

Jak získat, udržet a neztrácet autoritu

Alena Vališová



psychologie pro každého

TYPOLOGIE AUTHORITY
ČLOVĚK V SÍTI SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ
VŮDCOVSKÉ STYL
PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Text vznikl v rámci grantového projektu Grantové agentury České republiky (č. 406/06/0546) „Změny v koncepcích výchovy a vzdělání v podmínkách učící se a plurativní společnosti“.

doc. PhDr. Alena Vališová, CSc.

JAK ZÍSKAT, UDRŽET A NEZTRÁCET AUTORITU

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3264. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Fialová
Sazba a zlom Milan Vokál
Kresby Miroslav Barták
Návrh a realizace obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 144
Vydání 1., 2008

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008
Obrázek na obálce © profimedia.com

Recenzovali:

PhDr. Ilona Gillerová, CSc.
PhDr. Michaela Tureckiová, CSc.

ISBN 978-80-247-2282-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6574-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

9	ÚVODEM NĚKOLIK SLOV
11	Jak s textem pracovat?
15	AUTORITA SE TĚŽKO ZÍSKÁVÁ, ALE LEHCE ZTRÁCÍ
15	Bez autority to nejde
16	Autorita a její pojmový labyrint
19	Sociální podmíněnost autority
23	Dvojitý přístup k autoritě?
24	Člověk a svobodné rozhodování
27	Test: Jak rozvíjet svou autoritu?
35	AUTORITA DNES – TYPOLOGIE A KRITÉRIA JEJÍHO ČLENĚNÍ
35	Krize autorit současné doby a hodnotový relativismus
37	Svět kolem nás i v nás – rozpory civilizace, moc a její zneužití
40	Kritéria členění autority a její typologie
42	Zdroje autority a jejich charakteristika
47	OSOBNOST NOSITELE AUTORITY
47	Člověk v síti sociálních vztahů
49	Osobnost pod drobnohledem
52	Model P – P – P aneb práva, povinnosti, pořádek
56	Co autoritu osobnosti posiluje, co ji oslabuje
58	Test: Jste introvert nebo extrovert?

65

KOMUNIKACE JAKO PŘEDPOKLAD POROZUMĚNÍ

- 65 Otevřenost v mezilidském vztahu – pozitiva a limity
 - 66 Porozumět si znamená komunikovat
 - 70 Druzí v nás čtou jako v otevřené knize
 - 76 Konstruktivní komunikace, její předpoklady a postupy
-

83

VÝZNAM ASERTIVITY A JEJÍ ETICKÝ KONTEXT

- 83 Co je a co není asertivita – současné názorové proudy
 - 85 Schéma vybraných asertivních dovedností a techniky jejich nácviku
 - 88 Jak kritizovat, kritiku přijímat a jak na ni reagovat
 - 92 Jak zvládat rozzlobení aneb past na hněv
 - 94 Sebeprosazení a odmítání nepřijatelného požadavku
 - 100 Jak pochválit a jak přijmout kompliment
-

105

DALŠÍ SPECIFICKÉ DOVEDNOSTI NOSITELE AUTORITY

- 105 Jak čelit strachu a úzkosti
- 107 Co v nás pocit strachu vyvolává a jak jej překonávat
- 108 Strach z veřejného vystoupení
- 110 Vůdcovské styly – management a leadership
- 114 Test: Máte dost sebevědomí?

119 ODOLNOST VŮČI ZÁTĚŽI A ZVLÁDÁNÍ KONFLIKTU

- 119 Jsem odolný vůči zátěži?
 - 121 Dokážeme na sebe brát rizika?
 - 122 Konflikty a jejich místo v životě člověka
 - 124 Řešení konfliktů
 - 130 Prevence stresu a syndromu vyhoření
 - 132 Základy psychohygieny
 - 135 Test: Odoláváte náročným životním situacím?
-

139 LITERATURA

ÚVODEM NĚKOLIK SLOV

Autorita možná není tématem běžných diskuzí, ale patří ke stále přítomným, více či méně reflektovaným pojmům. Jinak bývá interpretována v rodině, kde rodiče usilují o předkládání výchovných požadavků svým dětem, odlišně v pracovním prostředí, kde souvisí s firemní kulturou a profesními vztahy, často se k ní obracejí učitelé v prostředí školním.

Předkládaný text se zaměřuje na autoritu z hlediska širší problematiky mezilidských vztahů bez ohledu na odlišnost různých sociálních kontextů. Stranou tak necháváme filozofické, společensko-ekonomické či historické hledisko, ač i to přináší zajímavé a inspirativní poznatky. V této souvislosti můžeme jen stručně konstatovat „lesk a bídu“ našeho tématu. Období chaosu jako by po autoritě volala, zatímco období vlády silné ruky větší postupně vedou k jejímu odmítání. Jestliže skepse, ze které krize autority vyplynula, našla postupně svůj výraz v postmodernismu, logika dějin napovídá, že nyní spějeme k další z křižovatek. Jaká bude společnost počátkem třetího tisíciletí? Na jakém druhu autority bude založena? Jak se bude odrážet v mezilidských vztazích? Zdá se, že autorita se ze světa neztratila. Jen je a bude vnímána v nových kontextech a v mnohých proměnách.

Okolní svět nám nabízí příležitosti konfrontovat se s potřebou i působením autority. Domnívám se, že patří k nenahraditelnému „motoru“, jehož vynechávání způsobuje na dálnicích vzájemných kontaktů a porozumění nevyhnutelný kolaps. Myšlenková linie textu podporuje tezi, že ovlivňovat druhého neznámá tvarovat jej podle obecného a univerzálního modelu, zbavovat jej možnosti být sám sebou ani omezovat jeho individuální charakteristiky. Jedinec se celý život včleňuje do kultury a společnosti, v níž **svoboda a autorita netvoří vzájemně se vylučující protiklady**.

Lidský život si na individuální úrovni můžeme představit – s jistou mírou únosného zjednodušení – jako cestu od úplné závislosti a ničím neomeзованého prosazování potřeb právě narozeného dítěte k nezávislosti a k dovednosti přihlídnout ve svém životě k oprávněným požadavkům vnějšího světa. Tato cesta není jednoduchá a nic na ní není zadarmo. O svá práva musíme umět bojovat stejně, jako musíme umět ctít práva

druhých. Publikace, kterou právě držíte v ruce, vám nabízí několik postřehů a možná i doporučení pro obě naznačené strany mince.

Každý z nás reaguje v určité etapě svého života specifickým způsobem na podněty okolního světa. Vyjadřuje své pocity a myšlenky, přijímá názory a postoje ostatních. V řadě životních situací vstupuje do vztahů, jejichž kvalita v mnohém záleží na jeho porozumění druhým lidem i sobě samému. Jistě záleží na tom, jakou máme kvalifikaci, odborné znalosti, jak zvládáme pracovní úkoly, jaké jsou naše temperamentové a charakterové vlastnosti. Neméně podstatné však je, jak komunikujeme a prakticky jednáme. K této oblasti se pojí nekonečná řada problémů. Většina z nás si proto jistě již někdy položila některou z následujících otázek:

- Jsou nějaké cesty k lepšímu pochopení sebe sama a poznávání druhých?
- Lze rozvíjet zdravé sebehodnocení a přiměřené sebevědomí?
- Co podmiňuje, že si nás lidé váží a respektují nás?
- Na čem závisí sociální úspěšnost?
- Jak efektivně komunikovat v různých situacích?
- Jak poznat, zda je druhý skutečnou autoritou?
- Jak se bránit zneužití moci?
- Jak rozvíjet a neztrácet autoritu?

Záměrem textu je poodhalit některé odpovědi na tyto i jiné otázky směřující do složité sítě mezilidských vztahů. V tomto smyslu kniha navazuje na předcházející publikaci A. Vališové a R. Šubrtů „Jak získat a neztratit autoritu aneb Proč má maminka vždycky pravdu“ (Praha: ISV 2004), mnohá témata však podrobněji a nově rozpracovává. Má interaktivní charakter a může se stát dobrým pomocníkem při individuálním rozvoji, stejně jako inspirací pro rozmanité skupinové aktivity. Považuji za důležité průběžně ověřovat účinnost vlastního jednání ve vztazích ke členům studijní skupiny, pracovního týmu, rodiny a k mnoha dalším.

JAK S TEXTEM PRACOVAT?

V praxi se osvědčil postup, který naznačuje sled kapitol. Znamená to vyjít od obecného seznámení s pojetím autority v mezilidských vztazích a směřovat ke konkrétním sociálním dovednostem, které s jejím poznáváním i rozvíjením souvisejí. Dále se dostanete k reflexi prožitků, jež rozvoj doprovázejí a k problematice psychické odolnosti a zvládání zátěže. K vybraným částem textu nabízím úkoly, cvičení i testy, ke kterým je možné a také vhodné se vracet. Věřte, že pokaždé lze zjistit něco zajímavého o nás samotných, něco nového, co se objevilo teprve v odlišných souvislostech, v novém prostředí nebo s jinými lidmi. Každý si pravděpodobně najde svůj vlastní a specifický způsob četby, přesto nabízím některé osvědčené zásady:

- Nejdříve si celý text prolistujte, seznámte se letmo s jeho obsahem, strukturou i formou.
- V dalším kroku již čtete podrobněji a systematicky jednotlivé kapitoly, promýšlejte úkoly a cvičení, která si můžete samostatně či ve skupině vyzkoušet.
- Pozornost věnujte tomu, co při plnění jednotlivých úkolů prožíváte. To považuji za velmi důležité. O prožitcích popřemýšlejte, pohovořte o nich s těmi, ke kterým máte důvěru, kterých se týkají. Můžete si také psát deník, v němž se pokusíte stručně formulovat odpovědi na otázky z každé kapitoly.
- Některá cvičení si zopakujte, několikrát procvičujte. Konkrétní příklady, náměty ke cvičením i teoretická vymezení jsou v textu graficky odlišena.
- Po praktických cvičeních nezapomeňte na shrnutí toho, co jste se dozvěděli či prožili. Pomoci vám může i návrat k teoretickým částem textu.
- Výsledky jednotlivých testů, cvičení a úkolů zkuste konfrontovat s reálnými životními situacemi a nechte se inspirovat pro zvládání situací nových.

Úvod

A samozřejmě, vážení čtenáři, nejvíce záleží na vás. Publikace nepodává na uvedené otázky jediné možné odpovědi, protože takové, vzhledem ke složitosti mezilidské interakce, opravdu neexistují.

Zákony lidské psychiky jsou rozmanité a flexibilní, nicméně každý z nás potřebuje „pevný bod“, který by mu pomáhal zvládat stále a stále nové situace. Nejčastěji tento bod nacházíme v druhých lidech, kterých si vážíme, ke kterým máme důvěru a kterým věříme. O projevech takových lidí hovoří následující text a jeho jednotlivé části.

Pro práci s textem vám přeji dobrou pohodu, mnoho inspirace pro zamyšlení nad sebou samými i nad vztahem k druhým, touhu dále se vzdělávat a v neposlední řadě i experimentovat se svým chováním. A samozřejmě také odvahu stát se autoritou pro své partnery v osobním i profesním životě.

Praha, 2008

Alena Vališová

