

Frustračný regres

30



ZOPAKOVANIE Z MINULA

Kto nám v krátkosti
zhrnie zistenia z
predchádzajúcej
hodiny?

Moc, sláva,
prečo sa o ne usilujeme
Porovnávanie sa a súperenie



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

ZHRNUTIE



Ak má Maslow pravdu (a do veľkej miery ju nepochybne má), potom:

- **pre 98% ľudí je DÔLEŽITOSŤ najvyššou hodnotou v ich živote;**
- **silne ovplyvňuje ich životy a konanie;**
- **a potreba byť dôležitým a významným je v ich živote silnejšia, než je napríklad aj zaľúbenosť, či zamilovanosť.**

ZHRNUTIE



PROVNÁVANIE SA (na rozdiel od inšpirovania sa iným) je o tom, že niečo (niekoho) mimo seba považujeme za normu, s ktorou sa neustále porovnávame a usilujeme sa byť jej vernou kópiou a tak nadobudnúť pocit ceny a hodnoty.

SÚPERENIE (na rozdiel od zdravého súťaženia) je túžba potvrdiť si svoju cenu a hodnotu tým, že prekonáme niekoho iného, porazíme ho, ponížime a sami tak nejako vynikneme ako tí lepší, víťazní,...

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



DNES...

Existuje ešte jeden dôvod,
prečo ľudia pachtia po
peniazoch, rozkoši, pocite
moci a či sláve:

**FRUSTRAČNÝ
REGRES.**

On je našou dnešnou témou...



OTÁZKA:



Čo je to **zlo**?

Kedy konám **zlo**?

Aká je definícia **zla**?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

UŽ VIEME...



Zlo znamená
uprednostnenie
nižšieho dobra
pred vyšším
dobrom.

OTÁZKA:



PREČO by som ale
mal v praxi
uprednostniť nižšie
dobro pred vyšším?
Čo by ma k tomu
mohlo viesť?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

CLAYTON PAUL ALDERFER



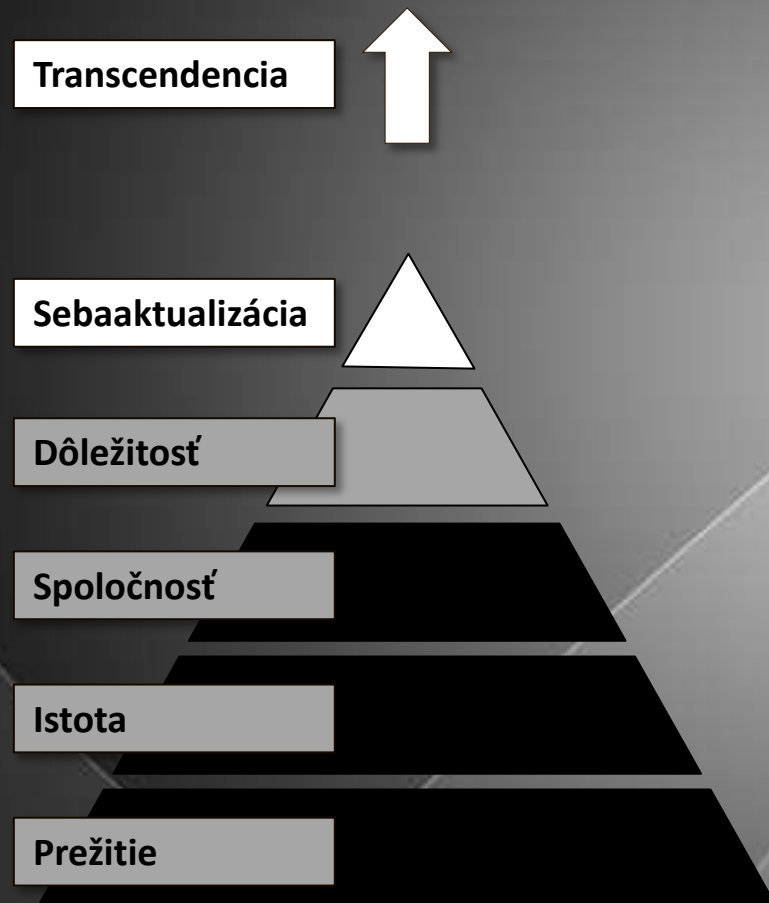
Clayton Paul ALDERFER

1940 – ešte žije

Americký psychológ, ktorý rozvinul Maslowovu hierarchiu potrieb do vlastnej ERG teórie.

Autor teórie frustračného regresu.

AKO BY TO MALO BYŤ...



Normálne človek vo svojom živote **postupuje** postupne od najnižších úrovní až po najvyššie – alebo by aspoň mal.

ČO AK ALE...?



Alderfer vo svojich výskumoch okrem iného skúmal odpoveď na zaujímavú otázku:

**ČO SA STANE, AK MI
NIEČO ZABRÁNI
POSTÚPIŤ NA
VYŠŠIU ÚROVEŇ?**

OTÁZKA:



ČO SA STANE?

Čo myslíte?

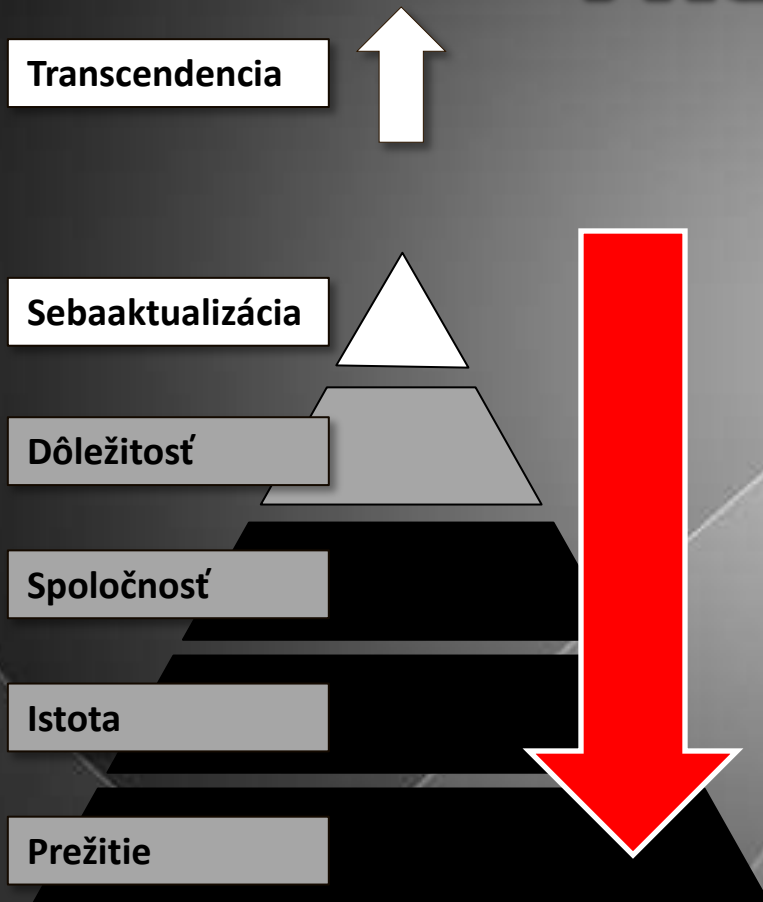


Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

FRUSTRAČNÝ REGRES

Podľa Alderfera v takejto situácii nastáva

FRUSTRAČNÝ REGRES:



Vraciame sa o úroveň nižšie...

... a pokúšame sa na tejto úrovni
nájsť **náhradný zmysel života**,
ktorý by nás naplnil.

Naše **potreby** na tejto úrovni –
ktorá sa z nástroja zrazu stala
cieľom! – sa tak podstatne
zosilnejú!

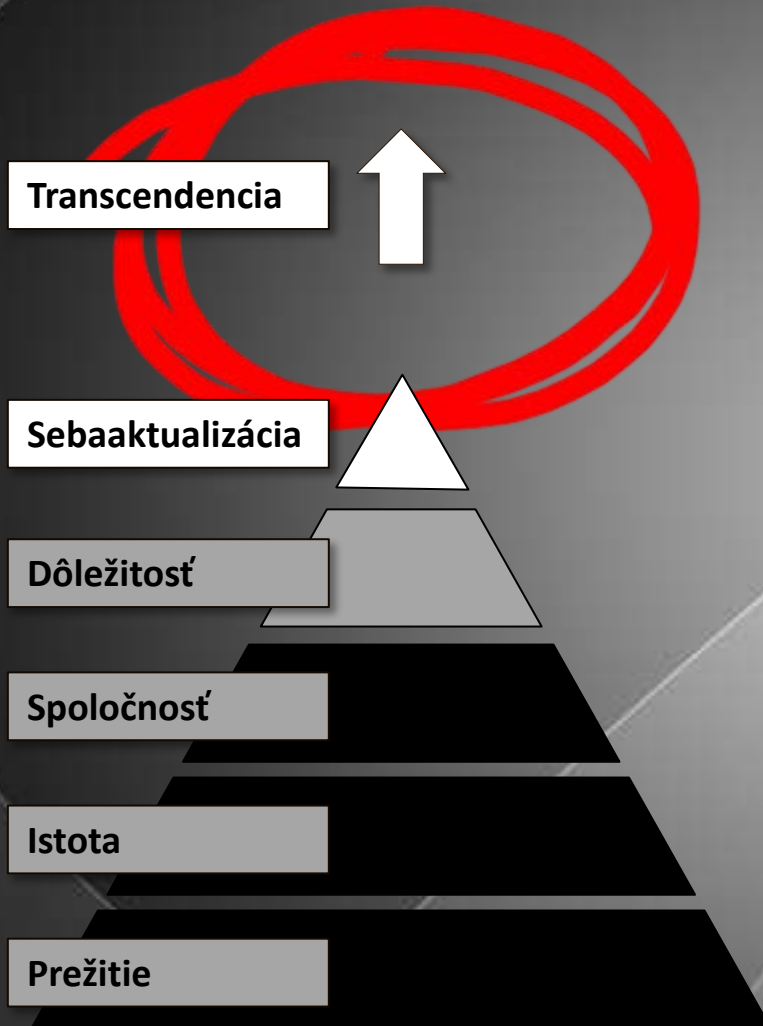
FRUSTRAČNÝ REGRES

Normálne by náš život mal smerovať až k

TRANSCENDENCII

... čiže k presahujúcemu
zmyslu života, ktorý dáva
zmysluplnosť a hodnotu
celému nášmu životu a
celej našej osobnosti.

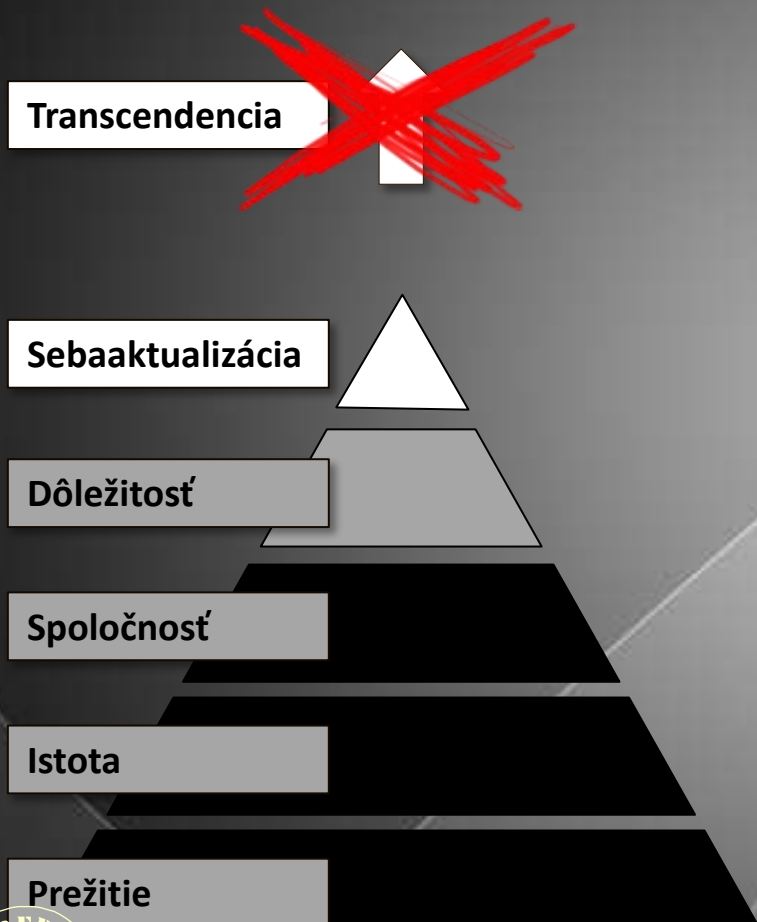
**Reálne ním je Boh a naše
zbožštenie sa v Bohu.**



FRUSTRAČNÝ REGRES

Normálne by náš život mal smerovať až k

TRANSCENDENCII



Čo sa stane, ak
opustím
transcendentný
zmysel môjho
života?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

FRUSTRAČNÝ REGRES

Ak z nejakých príčin tento presahujúci zmysel a cieľ stratíme, nastupuje

„PÝCHA“ – FILAUTIA

Transcendencia

POLICE LINE DO NOT CROSS

Sebaaktualizácia

Dôležitosť

Spoločnosť

Istota

Prežitie

... čiže kladenie seba do stredu svojho sveta, služba sebe, uctievanie seba, svojho ega, zbožňovanie seba,...

INDIVIDUALIZMUS:

- **nebyť na nikom závislí**, o nikoho nedbať, nikomu a ničomu nepodliehať.
- **Byť nad všetko vyvýšení**, **robiť si a žiť si**, čo sa **nám zapáči**, pretože nikto a nič na nás nemá...

Klasickým príkladom sú rôzni **diktátori**, **guruovia**,...

Dobрым príkladom sú aj rôzne **na politiku prepojené finančné skupiny**, **zbohatlíci**, ľudia, považujúci sa „nad zákonom“...

FRUSTRAČNÝ REGRES

Ak z nejakých príčin tento presahujúci zmysel a cieľ stratíme, nastupuje

„PÝCHA“ – FILAUTIA



Sebaaktualizácia

Dôležitosť

Spoločnosť

Istota

Prežitie

Čo sa stane, ak
neuspejem na
tejto rovine?

Čím sa to
prejaví?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit



FRUSTRAČNÝ REGRES

Ak sa nám to nedarí – alebo nás sústredenosť na seba nenaplní (čo ani nenaplní):

TÚŽBA PO DÔLEŽITOSTI

... čiže túžba vyniknúť nad iných, ovládať iných, prekonať iných, byť hviezdou, celebritou,...

POLICE LINE DO NOT CROSS

Dôležitosť

Spoločnosť

Istota

Prežitie

BOJ, ZÁPAS, SÚŤAŽ, KONKURENCIA:

- **MOC** – nad inými, v porovnaní s inými
- **SLÁVA** – v porovnaní s inými
- **BOHATSVO** – v porovnaní s inými

Na túto rovinu sa dostane **každý človek**, pretože je prvá „o šťastí“ a súčasne prvá „po ruke“...

Kapitalizmus, ale aj väčšina dejín...

FRUSTRAČNÝ REGRES

Ak sa nám to nedarí – alebo nás sústredenosť na seba nenaplní (čo ani nenaplní):

TÚŽBA PO DÔLEŽITOSTI



Dôležitosť

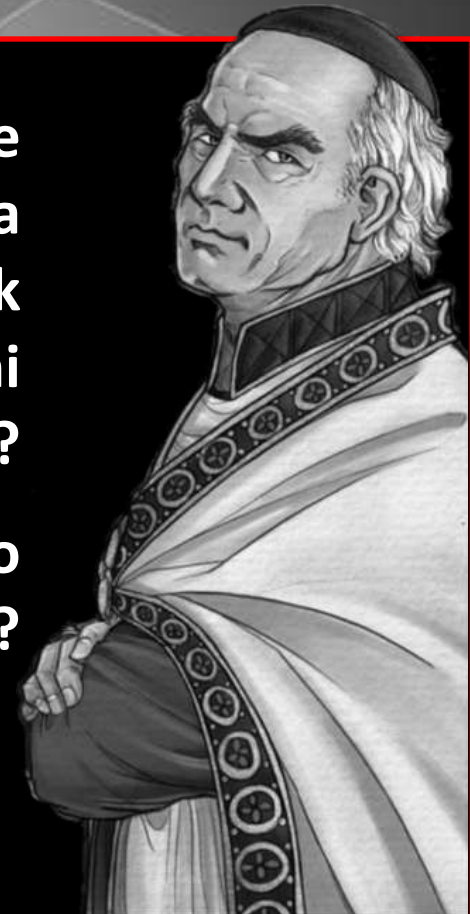
Spoločnosť

Istota

Prežitie

Čo bude
nasledovať, na
čo sa upnem, ak
neuspejem ani
na tejto rovine?

Čím sa to
prejaví?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit



FRUSTRAČNÝ REGRES

Ak sa nám to nedarí – nemôžu byť všetci slávni, ani ovládať iných... nastupuje

ZÁBAVA

... čiže snaha uniknúť pred nezmyselnosťou „všedného života“ do sveta zábavy, vzrušenia, adrenalínu,...

POLICE LINE DO NOT CROSS

Spoločnosť

Istota

Prežitie

ZÁBAVA, „RUŠNÝ SPOLOČENSKÝ ŽIVOT“:

Tzv. „Užívanie si života“, zabávanie sa, flákanie sa, ale aj rôzne „športovanie“, adrenalín,...

Príkladom môže byť aj to, čo bežne nazývame „študentským životom“, „užívaním si mladosti“ ... ☺

FRUSTRAČNÝ REGRES

Ak sa nám to nedarí – nemôžu byť všetci slávni, ani ovládať iných... nastupuje

ZÁBAVA

Čo bude
nasledovať, ak
neuspejem ani
na tejto rovine?
Alebo ak ma
sklame,
unudí,...?
Čím sa to
prejaví?

Spoločnosť

Istota

Prežitie



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

FRUSTRAČNÝ REGRES

Ak nás to časom omrzí – a ono to omrzí! – klesneme ešte o kúsok nižšie...:

MAJETOK

... čiže unikáme do svojho uzatvoreného sveta vecí: moje peniaze, môj dom, môj trávnik, moje záľuby,...

SÚSTREDENIE SA NA VECI:

Stiahnutie sa do súkromia, starosť o veci: trávniček, vymakávanie domu, leštenie auta, zberateľstvo,... atď.

Čiastočne sa tu pohybuje **mafia** (+ pocit moci a dôležitosti k tomu, samozrejme), rôzni zloději, vydierači, ale aj **množstvo bežných „slušných ľudí“**...



POLICE LINE DO NOT CROSS

Istota

Prežitie

FRUSTRAČNÝ REGRES

Ak nás to časom omrzí – a ono to omrzí! – klesneme ešte o kúsok nižšie...:

MAJETOK



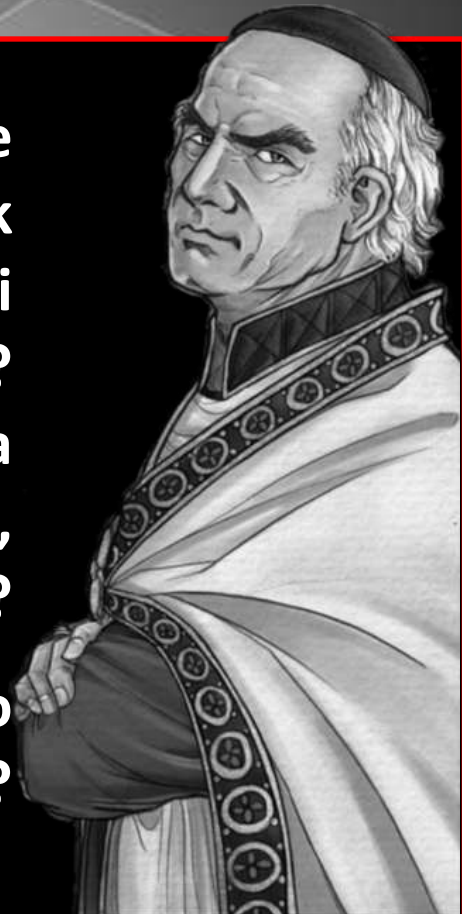
Istota

Prežitie

Čo bude
nasledovať, ak
neuspejem ani
na tejto rovine?

Alebo ak ma
sklame,
unudí,...?

Čím sa to
prejaví?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit



FRUSTRAČNÝ REGRES

Nakoniec je tu už len posledná forma úniku, najnižšia a najprimitívnejšia:

TELESNÁ ROZKOŠ

... čiže snaha uspokojiť a naplniť svoj život uspokojovaním telesných potrieb a telesnou rozkošou.

JEDLO, PITIE, SEX, KONZUM,...:

Tá posledná forma „zajedania“ svojej frustrácie, skrachovanosti,...

Často to vidíme na starých ľuďoch a dôchodcoch, ktorí už len sedia pred televízorom, na všetko frflú, všetko im vadí, všetko je zlé – takí „jedovatí dedkovia“ a „jedovaté babky“ ...

POLICE LINE DO NOT CROSS

Prežitie



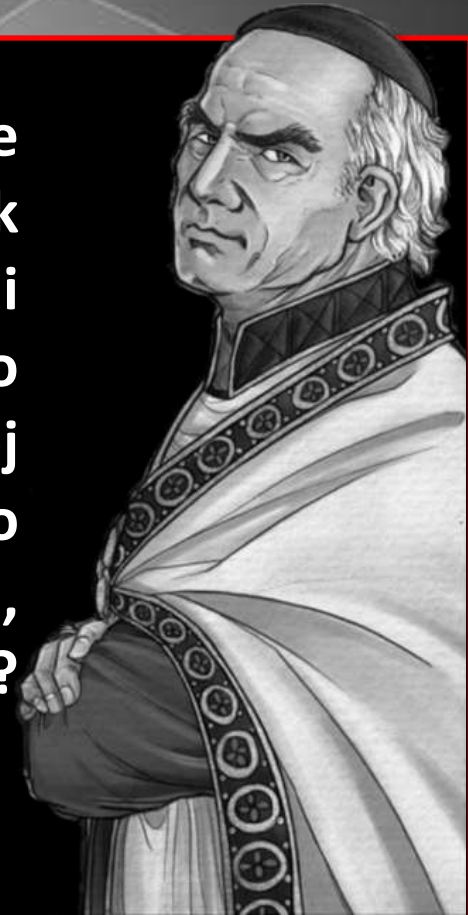
FRUSTRAČNÝ REGRES

Nakoniec je tu už len posledná forma úniku, najnižšia a najprimitívnejšia:

TELESNÁ ROZKOŠ



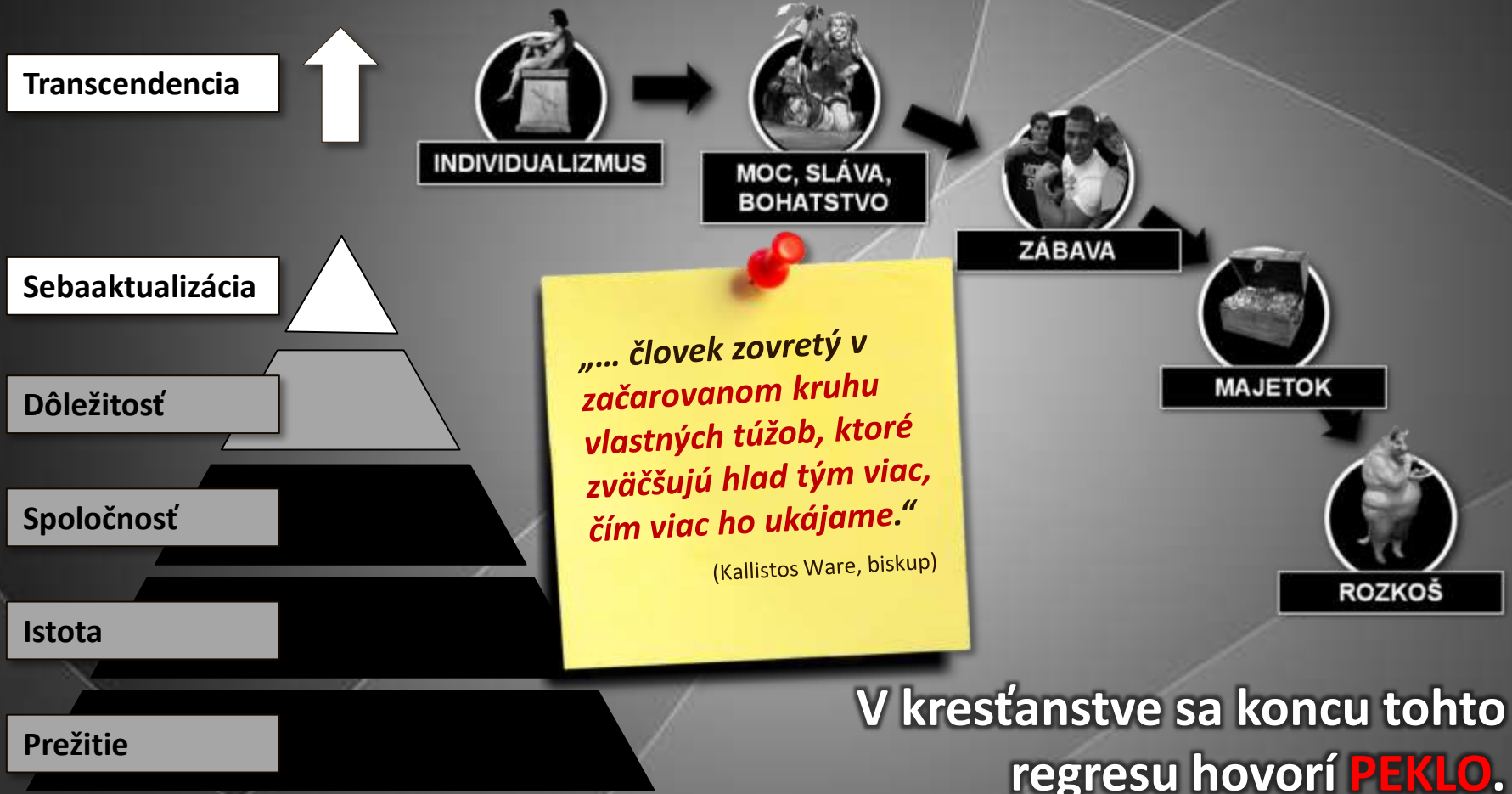
Čo bude
nasledovať, ak
neuspejem ani
na tejto
poslednej
rovine? Alebo
ak ma sklame,
unudí,...?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

HORKÝ KONIEC...

Ale ako už starí stoici i Buddha dávno pred nami zistili, tento regres zákonite **vedie k bolesti**, k utrpeniu a k nešťastiu...



**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



OTÁZKA:



ODPOVEDÁ frustračný
regres nejako na
otázku **zla**? Prečo si
podľa neho niekedy
volíme nižšie dobro
na úkor vyššieho?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

OTÁZKA:



EXISTUJE nejaká
podobnosť medzi
frustračným regresom
a **syndrómom**
vyhorenia?
Ako súvisia?

Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit



OTÁZKA:



OBJAVUJE sa
mechanizmus
frustračného regresu
aj vo **Vašom živote?**
Nejaký príklad?

Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit



ÚLOHA

Vyberte jeden príklad konania, alebo správania sa vo Vašom živote, v ktorom sa objavuje mechanizmus frustračného regresu!

Navrhnite spôsob, ako by ste mohli tento regres zvrátiť! Čo je k tomu potrebné? Ako by sa to dalo urobiť?

Oboznámte so svojimi výsledkami ostatných!



Kvalitné vypracovanie = 1 dnešný kredit

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

KONIEC



WWW.INKY.SK