chování
Bez linie Nedává to smysl, nevede to k cíli Neustále mění téma	Zmatený „Nejsem tady naplno“ „Vystupování neměnnými pohyby“ „Kostrbatá a viklající se pozice“	Odvedení pozornosti Nepřiměřené počínání Hyperaktivita Přerušování
Vnitřní zkušenost	Psychologický efekt	Fyziologický efekt
Osamělost a zranitelnost „Jsem osamělý a zranitelný“ „Nemůžu ukázat, co se ve mně děje“	Zmatený Nepřiměřený Psychotický	Přetížený nervový systém Žaludeční potíže Diabetes Migrény Zácpa
	Nepočítá s ničím 	
	Zdroje: Spontaneita, kreativita, humor	

Rušení - příklad

- D: Když jsem ráno přišel, zjistil jsem, že ten monitor byl polámaný. Vzalo mi to 1 hodinu, než jsem zjistil příčinu a opravil to.
- R: Díval ses včera večer na fotbal Česko: Německo?
- D: Ano, díval jsem se, ale mluvil jsem o polámaném monitoru...
- R: A jak se ti zápas líbil? Mě se líbil moc, byl mnohem lepší než předchozí zápas. Penaltu vstřelili tak úžasně...
- D: Ahoj...



Satir's Approach

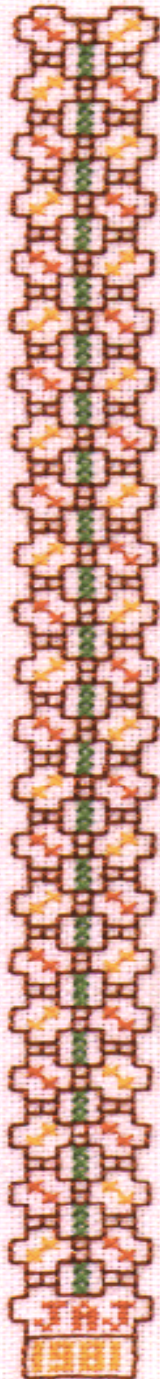
I believe
The greatest gift
I can conceive of having
from anyone
is
to be seen by them,
heard by them,
to be understood
and
touched by them.



The greatest gift
I can give
is
to see, hear, understand,
and
to touch
another person.

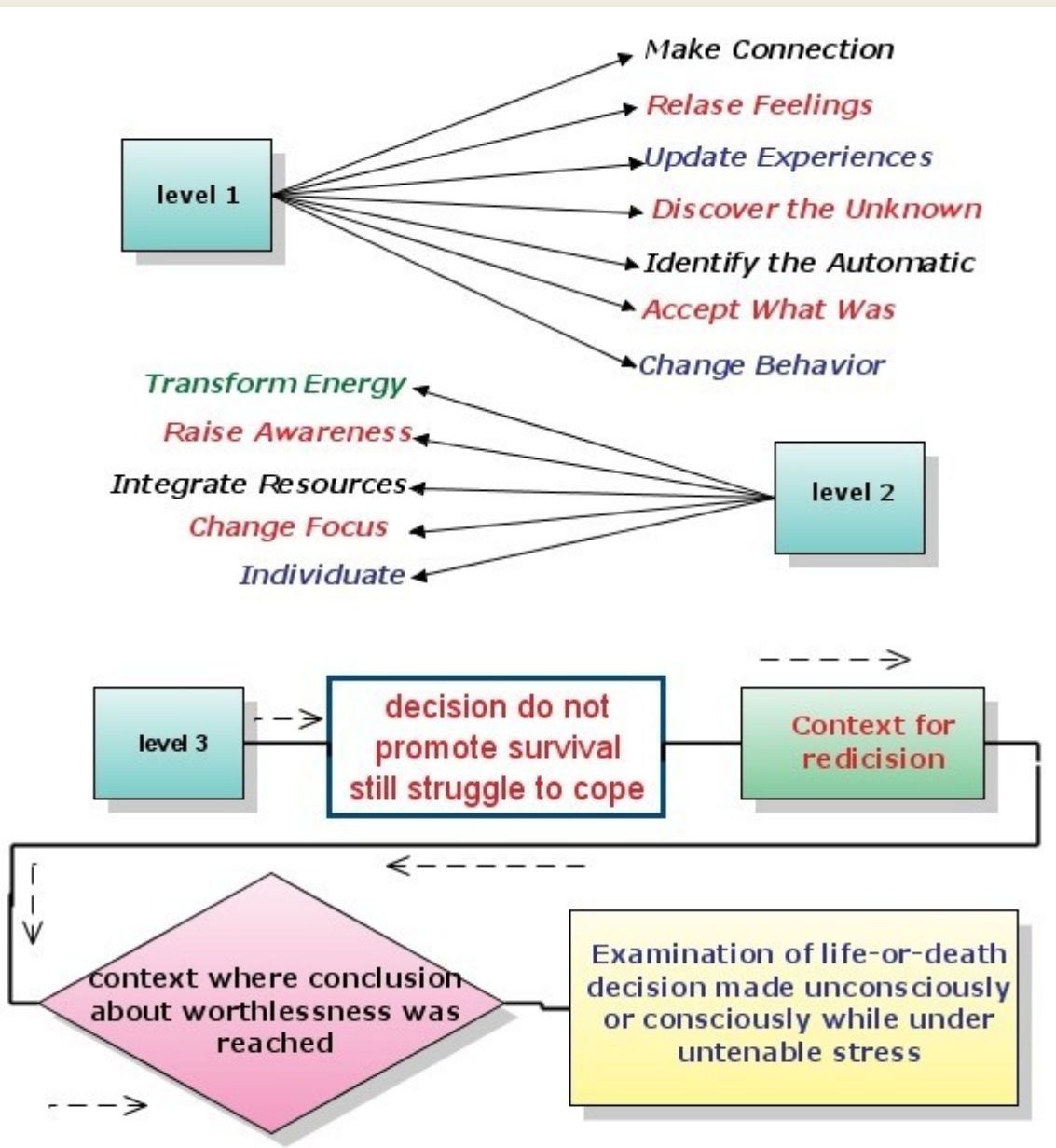


When this is done
I feel
contact has been made.





Level of Change in Family Reconstruction





Bibliography

- ❖ *The Virginia Satir network. (2004-2006). *Avanta*. Retrieved February 26, 2007, from Avanta The Virginia Satir Network Web site:
<http://www.avanta.net/>

- ❖ *Virginia Satir. (1998). *Family therapy-therapists profiles*. Retrieved February 26, 2007, from Allyn & Bacon Web site:
<http://www.abacon.com/famtherapy/satir.html>

- ❖ Winter, J. E. (1993). *Selected family therapy outcomes with Bowen, Haley, and Satir*. Unpublished doctoral dissertation, The College of William and Mary, United States -- Virginia. (ERIC Document Reproduction Service No. AAT 9326240) Retrieved March 5, 2007, from Proquest database (ProQuest document ID: 744475701).



Chumly a linky

Tato aktivita je snadná, rychlá, udržuje studenty v pohybu a mluvení a pomáhá jim objevit to, co mají společného. Cílem je, aby si studenti poslechli výzvy svého učitele a uspořádali se v řadě (například v abecedním pořadí příjmení) nebo v blocích podle něčeho společného (měsíc narození).

Vyzkoušejte tyto výzvy:

- Seřadit v chronologickém pořadí vašich narozenin
- Srovnejte se podle toho, kolik máte sourozenců
- Najděte ty, kteří jsou alergičtí na stejné věci jako vy
- Shromážděte s těmi, kteří mají stejné barevné oblečení jako vy
- Zarovnejte se v abecedním pořadí jmen vašich otců
- Shromážděte ve čtyřech kuličkách: ti, kteří na fakultu cestovali 1-**autem**, ti, kteří cestovali 2-**autobusem**, **tramvají**, a ti, kteří šli 3-**pěšky**, 4-cestovali jiným způsobem