

FRUSTRACE

Život přináší neustálé střety s okolnostmi, které ztěžují nebo dokonce znemožňují dosahování cílů.

Při frustraci sítuší duchovní a zablokování cesty k cíli. **Frustrace** představuje reakci na situaci a promítání se do něho všechny vlastnosti osobnosti. Na stupni snáší reakci různí lidé odlišně. Reakci ovlivňuje též míra frustrace tolerance („ouzlosti proti frustraci“). Lidé s vyšší úrovni frustrace tolerance reagují konstruktivněji, lidé s nižší úrovní spíše agresí nebo únikem.

Reakce na frustraci:

Agrese - napětí, které frustrace vyvolává, vede některé lidi k násilnému chování zaměřenému nejen proti překážce, ale i proti jiným lidem, kteří se staví „hranovosťem napětí“ někdy i proti sobě.

Projekce (promítání)

• promítání příčin vlastního neúspěchu do jednání jiných lidí (Student dostal špatnou známku někdy proto, že se špatně připravil, ale proto, že se učitel nevěcně učil.)

• promítání svých vlastností (zvláštností) do jiných lidí (Učitel se domnívá, že velmi dobře víděl do žáka, avšak ve skutečnosti utíká v projevech žáka své vlastní způsobů chování, aniž by si toho byl vědom.)

• promítání příčin vlastního chování do interpretace motivace chování jiných lidí (Člověk, který je zvyklý inklinovat pomlouvat, nepropouští přízeň chování jiných lidí tyčt tendence).

Racionalizace - zneuzít rozumu ve prospěch odstranění zážitku vnějšího napětí (neúspěch si vysvětlíme tak, že zmaření měření dostalo od cíle racionale vzhledem jako nesmyslné, nebo dokonce „z určitého hlediska“ výhodné).

Sublimace - tendence nahradit zapovězené, společností nepřijímané chování chováním schvalovaným, v přehnané, pseudomoralistické, neúněrné podobě (o co více cílům chci být nemravný, o to více umravňuji jiné); sublimace má často podobu přichýlení se k „vyšším principům“, „velkým myšlenkám“, „dáním ideologiím“.

Somatizace - napětí z frustrace, není-li odrazgováno, směřuje do tělesné oblasti (suma = tělo) a může vést k organovému poškození (různé kožní onemocnění, vysoký krevní tlak, ...).

Potlačení - nepřijímání prožitků, který frustrace napovídá, je „vyšechován“ (nechceme na něj myslet, chceme zapomenout); postupně dochází k vyřazení mimo sféru aktuálního vědomí.

Kompenzace - povodní (blokování) cíle je nahrazen cílem „blízkým“ (cílí povodnírou), jehož dosažení se jeví jako reálnější; většinou však jde o cíl, který má pro jedince nižší hodnotu než cíl povodní, a tak se kompenzace často sňahuje se racionalizací.

Únik nebo ústup - většinou jde o pokusy uniknout tíživé realitě (do světa fantazie) - v současnosti nabývá aktualnosti oblast drog jako prostředek rychlého úniku od reality; fiktivní svět počítačových her, „video - svět“, paintball mají podobný základ.

Identifikace - snižtí negativní prožitek frustrace umožňuje také fiktivní „zřetoznění se“ s nějakou osobou (s hrdinou filmu nebo reálnou významnou osobností) nebo přitkání se (k silnějšímu kamarádovi) či začlenění do reálné skupiny (party); podstatou identifikace je ulehčující pocit „společného sdílení“ a „společného zvládnutí“ zážeku.

Regrese - útek do minulosti; projevuje se návratem k některým formám chování z dětského období.

Transgrese - útek dopředu, někdy se projevuje jako „předčasná zralost“, reakce se odehrává na pozadí celkové nezralé osobnosti.

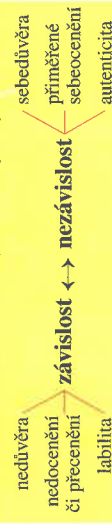
Stereotypizace - opakování navykého způsobu reagování; servátování u stále též - byt neúspěšného postupu je obrana před připuštěním si zážeku, kterou by si vyžádalo skutečné řešení.

Vytváření reakce - jde vlastně o tvorbu „paž“, „masek“, tedy projevů, které mají schovat negativní prožitek před ostatními lidmi (projevy přejíravosti vůči neúspěchu, hraní lhostejnosti, okázalé bohatelství, vnímání neúspěchu, ironizování).

SEBEPROSAZOVÁNÍ

Každý člověk má své představy o životě, má své zájmy a cíle. Chceme realizovat své záměry a prosadit se. O tožt ovšem usilují i ostatní, a tak není možné chápat seberealizaci bez vztahu k lidem a společnosti.

Svým stylem života se člověk přibližuje více či méně jednomu ze dvou polů charakteristických pro životní postoje:



Na vytvoření postoje k životu má vliv především styl výchovy a života v dětství.

Nezávislost (autonomie) se mimo jiné projevuje důvěrou v sebe, která je základním předpokladem důvěry k jiným lidem. Utváří se počitová základna, která ovlivňuje i poznávání a jednání; předznamenává určité vztahy a v průběhu života se utvrzuje. Z postoje k životu se odvíjí způsob sebeprosazování.

Varianty základního postoje k životu

závislost ↔ **nezávislost**

- já jsem dobrý ↔ vy jste špatní
- já jsem špatný ↔ vy jste dobrí
- já jsem špatný ↔ vy jste dobrí
- já jsem dobrý ↔ vy jste dobrí

S nezávislostí souvisí obvykle i **autenticita** - **svěbytnost** („být sám sebou“).

Prosadit sebe sama lze v zásadě třím způsobem:

- **agresi** - neohleduplnost, bezohlednost či dokonce útokem
- **manipulaci** - lstí, úskokem
- **asertivně** - na základě přiměřeného sebevědomí, avšak bez omezení seberealizačních snah jiných

Přiměřené (správné) sebeprosazování předpokládá:

- **ověřenosť vyjadrování** (bez zábrán vyjadrování své pozitivní i negativní prožitky, názory, postoje, zájmy)
- **ověřenosť v přijímání** (bez apriorních bariér a zkraslování přijímat prožitky a mínění jiných lidí)
- **empatii** (schopnost vcítit se do situace a vnitřního rozpoložení druhého člověka)

sebevědomí (přiměřené sebeocenění)

- **vědomí hodnoty jiných lidí a jejich zájmů**
- **přiměřenou úroveň sociální zralosti**
- **dovednost asertivní komunikace**

Teorie asertivity formuluje tzv. **asertivní práva**. Jsou to vlastně zásady seobrany proti manipulaci přicházející od jiných lidí. (Ve společnosti lidí se postupně vžily a sídly přetrvávají zcela nesprávné představy o tom, jak by měl člověk postupovat, aby byl jinými lidmi přijímán a oceňován.)

Součástí teorie asertivity je i soubor technik, kterými si člověk osvojuje asertivní jednání.

Asertivní práva

- Máš právo sám, nezávisle posuzovat své chování, myšlenky a emoce a být za ně i jejich důsledky odpovědný.
- Máš právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující tvé jednání.
- Máš právo sám posoudit, zda a nakolik jsi zodpovědný za řešení problémů ostatních lidí.
- Máš právo zménit svůj názor.
- Máš právo dělat chyby a být za jejich důsledky odpovědný.
- Máš právo říci: Nevím...
- Máš právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
- Máš právo činit nelogická rozhodnutí.
- Máš právo být o laskavost zřetelně požádan.
- Máš právo říci: Je mi to jedno.
- Máš právo se rozhodnout, zda chceš být asertivní.

Techniky asertivního jednání

Zvládní manipulace, agrese, (hyper)kritiky

Otevřené dveře

Chce-li někdo vyvířt dveře, vyvine značnou sílu. Otevřené-li dveře z druhé strany, musí začít brzdít. Podobně i v komunikaci partner začne brzdít svoji agresi, „otevřené-li dveře“, tj. přestaneme-li zpochybňovat jeho argumentaci a dokonce ho podporíme („Ano, je to tak!“).

Přiznání chyby

Přiznání-li chybu, či připustíme-li včas možnost chyby, výrazně utlumíme nátlak ze strany partnera.

Negativní dotazování

Provádí-li partner výčet našich chyb, můžeme se přidat a klademe dotazy směřující k dalším našim nedostatkům. Tím značně redukuje emoce, které živí jeho výpad.

Selektivní ignorování

Na kritiku reagujeme výběrově. Přehlížíme výroky nepodložené, emotivní, nevěcné. Ke kritice podložené a uvážené se vracíme a dožadujeme se zpřesnění.

Asertivní prezentace

Volné informace

Během kontaktu poskytneme o sobě informace, které umožňují partnerovi lépe odhadovat náš stav, rozpoložení, názory, záměry.

Odlišení nároku od laskavosti

Vztah mezi lidmi má být čitelný pro obě strany a jednoznačně definován. Je třeba naučit se otevřené požadovat a laskavost a být si vědom toho, že nám partner věnoval svůj čas a energii. Stejně tak je třeba se dožadovat nekompromisně nároku a v žádném případě se nenechat vmanipulovat do role prosebníka.

Technika „gramofonové desky“ spočívá v neustálém opakování svého nároku, a to skutečně jako na zaseknuté gramofonové desce, bez zvyšování hlasu, bez stupňování emocí.

Oceňování

Je třeba naprosto samozřejmě oceňovat přístup či výkon partnera. Nejde o manipulativní „pochlebování“, jde o projev otevřenosti ve vztahu a přirozenosti projevu. Vyjadřuje náš přístup a navozuje podobnou odezvu od partnera.

Vyjadřování kritiky

Věcné, klidné, bez přehlasování kolem horké kaše vyjadřujeme své hodnotící soudy. Takovou kritiku chápeme jako zpětnou vazbu, tzn. že má smysl pouze tehdy, může-li ji partner využít ke korekci svého chování. Smysl nemá kritika agresivní, emotivní, ironizující, zraňující.

Vyjadřování pocitu

Vždy důsledně odlišujeme názor od pocitu. Vyjadřování pocitu tvoří lepší základ věcného rozhovoru než emotivně vyjadřovaný názor.

Odmitání

Je třeba se naučit (a naučit to i své partnery) zcela věcnému konstatování neshody. Umění říci „ne“ patří k základním asertivním dovednostem. Pokud vás někdo neustále nutí ke zdlavodňování a vysvětlování, chce, abyste se chovali závisle.

Asertivní jednání

Kompromis

Při střetu je vždy základní strategií. Úsilí o kompromis je vždy opodstatněné. Platí pouze jedno omezení: nelze uplatňovat kompromis, pokud by to znamenalo zřetru vlastní důstojnosti.

Sociální remiza

Nastupuje tam, kde není možný kompromis. (Zde se shodnout nemůžeme, nebudeme zatím v této oblasti hledat shodu. Zaměřme se na oblast, kde to možné je.)

Hlavní zásady dorozumění

- **Vyjadřuj se přímo, otevřeně, klidně a věcně. Buď stručný. Říkej jen to, co skutečně myslíš vážně.**
- **Důsledně odlišuj prožitek od názoru.**
- **Buď čitelný ve svých projevech (slovech i chování).**
- **Soustřed se na to, aby tvoje slova přesně vyjadřovala tvůj prožitek či mínění, nikoliv na to, jak ovlivní partnera.**
- **Respektuj osobnost partnera a vřaduj respekt vůči sobě.**