

Knihovnicko-informační zpravodaj U Nás
Vyšlo: 12.10.2004
Číslo: Ročník 14 (2004), Číslo 3
Sekce: Naše "JÁ"
Název článku: KOMUNIKACE - pokračování
Autor: Věra Strnadová
Zdroj: <http://unas.svkhk.cz/clanek.asp?id=454>

KOMUNIKACE - pokračování

Věra Strnadová

Konflikt

Kdybychom neprožívali žádné konflikty, museli bychom si nějaké obstarat. Neprožívat konflikty totiž znamená nepocítovat pudy, pocity, změny, radosti: být bezduchý, nelidský.

Vědomý lidský vývoj k neměnitelné, samostatné osobnosti úzce souvisí se zvládnutím stále nových konfliktních situací, které se někdy shlukují do životních krizí.

O konfliktu hovoříme, když:

- existují **možnosti volby**,
- **se rozhodujeme**,
- máme k dispozici **různé varianty jednání**.

Každý konflikt obsahuje odlišné alternativy potřeb, přání, pudů, požadavků, cílů, příkazů, impulsů a zájmů. Procesy zvažování a rozhodování mohou probíhat intrapersonálně a interpersonálně.

Jednoduchý **intrapersonální konflikt** se skládá ze dvou přání, která chceme uspokojit: účast na dvou událostech konajících se souběžně na různých místech.

Běžný **interpersonální konflikt** se týká nejméně dvou osob, které mají rozdílné cíle, ale ve vymezeném čase mohou stihnout jen jednu věc.

Kurt Lewin rozlišuje tři druhy konfliktů:

- **Konflikt apetence** (konflikt přiblížení): volba jedné ze dvou pozitivních alternativ,
- **Konflikt averze** (konflikt vzdálení): je obtížné vybrat si jednu z negativních alternativ,
- **Konflikt apetence – averze** (ambivalentní konflikt): jedna a táž volba má pozitivní i negativní následky a vyvolá touhu po přiblížení i po vzdálení.

„Cílem sporu nebo diskuse by nemělo být vítězství, ale pokrok.“

Joseph Joubert

Průběh konfliktu

Ve fázích rozhodování většinou prožíváme napětí. Délka trvání závisí na situaci a osobních proměnných. Rozhodování prožíváme různě.

Fáze rozhodování: zpravidla se rozhodujeme pro nejatraktivnější variantu, při konfliktu averze pro „nejmenší zlo“. Při konfliktu apetence – averze je proces rozhodování ještě komplikovanější. Podle druhu konfliktní situace se objevují nejrůznější „řešení konfliktu“: popření situace, hněv, volba náhradního cíle místo původního objektu, kolísání mezi několika náhradními cíli, zobecňování, potlačování atd. Tyto vzory chování příliš nenapomáhají zvládnutí konfliktů, jsou spíše překážkou konkrétního řešení konfliktu.

Významné konflikty, které byly vytěsněny nebo potlačeny, se mohou někdy projevit na tělesné rovině a stát se příčinou **psychosomatických onemocnění** (bolesti hlavy, žaludeční nevolnost).

Po určení konfliktní oblasti existují v principu tři možné způsoby zvládnutí konfliktu:

- **boj,**
- **útěk,**
- **vyřešení nebo odstranění konfliktu.**

Model boje je nutně spojen se střetem: bráníme se, zápasíme, nebo se hádáme.

Model útěku je únik od problému, konflikt je popírán nebo ignorován, stahujeme se zpět.

Při modelu řešení nebo odstranění se s konfliktem vyrovnáme metodou postupných kroků.

Na základě pozorování lze říci, že každý člověk dává v životě jednomu z těchto modelů přednost.

Jiný model zvládnutí konfliktů si klade otázku: Čeho chci dosáhnout, co je mým cílem?

Sledujeme následující body:

- schopnost pozitivně formulovat cíl,
- zodpovědnost sama za sebe,
- jak se cítím, co vidím a slyším,
- v jaké souvislosti se konflikt odehrává (kdy, kde, jak často),
- když dosáhnu svého, co se změní pro mě a pro ostatní,
- za jakou cenu dosáhnu svého cíle?

Role

Většina lidí hraje ve svém životě nějaké „divadlo“. Podle Fridricha Perlse se každý pohybuje na dvou scénách: **na soukromé**, kde si tajně a skrytě připravuje své role a zkouší je pro budoucnost, a **na veřejné**, kde své chování uplatňuje. Mezi oběma scénáři existuje množství shod. Oba zahrnují předepsané rozdělení rolí, dialogy, scény, které směřují k vyvrcholení děje a končí zatažením opony.

Scénáře se liší v každé kultuře, nové scénáře vznikají v rámci společenských změn nebo větší počet lidí prosadí téma, které se odlišuje od dosavadních předpokladů v dané kultuře: pak se mění styl celé kultury.

• Kulturní scénáře (odlišné v různých národech) obsahují i takové detaily, jako je gestika nebo postoje člověka. Italové jsou emocionální, vášniví, Angličané jsou spíše chladní, distancovaní. Postoje, mimika a gestika jsou tedy většinou spojené s určitými

kulturněspecifickými rituály a zvyky.

- V kulturních scénářích najdeme také odlišné pohlavní role: v mnoha kulturách se odlišují role, které musí hrát muž, a role, které se očekávají od ženy.
- Kulturní scénáře jsou většinou předávány prostřednictvím rodiny. Všechny rodiny mají vzory, které obsahují části kulturních scénářů. Z generace na generaci jsou předávány tradice a očekávání. Každá rodina má svou specifickou rodinnou kulturu a určité rituály, ve kterých se tyto hodnoty manifestují.

Poznatky o významu scénářů v kultuře a rodině, poznatky o vytvoření systému různých sociálních rolí u každého člověka (např. role dcery, matky, manželky, přítelkyně), to vše umožňuje vytvoření **identity**. Ta odlišuje jedince od ostatních, díky ní se stává jedinečným a neopakovatelným. Vývoj identity – vytvoření pojetí vlastního „Já“ - je proces, který trvá celý život.

ŽENA VÍC UNESE (úryvek z článku)

Pygmejský systém prakticky všechny těžké práce přisoudil subtilnějšímu pohlaví. Při stěhování tábora jdou muži obtíženi pouze svými zbraněmi a sítěmi, zatímco všechno ostatní - malé děti, košíky s nádobím a rohože - cestuje na zádech a hrudích žen. Žena nese zhruba půlku své vlastní váhy, kdežto muž necelou pětinu.

Nespravedlivost tohoto systému je ještě o něco zjevnější, přičteme-li k tomu, že ženy rodí jedno dítě za druhým a svým sběrem lesních produktů a drobných zvířat, stejně jako chytáním ryb, vlastně dodávají 70 % vší potravy. Muži pouze loví a sbírají med lesních včel.

Očekávalo by se, že se muži realizují jako stavitelé, ale opak je pravdou: při budování nového tábora nehnou prstem. Sehnat pruty, zohýbat je do oblouků a proplést do „hrubé stavby“, pokrýt konstrukci listím a každý velký list „přišít“ k druhému listu i ke konstrukci jeho vlastním stonkem – to je přece typická práce žen, do níž se žádný chlap nemůže míchat. Tak nějak by vám to řekl každý Pygmej, kdybyste byli schopni se s ním dorozumět.

PLEŠINGER, Vladimír. Výlet do království nejmenších lidí. *Koktejl*. 2003, únor.