

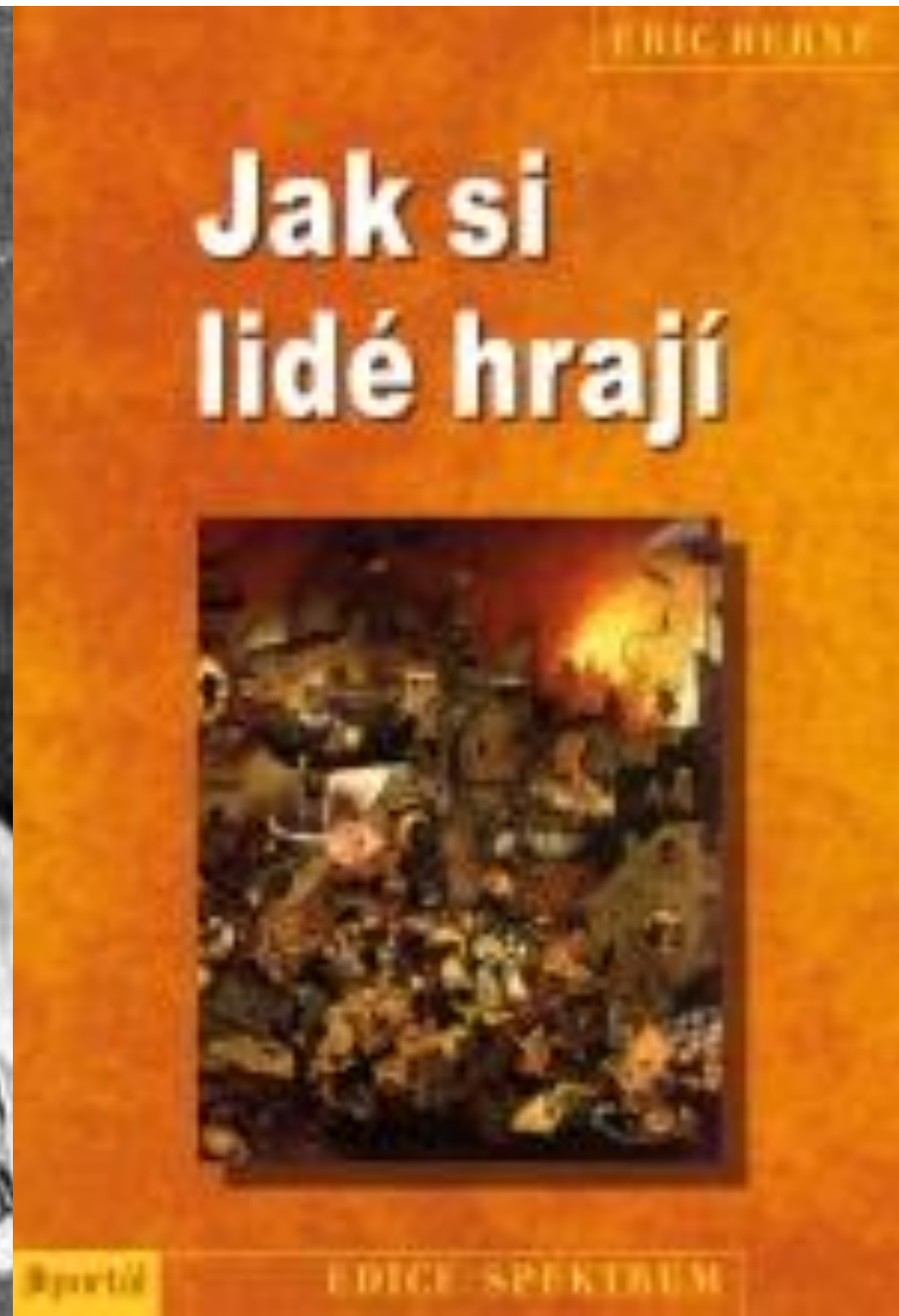
BRÁNA KOMUNIKACE OTEVŘENÁ

Radkin Honzák

GOLDEN GATE



Eric Berne (1910-1970) - zakladatel transakční analýzy



**Člověk potřebuje
NĚKOLIK POHLAZENÍ
DENNĚ,
jinak mu vysychá mícha.**



Když dítě nedostává
dost pohlázení,

zlobí a tak si doslova
„koleduje o pár facek“



POHLAZENÍ

Každá interakce, která uznává existenci
toho druhého: „Vidím, že jsi tady.“

POZITIVNÍ – NEGATIVNÍ

VERBÁLNÍ - NEVERBÁLNÍ

PŘÍMÁ – NEPŘÍMÁ

NEPODMÍNĚNÁ – PODMÍNĚNÁ

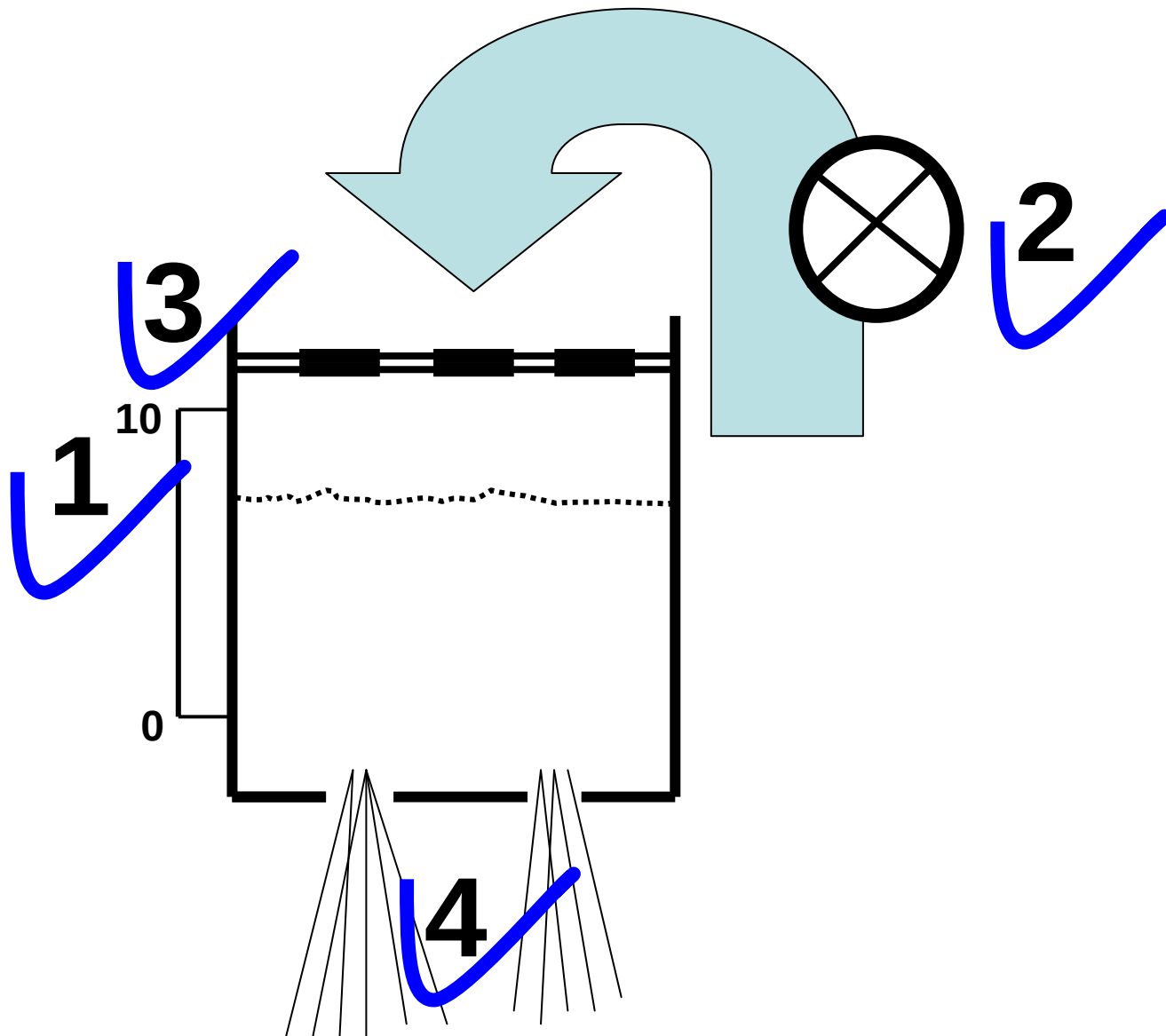
VNĚJŠÍ - VNITŘNÍ

OD DĚTSTVÍ SE UČÍME SBÍRAT
POHLAZENÍ
A POHLAVKY
A ČINÍME TO
NAVZDORY ZKUŠENOSTEM
PO VĚTŠINU ŽIVOTA
STÁLE STEJNĚ

**POHLAZENÍ nás „nabíjejí“,
POHLAVKY nás vyčerpávají;
obojí si vyměňujeme při
KOMUNIKACI
vzájemné i sami se sebou.**

**Představte si například drobnou
domácí lapálii...**





1 = hladina energie, 2 = kohout regulující přítok energie (pohlazení), 3 = filtr,
4 = díry (únik energie)



KOMUNIKACE

? Co je komunikace?

Umění hovořit jeden s druhým, říkat, co skutečně cítíme nebo myslíme, říkat to jasně, naslouchat tomu, co říká ten druhý a ujišťovat se, že jsme slyšeli správně.

Je to dovednost, která je nejdůležitější pro vytvoření a uchování otevřeného a rovnocenného vztahu s druhým člověkem.

MEZILIDSKÁ KOMUNIKACE

Přenos informací a budování vztahů důvěry;
v praxi probíhá obojí současně

Proč komunikovat?

- abychom věděli více o sobě;
- abychom věděli více o světě kolem nás;
- abychom mohli sdílet tento svět s druhými;
- abychom mohli druhé přesvědčovat a ovlivňovat;
- abychom se pobavili, nebo si hráli, nebo se uvolnili, nebo se prostě těšili.

ZÁŠADNÍ KOMUNIKAČNÍ PRAVDA:

Každé sdělení má dvě zcela samostatné roviny:

SOCIÁLNÍ a **PSYCHOLOGICKOU**

**TĚŠÍM SE NA
SPOLUPRÁCI**



SLOVNÍ SDĚLENÍ & **PARAVERBÁLNÍ PRVKY**

TYTO ROVINY BY MĚLY BÝT
SOUBĚŽNÉ,
aby informace byla
VĚROHODNÁ!

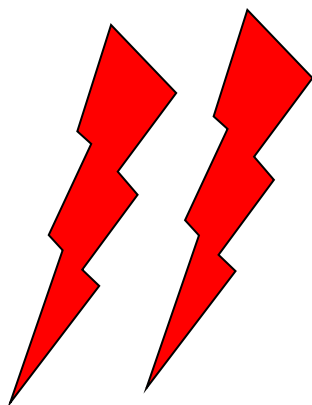
Pokud se rozcházejí, vítězí vždy
ROVINA PSYCHOLOGICKÁ

ZÁŠADNÍ KOMUNIKAČNÍ PRAVDA:

Každé sdělení má dvě zcela samostatné roviny:

SOCIÁLNÍ a **PSYCHOLOGICKOU**

**TĚŠÍM SE NA
SPOLUPRÁCI**



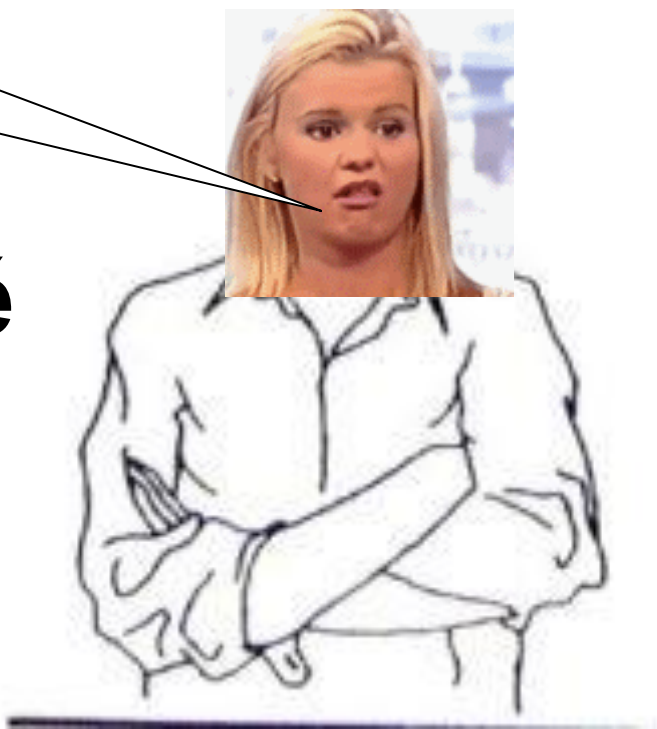
ZÁŠADNÍ KOMUNIKAČNÍ PRAVDA:

Každé sdělení má dvě zcela samostatné roviny:

SOCIÁLNÍ a **PSYCHOLOGICKOU**

NE TĚŠÍM SE NA
SPOLUPRÁCI

**V tomto případě
vítězí NE!**



Každé sdělení má dvě nezávislé roviny:

SOCIÁLNÍ



Figure 69 "Oh, no, not again!"

**A PSYCHOLOGICKOU (určenou kontextem,
paraverbálními prvky, gesty, atd.)**

VŽDY VÍTĚZÍ ROVINA PSYCHOLOGICKÁ!!!

EGO = NAŠE JÁ

EGO-STAVY

jsou

jich tisíce, můžeme je však pro přehlednost
uspořádat do tří základních typů:

Stav rodičovský – RODIČ

RO

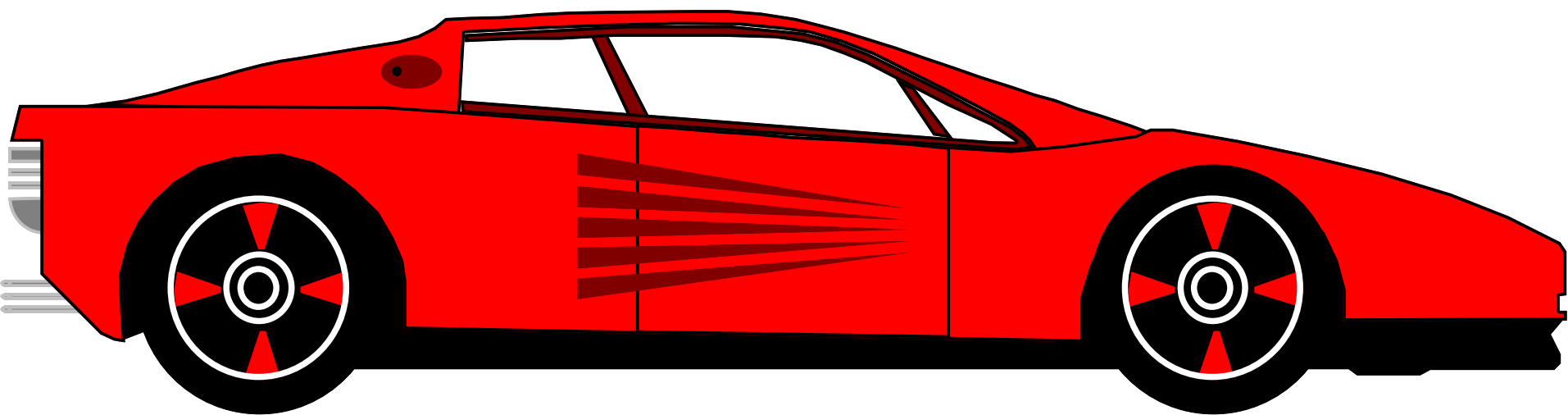
Stav dospělého – DOSPĚLÝ

DO

Stav dětský - DÍTĚ

DÍ







Jak to, že
nejsi doma
a nepíšeš
úkoly?!?



Dojdi si domů
pro svetr, ať
nenastydneš



Kdy bude
domovní
schůze o
nákupu bytů?



Franto,
zajdem
dneska na
pivo?



Ano, pane
strážmistře, já už
víckrát tak rychle
nepojedu...

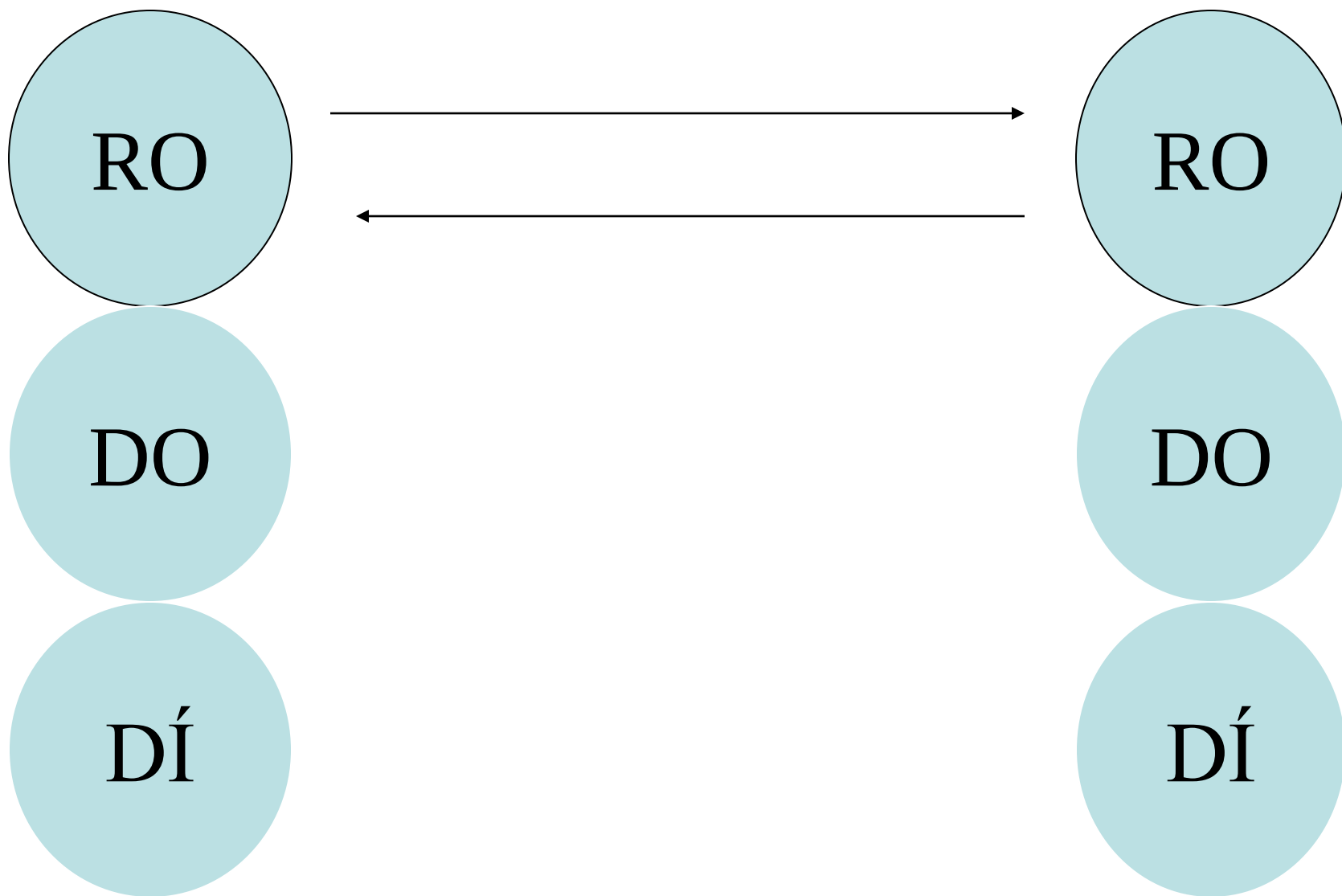
TRANSAKCE

Nejmenší jednotka komunikace, kterou tvoří transakční podnět a transakční odpověď

Výměna pohlazení

DRUHY TRANSAKCÍ:

- komplementární
- zkřížené
- se skrytým významem
- angulární
- „plastikové“



16.04.2021

„Rodičovské sdružení“

RO

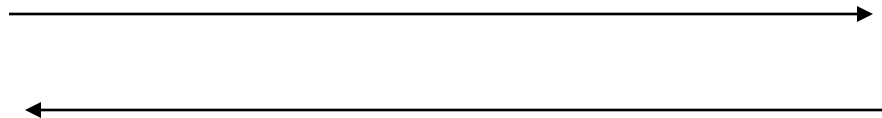
DO

DÍ

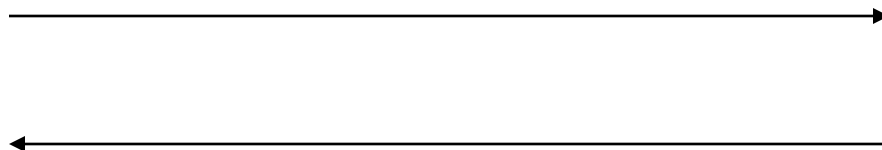
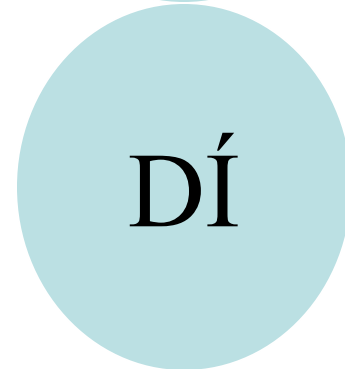
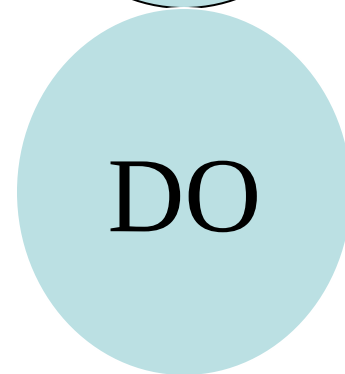
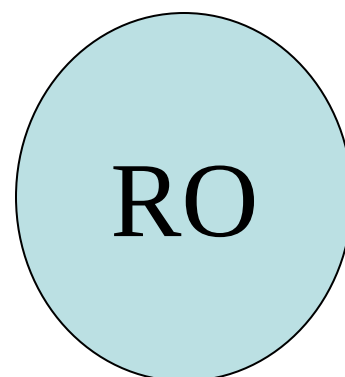
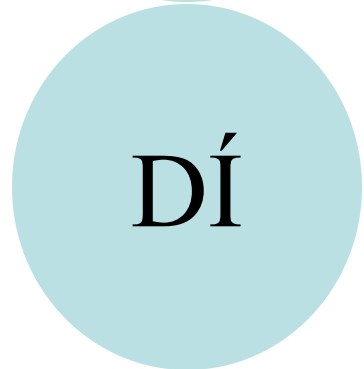
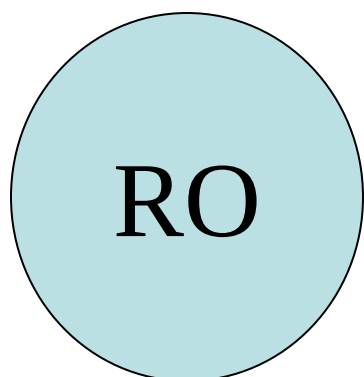
RO

DO

DÍ

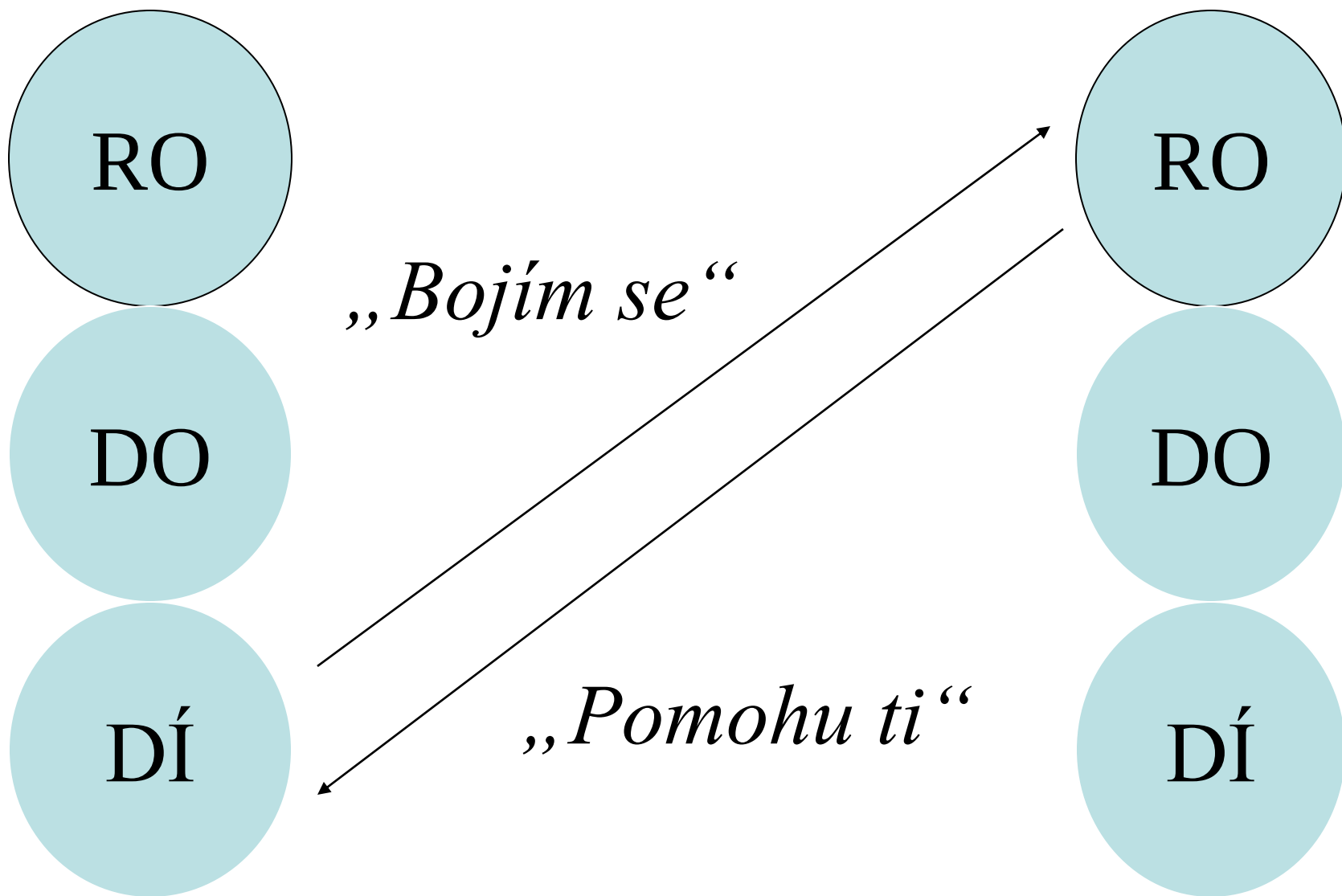


Dospělá dohoda



16.04.2021

„Pojďte, pane, budeme si hrát“



16.04.2021

Přirozený paternalismus

PRAVIDLA KOMUNIKACE

- **Pokud jsou transakce komplementární, komunikace může trvat nekonečně dlouho**
- **Zkřížením transakcí se komunikace přerušuje**
- **Výsledek komunikace je určován její psychologickou rovinou**

RO

DO

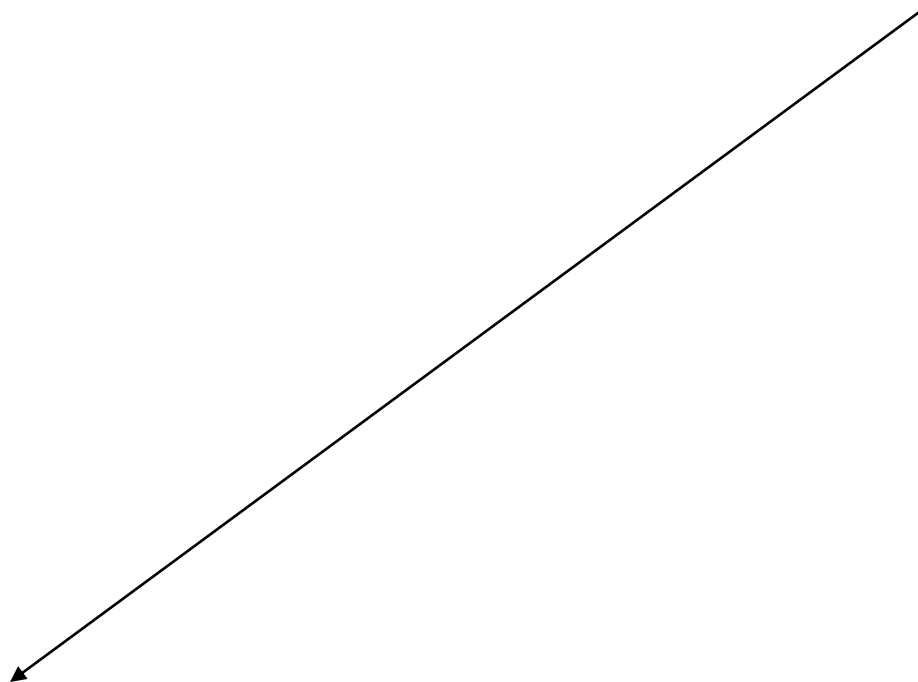
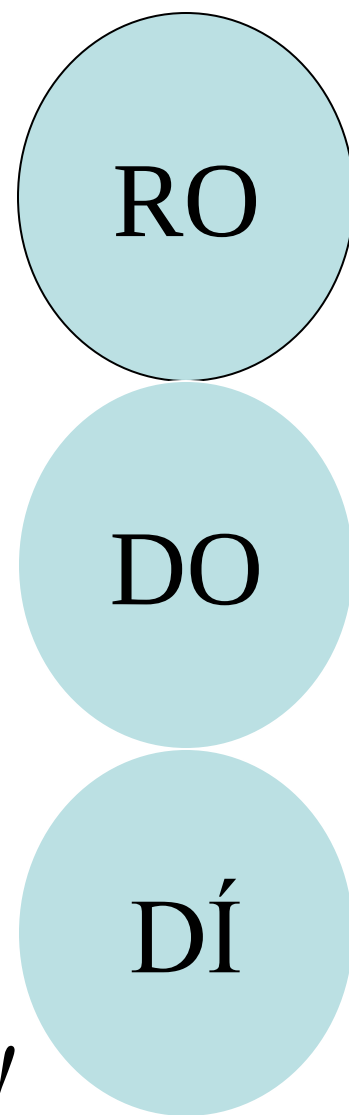
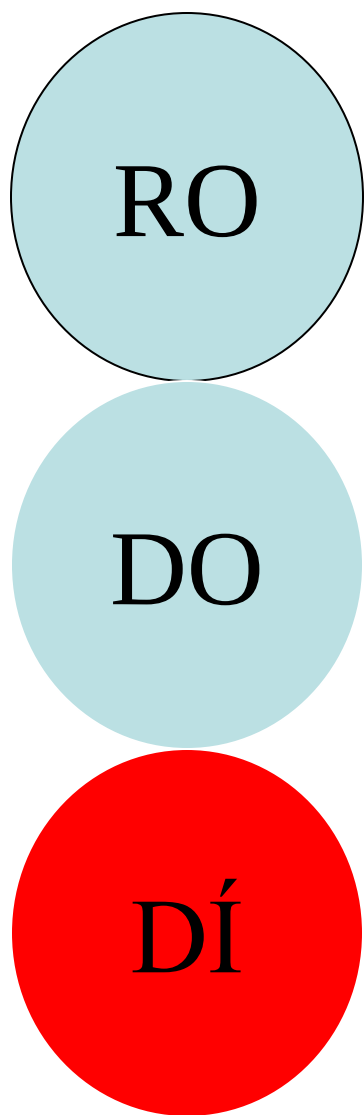
DÍ

→
„Kde mám kravatu?“

RO

DO

DÍ

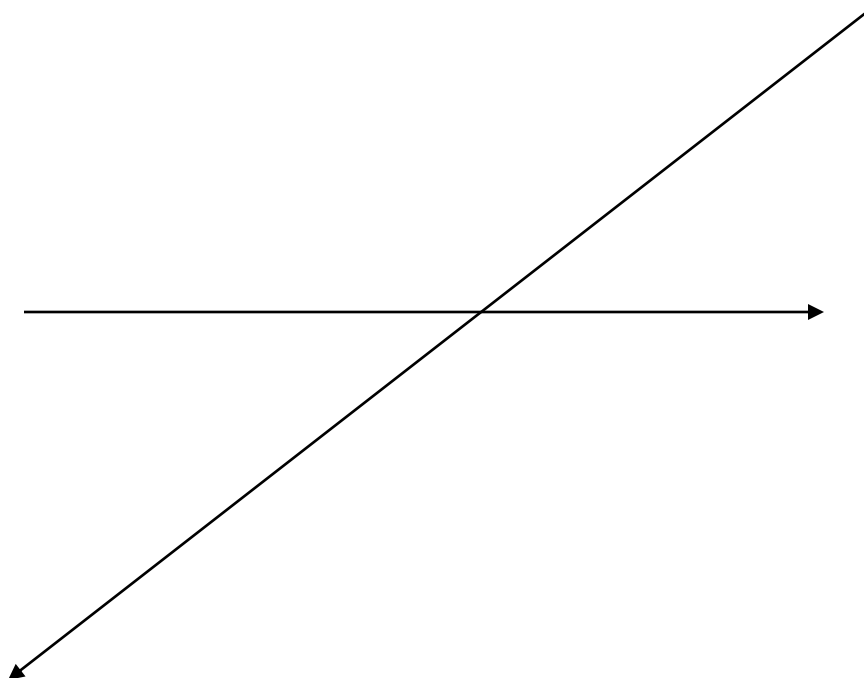


Jsi nepořádněj kluk!

RO

DO

DÍ

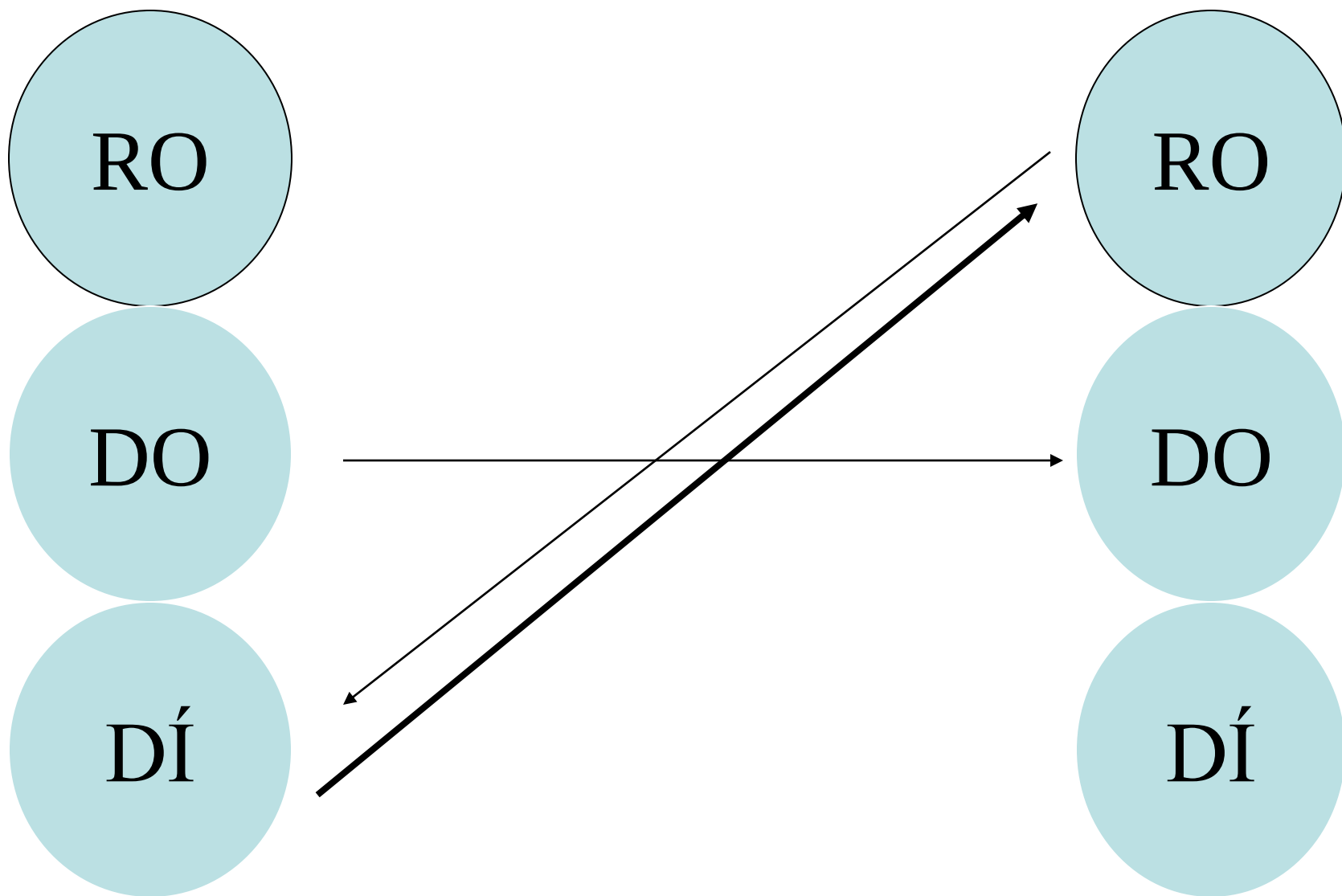


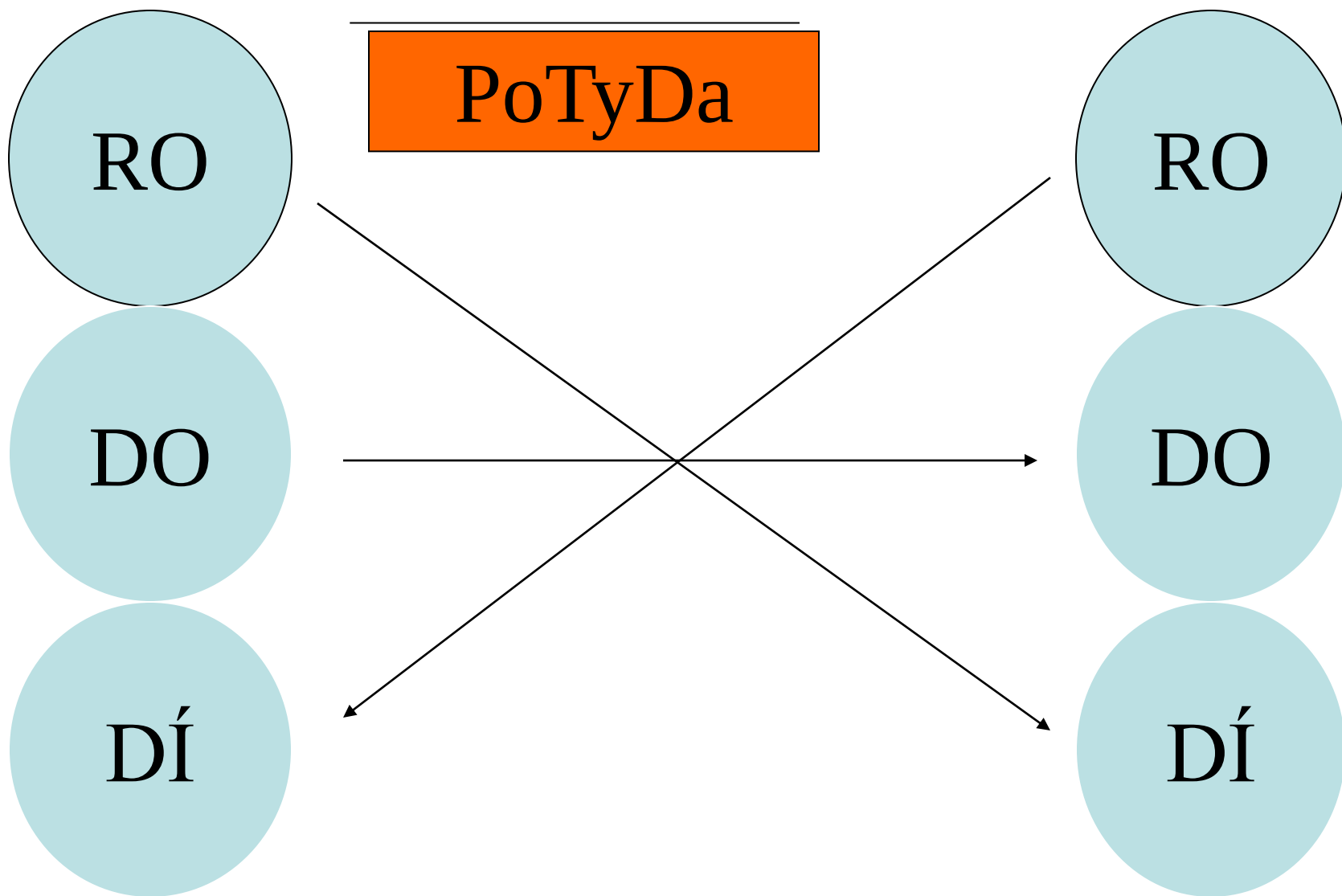
RO

DO

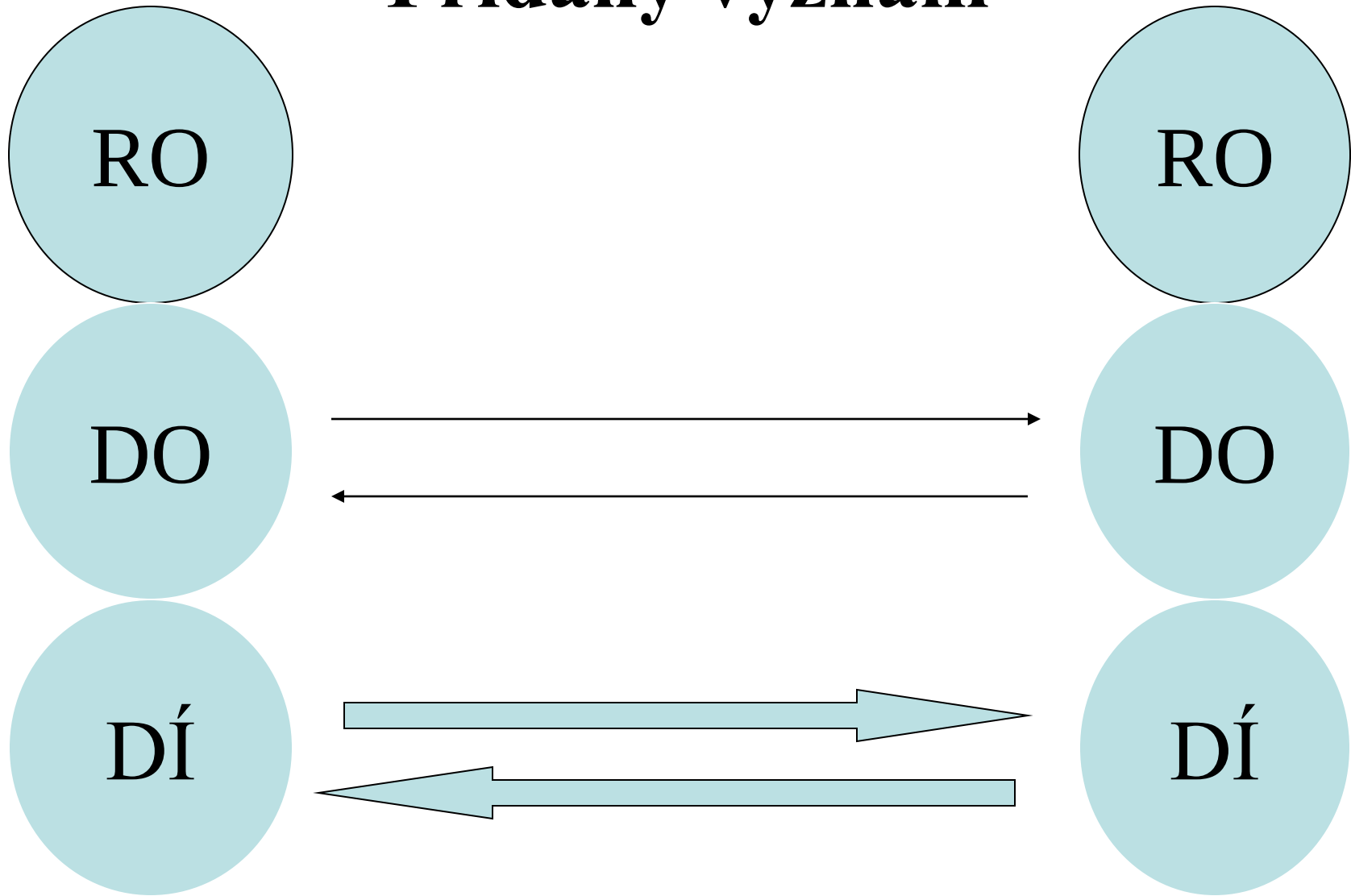
DÍ

Já budu trucovat!



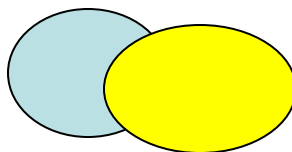


Přidaný význam



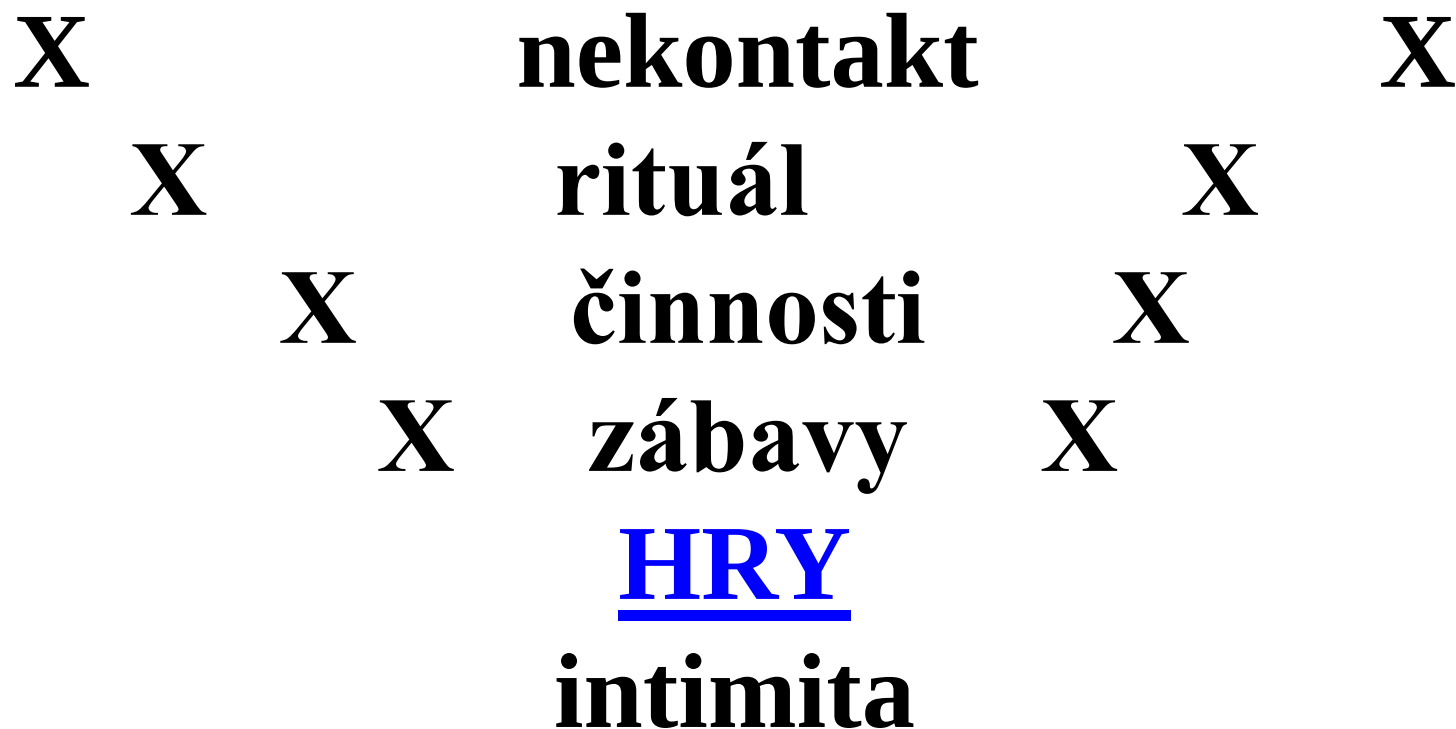
Strukturování vzdálenosti/blízkosti

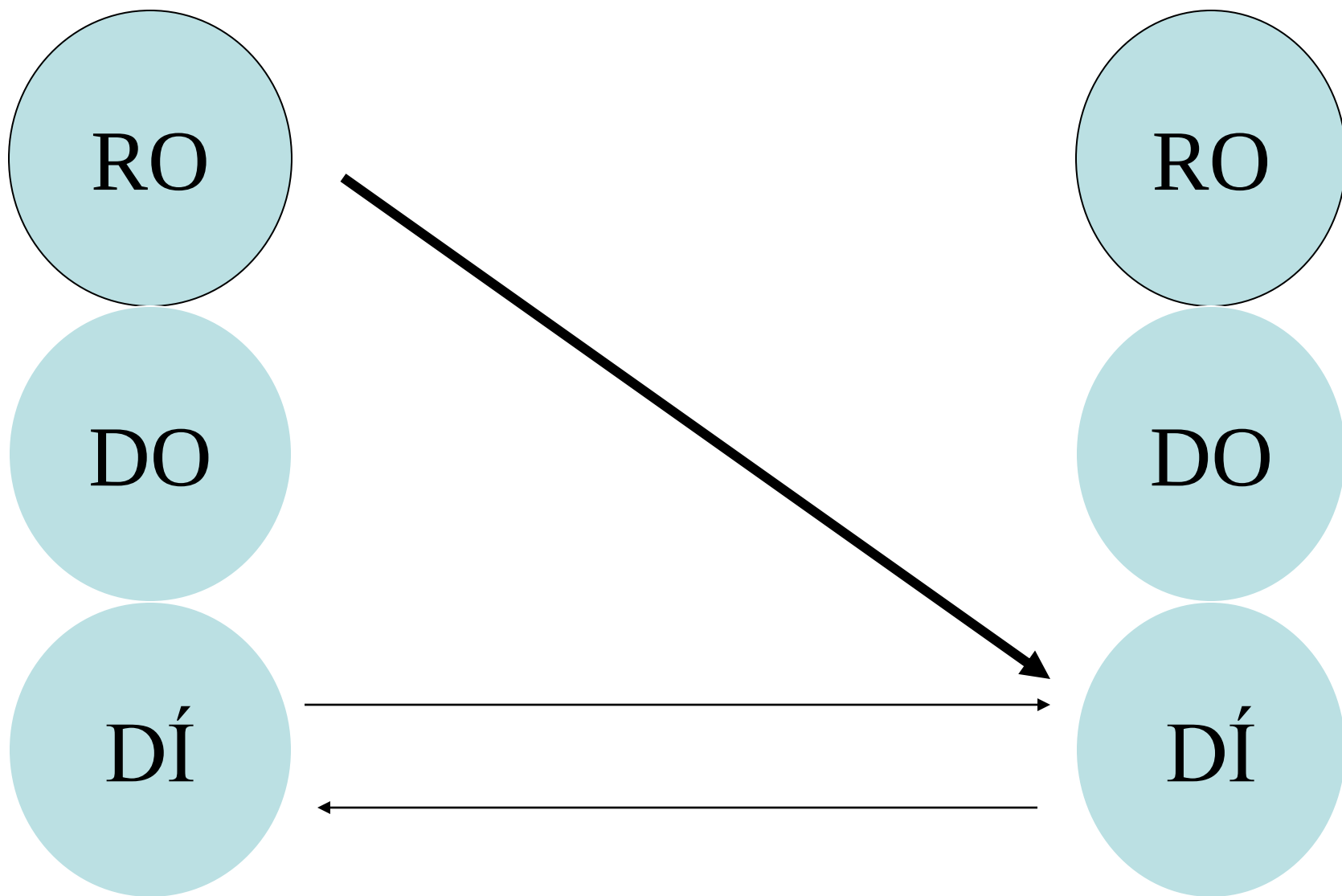
X		nekontakt		X
	X	rituál		X
		činnosti		X
	X	zábavy		X



intimita

Strukturování vzdálenosti/blízkosti





Hra je jednání se skrytým motivem, který:

- působí mimo vědomí DOSPĚLÉHO,**
- vyjde najevo, až když účastníci změni způsob svého chování,**
- způsobí, že všichni zažívají rozpaky, nepochopení či frustraci s tendencí obviňovat druhé.**
- Návnada (sociální rovina) -- skryté poselství (psychol. rovina) -- skok na špek a odpověď -- výplata**

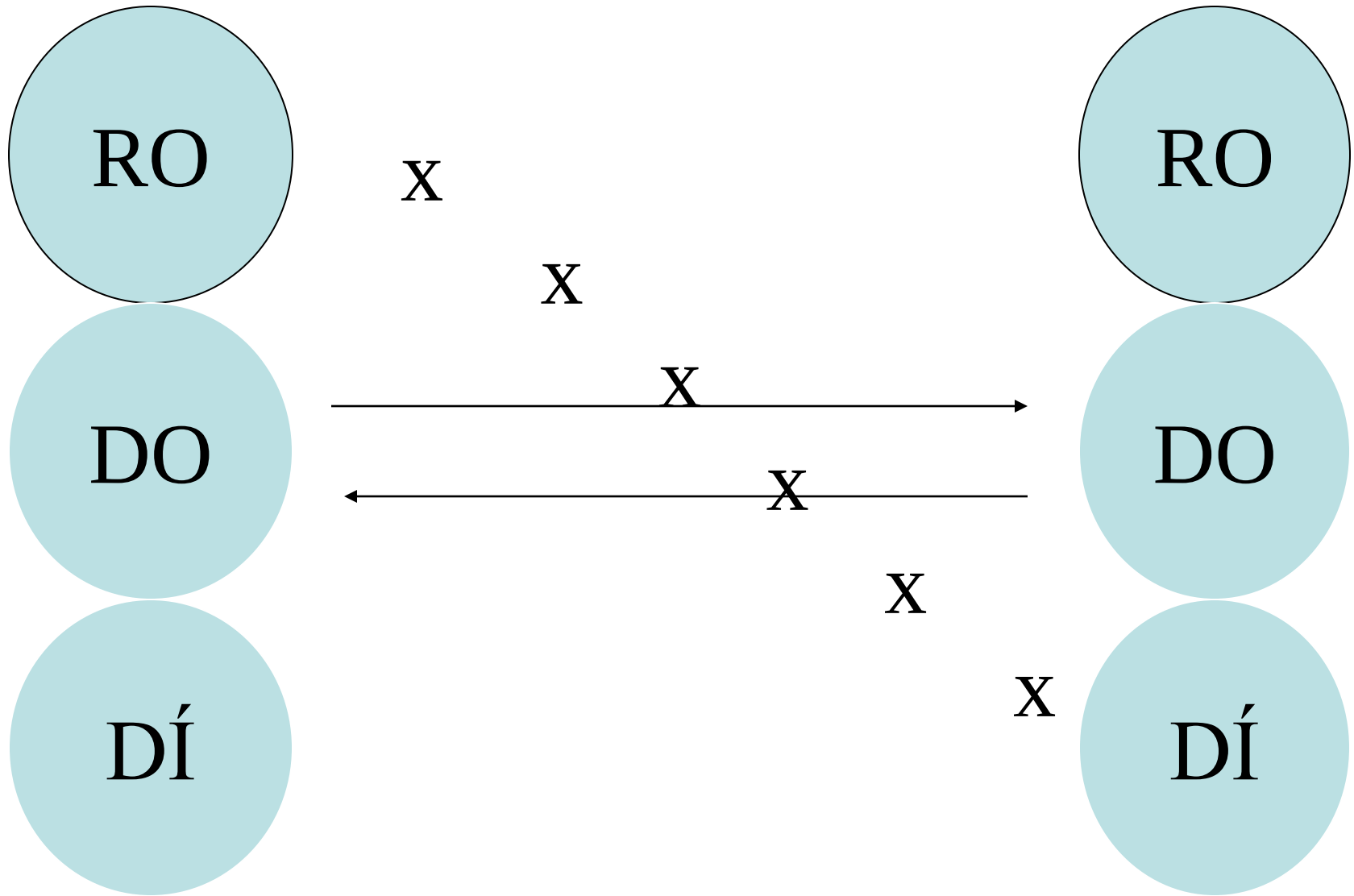
Hry jsou nedílnou a dynamickou součástí nevědomého životního plánu - scénáře každého jedince - slouží k vyplnění času při čekání na jeho naplnění.

Každá hra je strategií, kterou se její hráč naučil v dětství používat jako nástroj k manipulování druhých s cílem získat to, co potřebuje

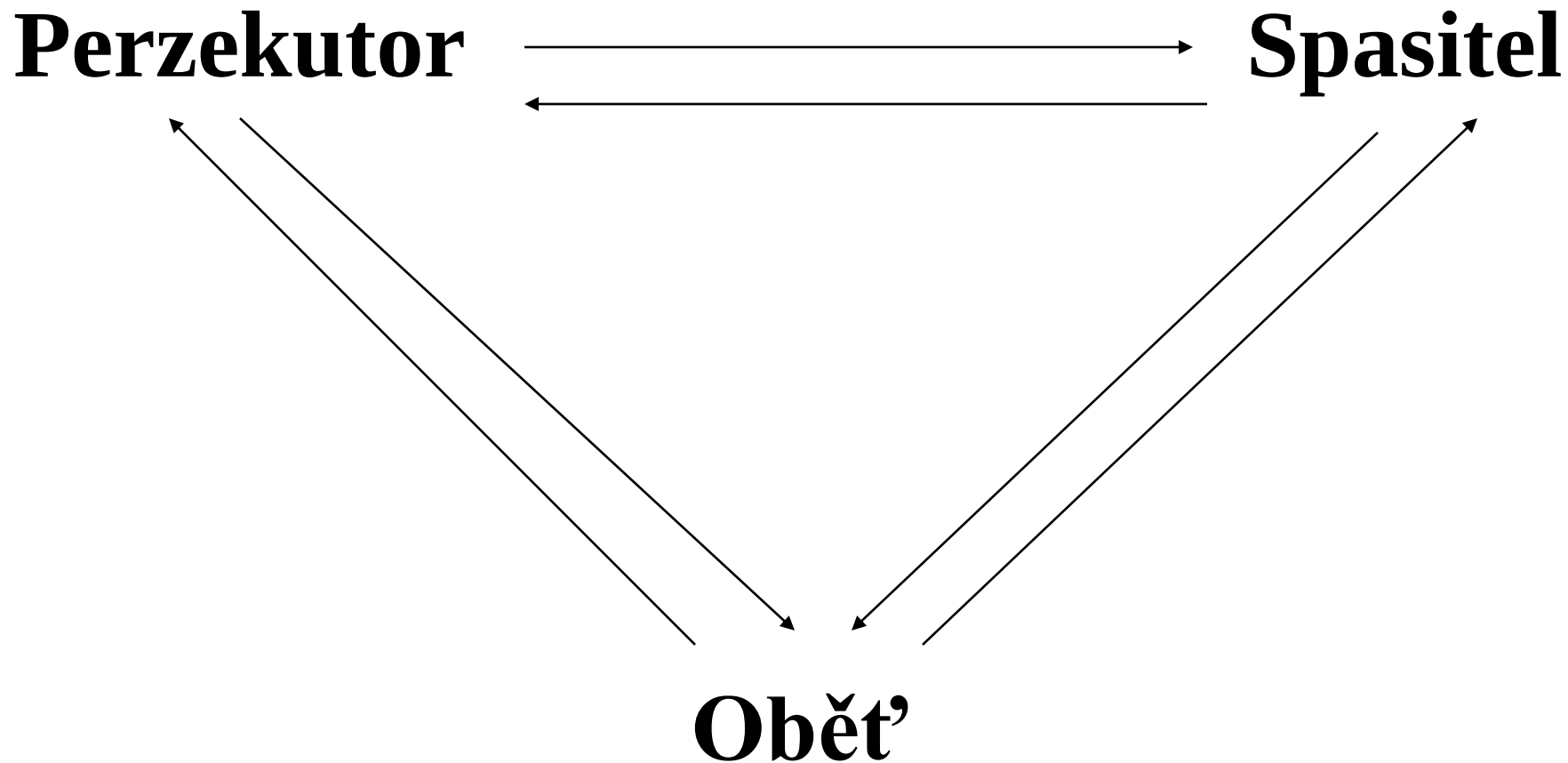
ZOŠP - „racket“

- **Ty můžeš za to**, že já se cítím špatně.
- **Ty jsi způsobil (= můžeš za to)**, že já se cítím dobře.
- **Já mohu za to**, že ty se cítíš dobře.
- **Já mohu za to**, že ty se cítíš mizerně.

„Aneby“



DRAMATICKÝ TROJÚHELNÍK





Perzekutor



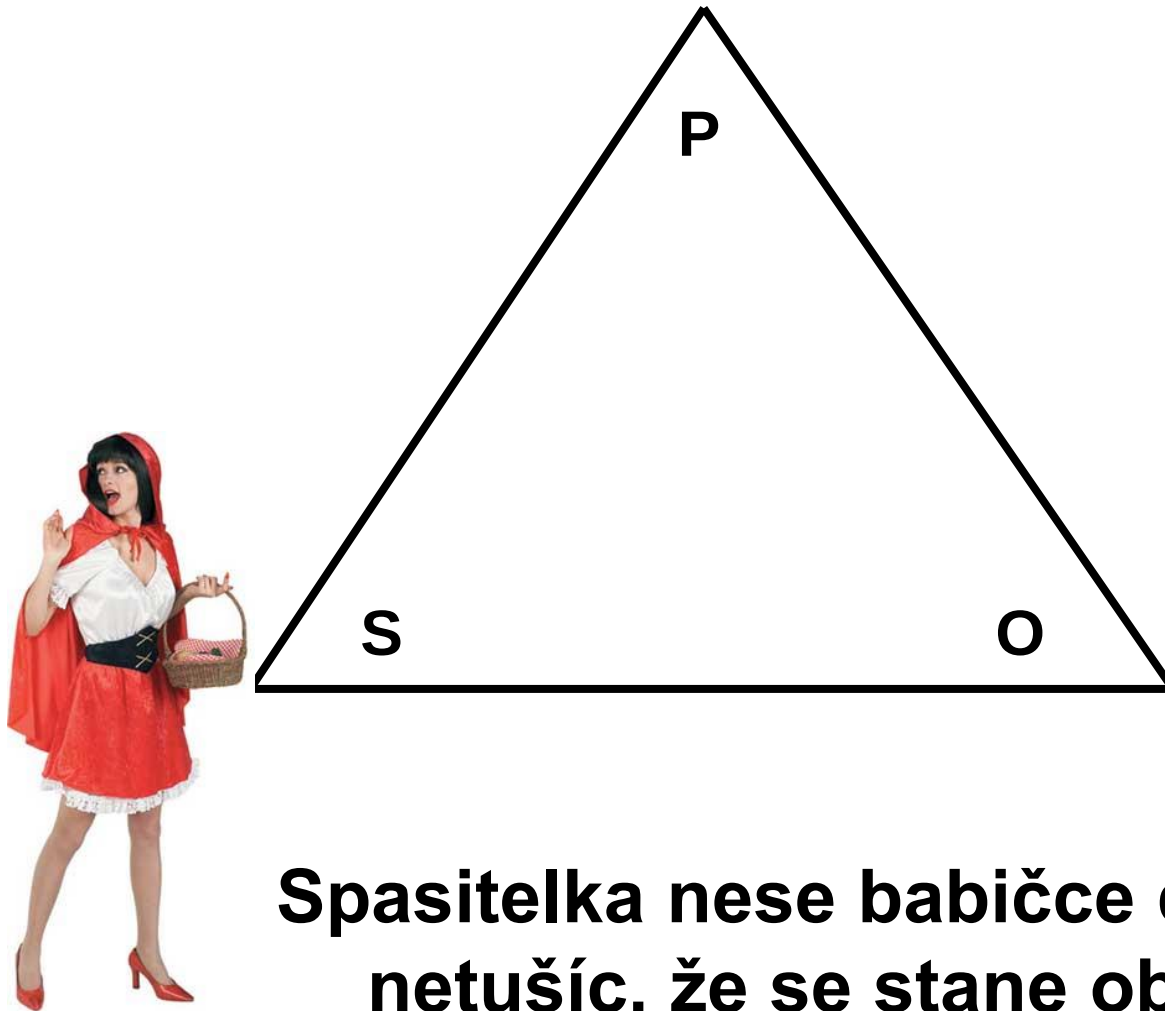
Spasitel

Oběť

**Dramatický
trojúhelník**



Pohádka o Karkulce je jeden švindl vedle druhého

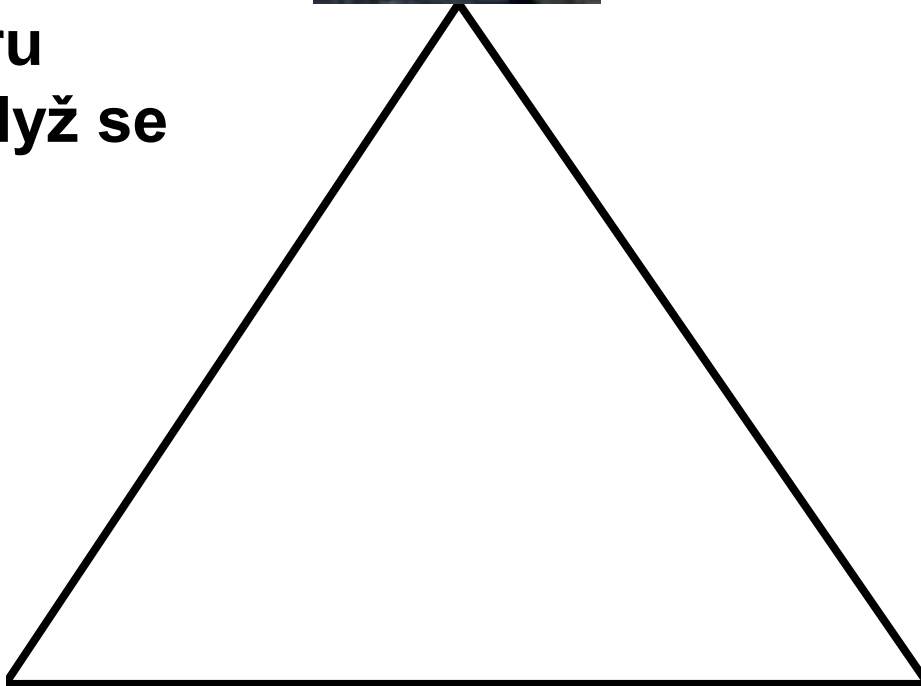


**Spasitelka nese babičce dobroty
netušíc, že se stane obětí...**

**Už by to mohlo
vypadat jako
reklama na nějaký
zázračný prášek
na podporu
trávení, když se
zjeví...**



**Nezdrženlivý padouch se
nespokojí se stařenkou,
zachtělo se mu také
mladého masíčka...**



...SPASITEL

**Karkulka je položena, na hlavu poražena
a nakonec sežraná (bez chleba)...**

A jsou to právě
ZVRATY, které
nám způsobují
VZRŮŠO, stejné
jako vidina výhry
gamblerovi!

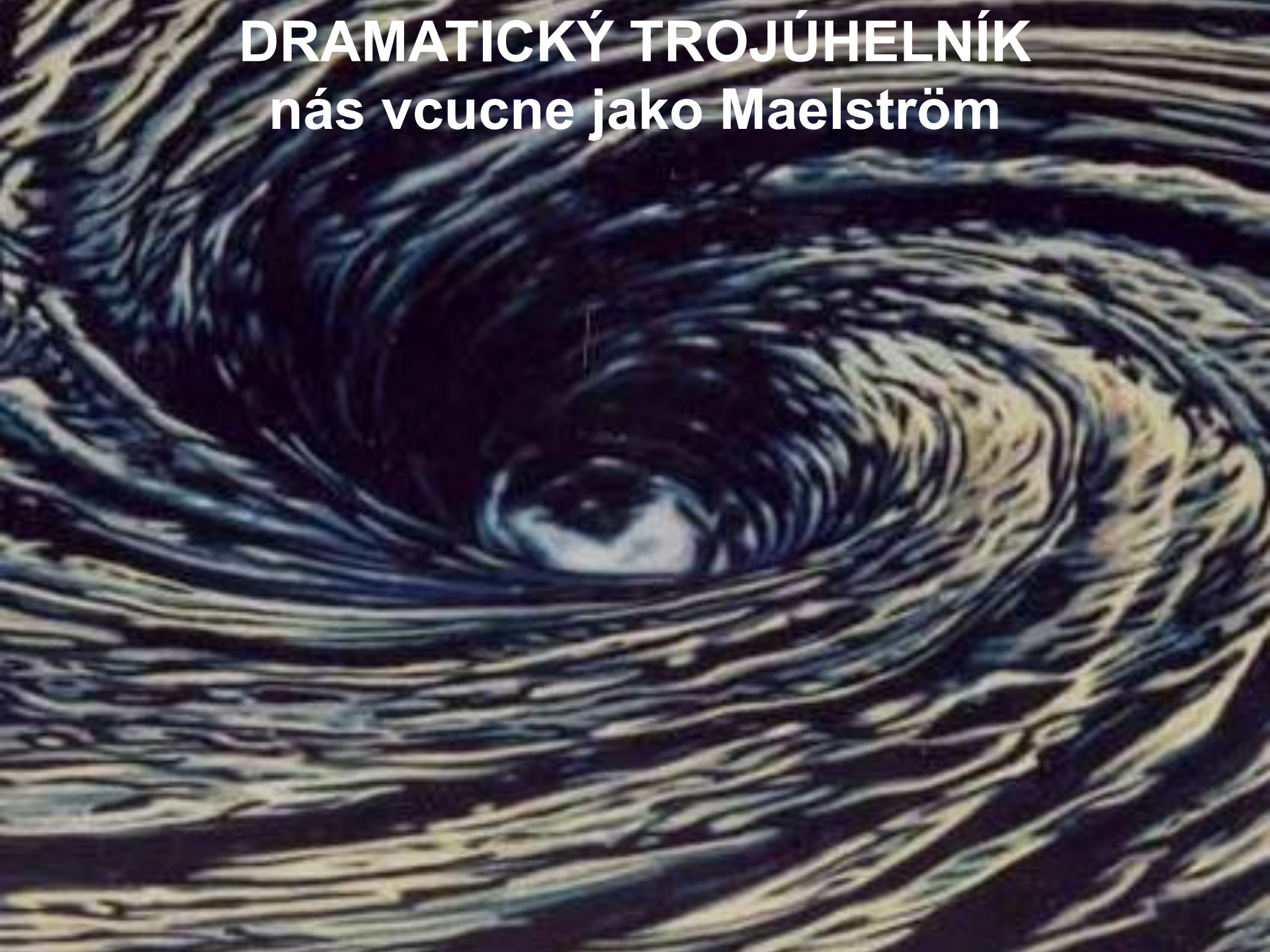


Jak je to prosté, milý
Watsoně, z perzekutora
se stala OBĚŤ, z oběti
PERZEKUTORKA a když
to teď neskončí, jak to
asi dál dopadne? Co
udělá myslivec? Jak se
mu odvděčí Karkulka?
Co asi její maminka...?
a tak dále, a tak dále...



DRAMATICKÝ TROJÚHELNÍK

nás vcucne jako Maelström



PERZEKUTORKU



SPASITELKU

OBĚŤ



Podívejme se, co všechno Karkulka za tu chvíli stihne...

**A když nejsou lidi, dokáže
si snaživý jedinec sehrát
dramatický trojúhelník sám
a pěkně se při tom poničit.**

**Za perzekutora poslouží příkazy,
které pochytil v rodině:**

- bud' dokonalý!**
- bud' silný!**
- vynasnaž se!**
- potěš mě!**
- pspěš si!**

- Když se vám něco nedaří, cítíte se provinile?
- Máte svá vlastní pravidla, podle nichž řídíte svůj život (list s úkoly, diář...), která vás vlastně chrání před úzkostí?
- Vyznával někdo z vašich rodičů (i nenápadně) nějakou náboženskou víru?
- Jste perfekcionista / perfekcionistka?
- Cítíte se často bezcenní?

**Přestaň si dělat ty seznamy
a k nim seznamy seznamů!
Začni žít TEĎ A TADY!**

- Máte často dojem, že si přejete být druhým lidem blíž, než si troufáte?
- Navštěvovali jste internátní školu (do 18 let)?
- Když se věci nedaří, máte dojem, že nemáte žádnou cenu, že jste bezcenní?
- Když se objeví složitá situace, jste většinou ten jediný/ta jediná, kdo řeší situaci, zatímco lidé kolem vás blbnou a propadají panice?
- Potřeboval některý z vašich rodičů během vašeho dětství určitou pomoc, péči (např. pro nemoc, invaliditu, zaneprázdnění)?
- Byla vám v dětství svěřována odpovědnost?

**Uvědom si, že odmítnutí
tvého požadavku neznamená
odmítnutí/zavržení/ponížení
tvé osoby!**

**Nauč se říci si o pomoc,
není žádná ostuda pomoc
přijmout; zítra ji můžeš
někomu na revanš
poskytnout**

- Jste jedináček, nejmladší, nebo od svého sourozence věkově vzdálen víc než 6 let?
- Zajímalo někoho z vašich rodičů, co si o vás nebo o rodině myslí ostatní?
- Když se vám nedaří, cítíte se v rozpacích?
- Máte často pocit, že vám lidé nedovolují, abyste byli sami sebou?
- Jste většinou dobře naladěni, máte ale krátké výbuchy nepředvídané špatné nálady, které jsou pro druhé (a někdy i pro vás) překvapením?

Nauč se říkat NE!
Zač stojí každé tvé ANO,
když neumíš říci jediné NE?

- Míváte často pocit, že jste selhali?
- Měl někdo z vašich rodičů ambice, které zůstaly (vzhledem ke špatným okolnostem) nenaplněny?
- Máte ve zvyku odkládat věci na později?
- Když se vám něco nedaří, máte pocit, že je nejlepší s tím praštit a nesnažit se dál?
- Srovnáváte se často s jinými lidmi?

**Vyházej ze svého slovníku
(tím také ze svých skutků)
SNAŽENÍ, POKOUŠENÍ SE
a RÁDOBYCHY!**

**Nauč se na maličkostech
dotahovat věci do konce!**

- Máte často pocit, že život je marný?
- Byli jste v dětství – do šesti let – delší dobu odděleni od svých rodičů (v nemocnici, u jiných lidí, atd.)?
- Navštěvovali jste ve věku do 18 let internátní školu? Školu s bytem na privátě?
- Cítíte se nervózní z toho, jak ubíhá čas, ale současně víte, že kdybyste jej měli plně ve svých rukou, bylo by to ještě horší?
- Když se vám věci nedaří, máte tendenci propadat panice, pocit, že vám to nemyslí?

Nauč se říkat MY!

NEPOSLUŠNÉ PSY

A

ROZJÍVENÉ HARANTY
MĚJTE NA VODÍTKU

Česká asociace transakční analýzy

www.ta-cata.cz

+420 222 521 068

**Vzdělávací, poradenská
a psychoterapeutická činnost
v oblasti transakční analýzy.**

Kontaktní údaje

Adresa:

Náměstí Míru 341/15

120 00 Praha-Vinohrady



Úplně první komunikace:

HALÓ EFEKT

**Ten se skládá ze 7 % „tvrdých dat“
a zbytku „dojmologie“**

Je tedy nanejvýš žádoucí, aby co nejvíce detailů, z nichž si naši partneři skládají svůj obraz, působilo příznivým dojmem. To vše totiž, spolu se zázemím kvalitních výsledků vytváří širší rámec pro konkrétní setkávání konkrétních osob, které by mělo být co nejpříjemnější.





Učebnice pro číšnické učně píše:



Chovej se tak,
aby každý host
měl dojem, že je
pro tebe jediným
a současně
velice váženým
zákazníkem
v celém lokále.





ROZUM

DISEASE

EMOCE

ILLNESS

Sociální psychologie
tvrdí...

Bleskové vyhodnocení:

vřelost a kompetence

- **Cítím se v přítomnosti tohoto člověka dobře, nebo ne?**
- **Je to náš přítel, nebo nepřítel, který je takhle schopný, nebo neschopný?**

<i>Amy Cuddy</i>	Vysoká míra vřelosti	Nízká míra vřelosti
Vysoká míra kompetence	OBDIV	ZÁVIST
Nízká míra kompetence	LÍTOST	POHRDÁNÍ

**Zatímco od druhých žádáme,
aby byli spíše vřelí,
sami bychom rádi vystupovali
jako kompetentní.**



Fall Break Classes B

ZÁŠADNÍ KOMUNIKAČNÍ PRAVDA:

Každé sdělení má dvě zcela samostatné roviny:

SOCIÁLNÍ a **PSYCHOLOGICKOU**

**TĚŠÍM SE NA
SPOLUPRÁCI**



SLOVNÍ SDĚLENÍ & **PARAVERBÁLNÍ PRVKY**

TYTO ROVINY BY MĚLY BÝT
SOUBĚŽNÉ,
aby informace byla
VĚROHODNÁ!

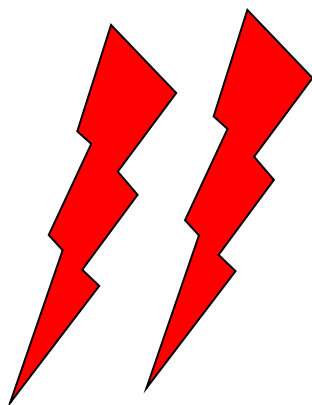
Pokud se rozcházejí, vítězí vždy
ROVINA PSYCHOLOGICKÁ

ZÁŠADNÍ KOMUNIKAČNÍ PRAVDA:

Každé sdělení má dvě zcela samostatné roviny:

SOCIÁLNÍ a **PSYCHOLOGICKOU**

**TĚŠÍM SE NA
SPOLUPRÁCI**



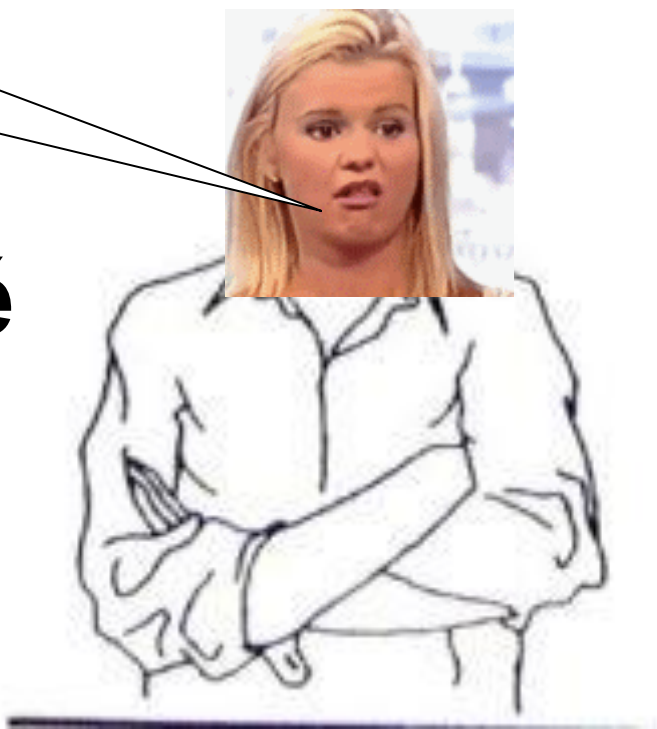
ZÁŠADNÍ KOMUNIKAČNÍ PRAVDA:

Každé sdělení má dvě zcela samostatné roviny:

SOCIÁLNÍ a **PSYCHOLOGICKOU**

NE TĚŠÍM SE NA
SPOLUPRÁCI

**V tomto případě
vítězí NE!**

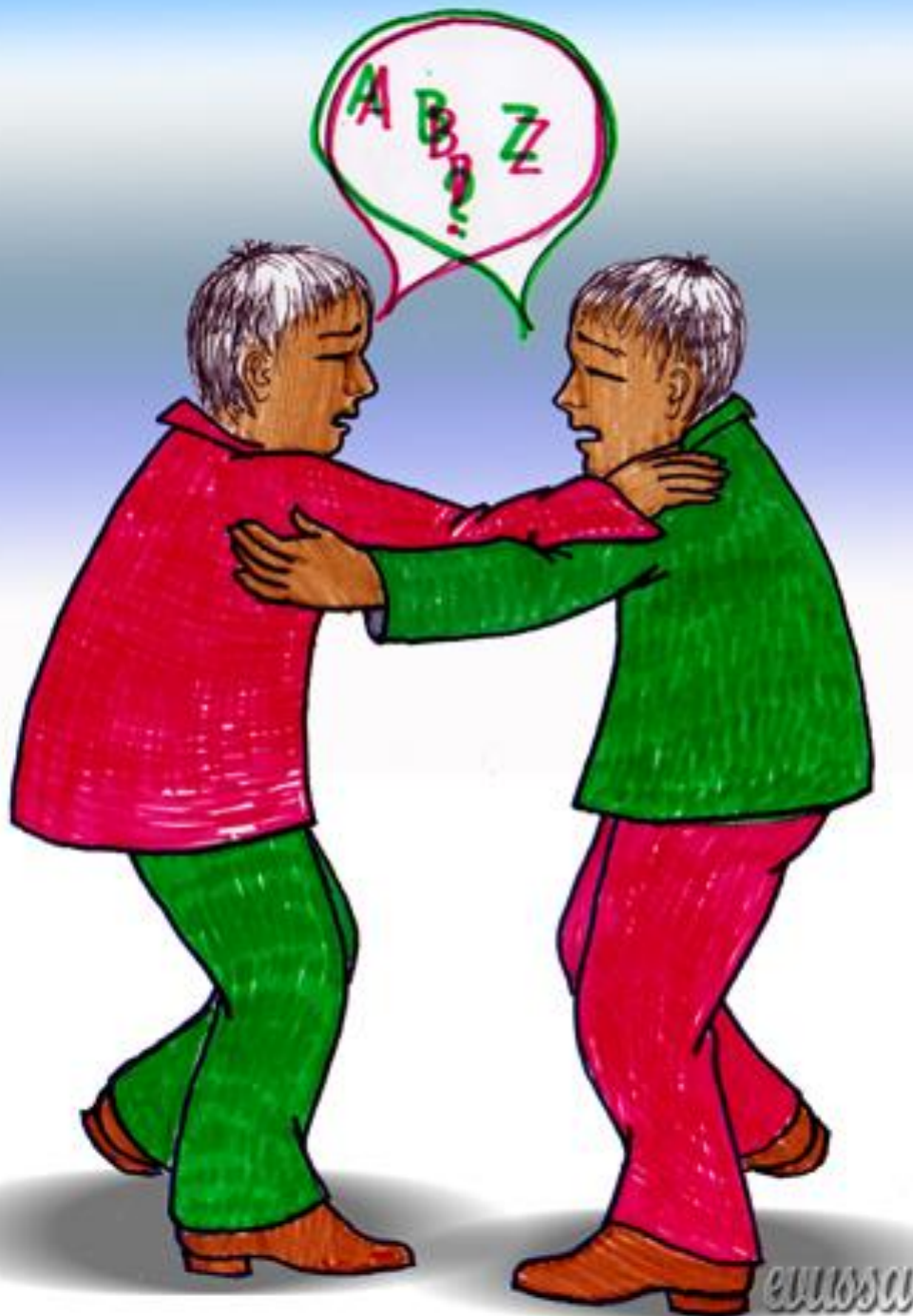


EMPATIE



Empatie **NENÍ** soucit,
ani litování druhých,
je to jakési naladění
na stejnou vlnu...

„Vnímám, jak se cítíš.“



Znamená to být
„schopen vlézt
do bot druhého,
aniž bychom si je
obuli.“

Lépe řečeno,
snažíme se
pochopit,
co motivovalo
určitého člověka
k jeho činům.

CHVÁLIT!

Pochválit, co se ocenit dá. Není však žádoucí, aby to bylo s křečí:

Óóch, jak vám ten ksicht sluší! Kde jste to sehnal?

Hledejme něco, co se realisticky pochválit dá!





**NAPŘÍKLAD
TUHLETU
JISTĚ
POTĚŠÍ:**

**„Na těch
šedesát
vypadáte
báječně!“**



**Mezitím instruktor autoškoly oceňuje výkon řidičky:
„Výborně, milostivá paní, bylo to bezvadné; a teď
zkusíme manévr „zastavování“ ještě jednou,
tentokrát ale bez použití kandelábru.“**

**Někdy je nejvýhodnějším
prvkem komunikace**

**UTAJIT, CO SI O SVÉM
PROTĚJŠKU MYSLÍME**

POZOR!!!

Není to nic snadného!!!

SLYŠET!



Professor Mayer's topophone [1880]



Obří naslouchátko (I can hear it)

SLYŠET!

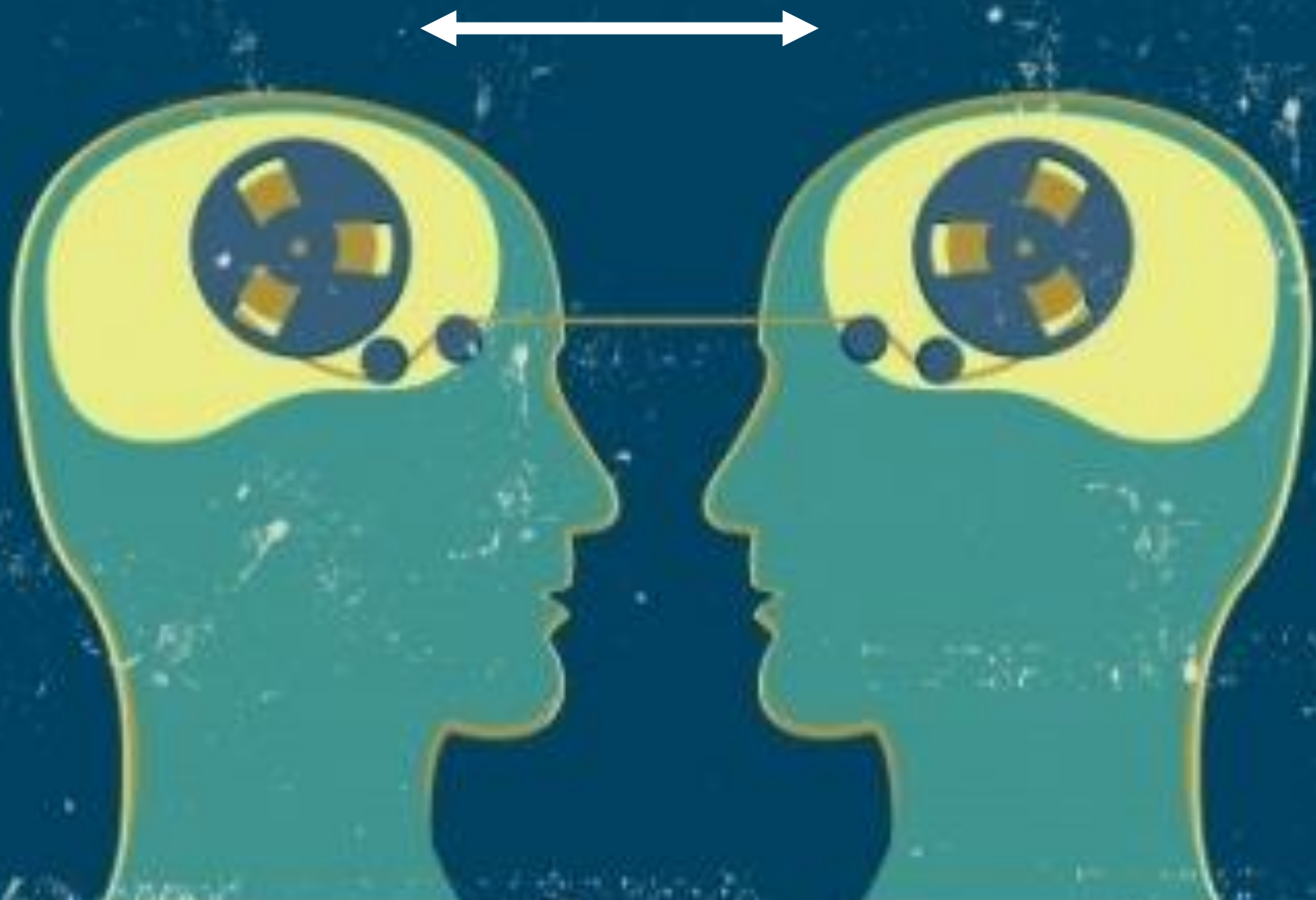
Slyšet a pochopit, co chce náš diskusní partner opravdu sdělit. Je docela rozumné (zejména když je sdělení zmatečné) zastavit ho čas od času a říci: Jestli vám dobře rozumím, chcete říci, že... Často se dozvíme, že chtěl říci něco jiného.



«Всплеск»
Творчество В.И.
Трофимов. Живопись
Мастер. В. Трофимов

UJISTIT SE!

Některé informace nejsou zcela pochuti, přitom je nezbytné, aby je partner slyšel a posléze zpracoval. Jsou-li pochyby, že nám partner porozuměl, necháme si zásadní body zopakovat, eventuálně doplníme, opakujeme, atd.



I WANT YOU



FOR FEEDBACK!

K UMĚNÍ KOMUNIKACE PATŘÍ:

- Umění naslouchat a dát to najevo;
- Umění sledovat a dát to najevo;
- Empatie;
- Umění klást správné otázky s otevřeným nebo zavřeným koncem;
- Umění shrnout problém a navrhnout optimální řešení;
- Umění použití zpětné vazby v obou směrech.



V takové situaci je třeba:

- Naplno si svoje pocity a emoce uvědomit. Nepotlačovat je, stejně z nás svítí na dálku;
- Ujasnit si, jestli je to vyvolané jeho projevem, nebo zda jde o vzpomínku na někoho jiného z minulosti;
- Srovnat si to v hlavě a jednat „tady a teď“. Na skrytou agresi od partnera reagovat neustále vstřícně, ona pak zmizí, protože často je to snaha přebít úzkost.



**Nedopust',
aby chování jiných
ničilo tvůj vnitřní mír.**

JS 14. dalajlama

**Přeju vám všem
bezproblémovou
komunikaci:**



Two chocolate bunnies are sitting on a white background. The bunny on the left is facing right, and the bunny on the right is facing left. They are both made of dark chocolate. The bunny on the left has a small hole in its rear. The bunny on the right has a small hole in its head. There are some small chocolate crumbs on the ground near their feet. Two speech bubbles are positioned above them. The first speech bubble, coming from the bunny on the left, contains the text 'Bolí mě prdel'. The second speech bubble, coming from the bunny on the right, contains the text 'Co jsi říkal?'.

Bolí mě prdel

**Co jsi
říkal?**

Děkuji za pozornost!

