

A. Osądzanie (postawa sędziego):

1.) krytykowanie

czyli wyrażanie negatywnych ocen o drugiej osobie (często ad personam); w dialogu nie służy ona niczemu poza przelaniem frustracji z rozmówcy A na rozmówcę B i prowadzi do zamknięcia się drugiej strony, przybrania pozycji obronnej lub ataku czyli szermierki słownej. Często też jest to metoda połączona z kwantyfikatorem dużym: wszyscy, nikt, ty zawsze, ty nigdy itp.

2.) nadawanie etykiet

z cyklu: zachowujesz się jak typowa blondynka; kobiety takie są; ciapaty, lub najlepsze; Odchodzę od ciebie bo jesteś taki sam jak inni! (odchodzi oczywiście do innego); nadawanie etykiet pomaga nam zaszufładować jednostkę, odrzec ją z wyjątkowości i indywidualności, tzw. pakowanie do jednego worka. Jest to również podstawowy mechanizm, który uruchamia się podczas efektu halo.

3.) stawianie diagnoz

jeśli bawimy się w psychoanalityka amatora to oczywiście możemy mieć czasem rację jeśli chodzi o postawioną "diagnozę" jednak do czego to prowadzi? Są dwie opcje, z jednej strony te określenia wymuszają pewien rodzaj wsparcia, pomocy z drugiej jednak pozwala nam to patrzeć na kogoś jako na kolejny "przypadek" nie na osobę z wielością i złożonością jej całego charakteru.

4.) pochwała połączona z oceną

np. grzeczna dziewczynka, dobry chłopiec; oczywiście nie zawsze jeśli powiemy komuś, że świetnie gotuje chcemy by robił to częściej bo nam się nie chce... czasami jest to po prostu szczerą chęć powiedzenia komplementu wyrażona w niepoprawny sposób. Często jednak wiąże się to z manipulacją. Chwalone jest zachowanie co może rodzić w słuchającym potrzebę powtarzania tegoż zachowania, by uzyskać akceptację. Jest to często wykorzystywana w pedagogice metoda, głównie na zasadzie 'marchewka nie kij', np. Które z grzecznych dzieci zmaże tablice? lub Kochanie, tu jest tak brudno a ty tak ładnie sprzątasz...

B. Dawanie rozwiązań (postawa autorytetu):

1.) rozkazywanie

np. przestań narzekać, przestań się mazać... itd

2.) grożenie

np. jeśli nie zrobisz ... to ...

3.) moralizowanie – prawienie kazań

np. powinieneś/nie powinieneś czegoś robić itd.

4.) stawianie zbyt dużej liczby niewłaściwych pytań

5.) udzielanie rad

o tyle o ile rady są pożądane gdy o nie prosimy, tak gdy tego nie robimy mówią tyle, że nasz doradca nie wierzy w nasze możliwości. Zazwyczaj często słyszymy: ja na twoim miejscu to...; proste wyjaśnienie; otóż paradoks ja na twoim miejscu polega na tym, że ty na moim miejscu to nadal ty. Z twoim bagażem doświadczeń, twoim rozumieniem pewnych kwestii, twoją interpretacją i percepcją więc nigdy nie będziesz na moim miejscu nawet gdybyś był w takiej samej sytuacji - bo nie jesteś mną.

Wszystkie 5 punktów łączy przekonanie o tym, iż osoba zmagająca się z sytuacją nie jest w stanie sobie poradzić. Stawiając się w roli autorytetu znacznie ograniczamy jej poczucie wolności i godności jak w przypadku rozkazywania czy grożenia. Znowu prowadzi to do dwóch opcji, osoba może nam albo ulec albo stawić opór walcząc lub uciekając. O moralizowaniu i słowach powinieś/powinnaś było dużo w poprzednim poście, natomiast warto zwrócić uwagę, że słowa z ładunkiem negatywnym wzmacniają w nas poczucie winy. Pytania natomiast w tym szczególne pytanie "dlaczego" mogą sprawić, że będziemy się czuć jak na przesłuchaniu.

C. Unikanie (postawa obojętna):

1.) odwracanie uwagi

np. Ooh, chłopak cię rzucił? Chodź Basia, kupimy nowy sweterek!

2.) rzekomo logiczne argumentowanie

Zbyt dużo logiki może prowadzić do całkowitego zmrożenia i zignorowania elementu emocjonalnego a ten jest niezwykle ważny w życiu.

3.) uspokajanie

np. wszystko się jakoś ułoży – oczywiście ale czy po twojej myśli?

Jutro też zaświeci słońce – jasne, zaświeci jutro nawet wtedy, gdyby miał to być twój pogrzeb; czy wszystkim znane: uspokój się! W sytuacji gdy jesteśmy zdenerwowani, zazwyczaj – działa odwrotnie.

Unikanie pomaga nam ominąć konfrontację z emocjami, czyimiś bądź swoimi – które są pobudzone w trakcie rozmowy z rozemocjonowaną osobą. Unikamy głównie dlatego, że z jakiegoś powodu tych emocji się boimy. (np. nie poradzę sobie, to mnie przerasta, wstydę się płakać – kłóci się to ze stereotypem silnego mężczyzny; itd.)