

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zadání reflexe číslo 3 Sebezáchovné pozice

- Na základě níže uvedené typologie sebezáchovných pozic, analyzujte jednání všech klíčových osob, které se vyskytují ve Vámi popsané kasuistice.
- Nebo si vyberte jednu sebezáchovnou pozici a popište a analyzujte více případů z vlastního života.

Neopomeňte promýšlet, jak sebezáchovná pozice jednotlivých osob ovlivňuje celkovou situaci. Práci zpracujte v rozsahu 1000-1500 slov.

1/ Z pohledu pozice „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.



Usmiřování



Verbální projev	Dojem	Chování
<i>Souhlas</i> „Je to moje chyba“ „Bez tebe nejsem nic“ „Moji povinnosti je, abych tě učinil šťastným“	<i>Žebřák</i> „Není mi pomoci“ „Prosebné výrazní barva hlasy“ „Nestáhni těmaš pozice“	<i>Nema možnost mu čudat</i> Lepší než vsitanější chování Vzdávání se něčeho Skuteční a tebrání
<i>Vnívat si už cest</i> <i>Nemám cenu</i> „Čítím se jako nik do“ „Nemám žádnéo cenu“	<i>Psychologický efekt</i> Neurotický Depresivní Sebeovratěný	<i>Fyzický efekt</i> Stres Problémy se žaludkem (zvracení, vědy aj.) Diabetes Migréna Zápca
	<i>Nepočítá se sebou</i> 	
	<i>Z droje:</i> Starostlivost, seznitivita	

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2/ Z pohledu pozice „obviňování“




Obviňování



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



Verbální projev	Dojem	Chování
<i>Nesouhlas</i> „Nikdy nedělat nic dobře“ „Je to všechno tvoje vina“ „Proč jsi tak neschoptý?“	<i>Obviňovatel</i> „Já to taky vedu“ „Silová pozice“ „Napětí, tenze“	<i>Útok</i> Souzení Přikazování Hledání chyb
<i>Vnitřní křivka</i> <i>Osamělost</i> „Jsem osamělý a neschopný“	<i>Psychologický efekt</i> Paranoie Dejekvence Vraždy	<i>Fyziologický efekt</i> Svalové napětí a potíže se zády Problémy oběhového systému, vysoký tlak Alergie Zácpa Astma
	<p>Nepočítá s ostatními</p> 	
	Zdroje: Asertivita	

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

3/ Z pohledu pozice „superracionalizace“




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



Superracionalizace



Verbální projev	Dojem	Chování
Extremní objektivita „Poukazy na pravidla a na to správně“ „Abstraktní slova a dlouhé (akademické vysvětlování)“ „Člověk musí být inteligentní“	Rígidi, rezervovaný „Člověk musí být v pohodě, klidů a soustředěný – za každou cenu“ „Ztuhlé tělo“ „Povyšené výrazy, pokud nějaké“	Autoritářství Rígidi, 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 otažnost Katastrie	Fyzický efekt Rakovina Infarkt Bolesti zad
	Nepočítá se sebou ostatními 	
	Zdroje: intelekt	

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4/ Z pohledu pozice „rušení“



Rušení



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



Verbální projev	Dojem	Chování
<p>Bez lisie</p> <p>Nedává to smysl, nevede to k cíli Neustále mění téma</p>	<p>Zmatečný</p> <p>„Nejem taďy napřino“ „Vyatupování neměnnými pohyby“ „Kostřbatá a vklíající se pozice“</p>	<p>Odrudešit porozostiti</p> <p>Nepřiměřené počinání Hyperaktivita Přerušování</p>
<p>Vnitřní zřetěsování</p> <p><i>Osamělá a zranitelná</i></p> <p>„Jsem osamělý a zranitelný“ „Nemá tu ukázat, co se ve mně děje“</p>	<p>Psychologický efekt</p> <p>Zmatečný Nepřiměřený Psychotický</p>	<p>Fyziologický efekt</p> <p>Přetížený nervový systém Žaludeční potíže Diabetes Migrény Zácpa</p>
	<p>Nepočítá s ničím</p>	
	<p>Zdroje: Spontaneita, kreativita, humor</p>	