

# Sociální hry v komunikaci



Eva Marková

# SOCIÁLNÍ HRY V KOMUNIKACI

Od útlého věku víme, jaké chování se vyplácí a naopak. Co říct, když chceme odměnu, co rozhodně neříkat. Vytváříme svůj scénář, ve kterém se učíme řadu rolí. Ty pak hrajeme. Není divu, že komunikace tolik vážne, setkají-li se třeba hlupáček, snaživce, oběť, spasitel...

Smyslem kurzu je pomoci vám nejen rozklíčovat tyto scénáře a role v nich, ale především umět skvěle obstát v rámci komunikace plné her na různých sociálních jevištích.

**Eva Marková**

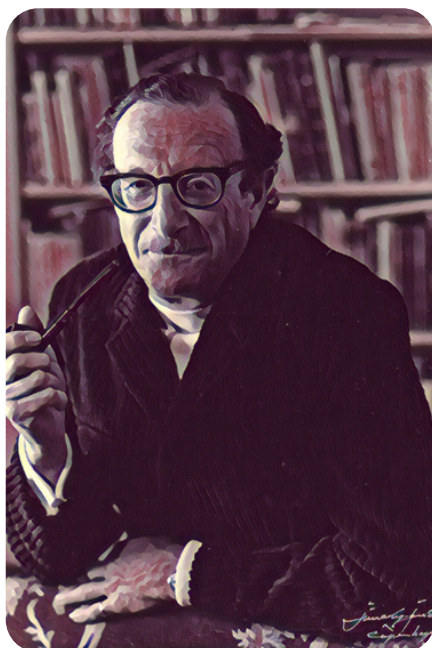
Lektor a kouč osobnostního rozvoje

[evamarkova.cz](http://evamarkova.cz)

# ŽIVOTNÍ POZICE JAKO ZÁKLAD HER

Výzkumu sociálních interakcí se v historii věnovala celá řada odborníků. Ze studií vyplývá, že náš **mozek funguje jako velmi kvalitní nahrávací zařízení – magnetofon**. Narodíme se a nahrávání se spustí. Na pásce se pak zaznamená a uchová každý zážitek, ale i pocit.

**Pocity jsou vždycky neodlučitelně spojeny s každým zážitkem.** Všechny tyto nahrávky můžeme v současnosti přehrávat ve stejně živé podobě, v jaké se udály. Takže nejen, že si pamatujeme, co jsme cítili tehdy, cítíme to i teď.



Otcem výzkumu je lékař a psycholog  
Eric Berne \*, 1910, Kanada.

Vysledoval, že v každém z nás existují tři stavy. Říká doslova, že „je to jako by v každém z nás existovala malá osůbka, kterou jsme byli přibližně ve věku tří let“. Zároveň v nás existují i naši vlastní rodiče. Je tu ale také někdo třetí, kdo se vyvinul nejpozději. Ty první dva jsou **Dítě** a **Rodič**, třetí je **Dospělý**.

**Tyto stavy nejsou rolemi, ale psychologickou daností shodnou pro všechny lidi.**

# ŽIVOTNÍ POZICE JAKO ZÁKLAD HER

## Role Rodiče, Dítěte a Dospělého



### RODIČ

- Nahrává vnější data, přímo a bez úprav, jako pravdy
- Obsahuje zákazy, nařízení, „jak se co dělá“

### DÍTĚ

- Nahrává vnitřní data, co cítíme a prožíváme.
- Obsahuje touhy, chuť objevovat



### DOSPĚLÝ

- Data si vytváří sám, jako výsledek rozumové schopnosti porovnat naučenou představu o životě, která vychází z Rodiče a pocitovou představu z dat Dítěte
- Rozvíjí se přibližně od 12 měsíců věku do konce života

# HRY DĚTÍ A RODIČŮ

Pokud jsou v nás neustále přítomni Rodič, Dítě a Dospělý, je zřejmé, že také vstupují do komunikace. Variant, jak může pak taková interakce vypadat je mnoho.

## Znaky komunikace Rodiče:

- „zapiš si za uši“, „kolikrát Ti to mám říkat“,
- „nikdy“, „vždycky“, „obecně se ví“, „takhle se to dělá“
- Rodič je automat na zobecňování, negativizaci a dogmatizaci

## Znaky komunikace Dítěte:

- „nevím“, „nechci“, „bojím se“
- Slzy, „velké emoce“, nečekané reakce, provokování
- Dítě je uzlík emocí

## Znaky komunikace Dospělého:

- „proč“, „kdy“, „jak“, „pravděpodobně“
- „dle mého názoru“, „myslím, že“, „podle mě“
- Dospělý neoznačuje jevy v komunikaci jako fakta, ale jako názor

## Obecné znaky komunikace stavů Rodič a Dítěte:

- Neplodná
- Vyčerpávající
- Negativní
- Beze smyslu
- Přehrávka toho, co jsme slyšeli jako děti

**Tento neefektivní komunikační tok může zneutralizovat zralý Dospělý.**

# POSILOVÁNÍ DOSPĚLÉHO

Jedině člověk, který používá Dospělého může získat další informace, má přístup k poznání.

- může objektivně posoudit všechna fakta a žádat další
- Zkoumá svého rodiče a ptá se, proč já věřím právě tomuhle
- Zkoumá, proč se mé dítě cítí ohroženo
- Je pravda to, čemu věřím nebo je to jinak? Proč, proč ne? Je špatné nebo správné neukazovat na sebe? Jak bych tím mohl udělat ostudu?

**Cílem Dospělého je umožnit člověku svobodu volby.**

**Svoboda vychází z poznání o obsahu rodiče a dítěte a toho, jak data z nich ovlivňují současný život.**

**Proto chápeme Dospělého jako místo činnosti, kde sídlí naděje a kde je možná změna.**

# ŽIVOTNÍ POSTOJE A SCÉNÁŘE

Životní postoje vznikají hned po narození. Začínám zažívat pocit hlazení.

**Hlazení** je zásadní pro teorii psychiatra Thomase Harrise, \*1910, USA, který navazuje na Berneho.

**Hovoří o něm jako o nejvyšší lidské potřebě, té pro jejíž dosažení se chováme určitým způsobem.**



V dospělém věku si pod tím pojmem můžete představit uznání od druhých, zvýšení platu nebo jen to, že nás partner pozve na večeři.

## NEJSEM OK – JSI OK

- Vzniká hned po narození, dítě cítí velkou nejistotu a závislost = nejsem OK
- Rodiče jsou zdrojem hlazení = jsi OK

## NEJSEM OK – NEJSI OK

- Vzniká kolem roku života, s pohybem vznikají problémy, dítě je káráno = nejsem OK
- Rodiče se majoritně změní na zdroj kárání, vymezování a zákazů = nejsi OK

## JSEM OK – NEJSI OK

- Vzniká kolem třetího roku života z radosti ze sebe samo. Umím to přežít = jsem OK
- Rodiče zůstávají v ne OK, můžou za vše, co není slast = nejsi OK

## JSEM OK – JSI OK

- Vzniká kolem pátého roku života, kdy dítě ví, co dělat, aby přišlo hlazení. Je to vědomé rozhodnutí = jsem OK
- Druzí umí poskytnout hlazení, pokud se chovám určitým způsobem = jsi OK

# SNAŽIVEC, PŘÍŽIVNÍK, REBEL A PILÍŘ

## Hry v rámci životních scénářů

Pokud se ze životního postoje stane scénář, tzn., že člověk se této pozice tak sveřepě drží a zvnitřní si ji, vznikne také jeho role.

### SNAŽIVEC

- Žije v pozici nejsem OK – jsi ok
- Nevěří si, chtěl by, ale nejde mu to
- Potřebuje druhé a jejich uznání
- Bez vlastního OK je všechna podpora často neúčinná
- Druzí mohou Snaživce zplnomocňovat

### PŘÍŽIVNÍK

- Žije v pozici nejsem ok – nejsi ok
- Nevěří si, nechce a nedaří se mu
- Ani ostatní nejsou zdrojem hlazení, nejsou tedy OK
- Bez vlastního OK je komunikace náročná, i ta podporující
- Druzí musí rozhodnout, zda mít Příživníka ve svých řadách

### REBEL

- Žije v pozici jsem ok – nejsi ok
- Věří si, má se rád, může mnoho, ale ne vždy chce
- Ostatní nebere jako sobě rovné
- U „jsem OK“ postoje lze lépe pracovat s motivací
- Druzí volí mezi dobrou výkonností nebo dobrými vztahy

### PILÍŘ

- Žije v pozici jsem ok – jsi ok
- Má pozitivní vztah k sobě i ostatním
- „Hlazení“ si umí dopřát sám, ale také ho získat od druhých
- Komunikace s ním je zdravě partnerská
- V praxi je třeba více péče a zájmu o pilíře (bývají zanedbávány pro zbylé tři typy)



# OBĚŤ, KAT A ZACHRÁNCE

## Těžké psychologické hry

Pojem **hra** nemá nic společného s hraním nebo zábavou. **Jde o zcela neúmyslnou, negativní komunikaci, která odráží neuvědomělé pohnutky.** Autorem teorie je lékař, psychiatr Stephan Karpman, který ji nazývá teorií **dramatického trojúhelníku.**

Tvoří ho oběť, kat a zachránce. Vychází při tom z díla Berneho a Harrise, kteří definují scénáře, role a hry podle životních pozic a postojů. Pokud člověk nemá k dispozici funkčního dospělého a přežívá v postoji nejsem ok-nejsi ok, může dojít až patologickému zamrznutí právě v jednom z vrcholů trojúhelníku.



# OBĚŤ, KAT A ZACHRÁNCE

## Těžké psychologické hry

Nejste si jisti, jestli máte ve svém okolí někoho z drama tria?

Položte si následující otázky:

- Jak se cítíte po rozhovoru s ním?
- Čeho jste dosáhli?
- Je dramatický až teatrální?
- Kolik opravdu blízkých lidí má?
- Jsou s ním dobrovolně?
- Proč jste s ním vy?

# AKTIVNÍ, AUTENTICKÁ A ZDRAVÁ KOMUNIKACE

Sociální hry probíhají i mimo pozice, postoje a role. Nejstarší sociální hra je hra na „**My a oni**“. Dnes ji hrajeme nejčastěji prostřednictvím tzv. „**Sociálních bublin**“.

**Sociální bublina je nepropustná hranice mezi skupinami lidí, která jim brání v komunikaci a výměně informací. Izoluje a zároveň poskytuje pocit jistoty, sounáležitosti a iluze, že všichni to mají tak, jako já.**

**Žiju v bublině = říkám: „Neznám nikoho, kdo by...“**

Sociální sítě přispívají významně k vytváření a udržování sociálních bublin. Předkládají takový obsah, který uživatel chce.

K vymanění z těchto her, pomůže hra na „**Možná**“.

...možná jsou někde lidé, kteří to mají jinak.

**AKTIVITA** = aktivní vyhledávání takových zdrojů, které přinášejí nové pohledy na věc.

**AUTENTICITA** = pocit hodnověrnosti a osobitosti vlastního života

**ZDRAVÁ KOMUNIKACE** = integruje aktivitu a autenticitu, připouští a vítá různost

## **ŽIVOT NENÍ RYBNÍK, JE TO ŘEKA!**

Rybník je doživotní sevření sociální bubliny. Pravd, dogmat a přesvědčení, známého a prověřeného.

Řeka je tok pestrosti, nových informací a zdrojů, je to proud, tedy pohyb a dynamika. Bez pohybu je život velmi ochuzený.

# HODNOTY A HRANICE V KOMUNIKACI

**Životní hodnota** je to, čeho si nejvíc vážíte, co má pro vás nevyšší váhu a význam. Co nedáte za žádných okolností. Čím a pro co žijete.

**Hranice** je bezpečný prostor, ve kterém platí vaše pravidla. Nemít hranice znamená „jít přes sebe“. Poznáte to podle špatného pocitu.

Jedná se o stabilní prvky života, o které se můžete vždy opřít.

**Neznalost hodnot a hranic významným způsobem oslabuje Dospělého.**

- Jaké jsou vaše hodnoty?
  
- Jaké jsou vaše hranice?
  
- Snědli/nevrátili byste ten řízek? Ano / ne? Proč?

# MÝTY A OMYLY V KOMUNIKACI

Následující myšlenky se promítají do komunikace velmi problematickým způsobem. Někdy se jedná přímo o jejich podstatu, jinde spíš o jejich nadužívání či zdogmatizování.

## **„Je možné domluvit se s každým“**

- Není! Je možné domluvit se s tím, kdo je dohodě nakloněn. Lze z pozice moci přinutit, ale pak se nejedná o dohodu

## **„Musíme víc komunikovat“**

- Pokud vážně komunikace i vztah, je lepší začít komunikovat spíš jinak. Málokdy je problém v množství, ale takřka vždycky v kvalitě

## **„Každý problém má své dokonalé řešení a dokud ho nenajdeme, nehneme se z místa“**

- Nemá! Někdy se přes problémy musíme přenést. Něco přijmou, změnit, udělat jinak.

## **„Neustálé myšlení na problém a mluvení o něm ho vyřeší“**

- Nevyřeší. Mluvení je mluvení, užitečné do chvíle, kdy můžu získat nové vhledy. Když už bylo vše řečeno, je třeba dělat. Mluvit a dělat jsou dvě naprosto odlišné věci.

## **„Když dáte hladovému rybu, nasytíte ho na den, když ho naučíte chytat, nasytíte ho na celý život“**

- Neplatí vždy a za všech okolností. Jinými slovy „okoučovat to“ není vhodné vždycky. Někdy stačí docela obyčejně dát – rybu, radu, směr, odvahu...

## **„Když je někdo jediný, kdo může, tak musí“**

- Tvzení nedává prostor vlastní svobodné rozhodnutí. A to nelze člověku upřít. Svoboda volby jde pak ruku v ruce s odpovědností za to, jaké rozhodnutí to bylo. Zásadní je, že by mělo být vždy naše!

# DALŠÍ ZDROJE K TÉMATU LITERATURA

BERNE, E. Jak si lidé hrají. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-807367-992-7

BERNE, E. Co řeknete, až pozdravíte. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0486-2

FURMAN, B. Nikdy není pozdě na šťastné dětství. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0820-4

HARRIS, T. Já jsem Ok, Ty jsi OK. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1637-7

KOPŘIVA, K. Lidský vztah jako součást profese. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1147-1

PETIT COLLIN, C. Oběť, kat a zachránce ve vztazích a komunikaci. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-362-8

## **| KONTAKT**

**tel:** +420 224 810 055

**e-mail:** [pomuzeme@seduo.cz](mailto:pomuzeme@seduo.cz)

**web:** [seduo.cz](http://seduo.cz)