

INSTINKTY A JEJICH VLIV NA NAŠI KOMUNIKACI

Cosí nás může ovlivnit přesně ve chvíli, kdy se chceme zachovat jinak, říct jiná slova, být si jistí a nepodlehnu emocím a neovladatelným popudům. Ale...



CO JSOU INSTINKTY? KDE SE BEROU?

- Jde o vrozené, druhově specifické adaptivní chování živočichů. Každý živočich je vybaven jakousi druhovou pamětí a příslušným preformovaným (vrozeným) chováním.
- V některých svých složkách jsou instinkty modifikovatelné učením, individuální prožitou zkušeností. Dá se po pochopení jejich vlivu s nimi pracovat tak, aby nenarušovaly svým vlivem rovnováhu života tam, kde ji potřebujeme.
- Biologickým smyslem instinktu je účelová adaptace organismu stálým životním podmínkám.
- Geneticky je instinkt chápán jako vývojově nejnižší (nejstarší) úroveň motivace, neboť vychází z určitých vrozených potřeb.

ZÁKLADNÍ INSTINKTY

- Na základě teorie by se daly instinkty nazvat jako

Sebezáchovný – potřeba postarat se o svoji existenci, mít moc a vliv na svoje záležitosti, na svůj život.

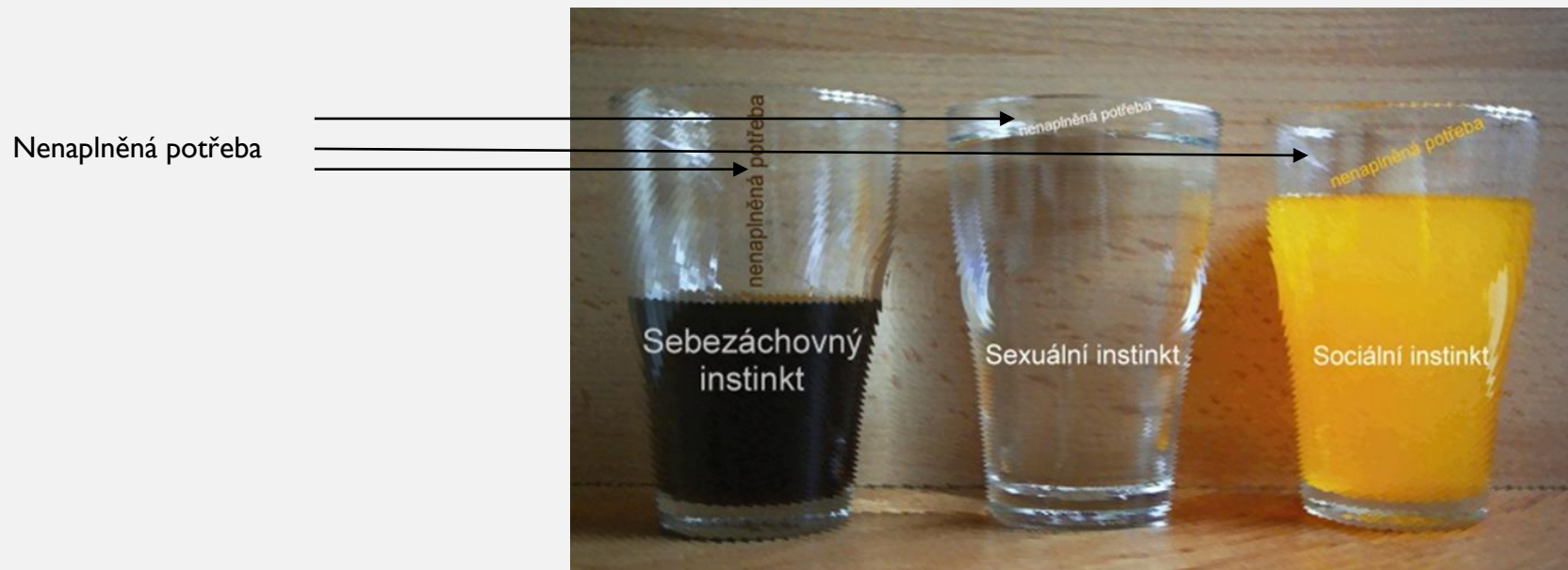
Sexuální (vztahový) – jde o vnímání lásky, vztahu s někým, kdo je pro mne důležitý, kdo mi poskytuje emoční bezpečí, s kým mohu sdílet svůj život a situace v něm.

Sociální - uznání, projevující se v potřebě být obdivován, mít kompetenci a respekt, dosahovat úspěšného výkonu a vysoké prestiže.

Instinkt „učení se“, ze kterého u člověka, na rozdíl od zvířat, plyne potřeba seberealizace, projevující se ve snaze vyjádřit vlastní individualitu, své schopnosti realizovat záměry, a také vědění, porozumění a estetické potřeby.

POTŘEBY

- **V psychologii se mluví o potřebách** – jde o pojem, který označuje stav, kdy se organismu, jedinci nebo skupině něčeho nedostává, a to objektivně (strádá skutečným nedostatkem něčeho), nebo subjektivně (domnívá se, že se nedostává něčeho, na co má nárok, nebo něčeho, o čem se domnívá, že na to má nárok).
- **Nedostatek**, který na instinktu **pocítujeme jako nenaplněnou potřebu**, nás ovlivňuje ve chvílích, které jsou pro nás důležité, klíčové, strategické... Kdy se dostáváme do stavu, který ovlivňuje naše podvědomí, nejen naši mysl. V tu chvíli jsou instinkty a potřeby silnější.



JAKÝ JE VLIV NENAPLNĚNÝCH POTŘEB?



- [vliv instinktů na naši komunikaci](#)

DÁ SE NENAPLNĚNÁ POTŘEBA DOPLNIT?

- Jde-li o instinkt, který byl zraněný (tak pojmenovávají psychologové onen nedostatek) již v dětství, první krok je v uvědomění, že již nejsem závislé dítě, ale člověk rozhodující o svém životě sám.
- Je dobré si připustit, že mne nenaplněná potřeba dokáže ovlivnit, a vyzorovat nejčastější podněty a situace, kdy se tak děje. Co mi nejvíc odebírá z mého „poháru“...
- Dalším krokem je vědomí, že nikdo jiný potřebu stoprocentně nedoplní, protože pak jde o závislost na druhých, u kterých si doplnění „žádáme“.
- Nejdůležitější je vyzorovat, co mi ve chvíli, kdy jsem nenaplněnou potřebou ovlivněna, může pomoci – co můžu udělat? Jak umím přetvořit myšlenky, které nekomfort provázejí? Mám dostatečnou zásobu přesvědčení o sobě samé/m, že nedostatek je irelevantní a mohu ho sebevědomím zvrátit do pocitu dostatku a dostatečnosti?

CVIČENÍ

- Najděte si u každého instinktu, který je váš „primární“ pro pocit nenaplnění potřeb, co by vám u jednotlivých součástí této potřeby pomohlo si uvědomit.
- Například u vztahového instinktu při dohadách, při pocitu, že vás druhý nechápe a že vás v tu chvíli nechce nebo vás odstrkuje a připadáte si nemilovaný/á, nepotřebný/á – **Jsem teď zranitelný/á, protože nemám rád/a dohady a konflikty, ale je to jen tato chvíle, kdy si nerozumíme. Nejde o moji skutečnou hodnotu a to, že bych neuměla milovat a být milovaná, je třeba jen něco pozměnit. Nechce mne opustit ani vyměnit. Zeptám se, co je teď potřeba udělat, abychom se domluvili, abychom si rozuměli...**
- Podstata doplnění „chybějícího“ je ve vědomí, že já si určuji, jak se cítím, jak mám situaci v rukách, jaký má pro mne smysl to vyřešit. Jde o zralý, nezávislý přístup dospělého člověka.

JAK JE TO U DĚTÍ?

- S dětmi je potřeba mluvit o jejich pocitech, ptát se, co jim chybí, co by chtěly změnit v tu chvíli...
- Je důležité dát jim prostor, aby pochopily samy sebe. Co se s nimi děje.
- Je nezbytné jim dát hodnotu jako každému, bez ohledu na jejich věk. Pak budou ochotní o sobě mluvit a naučí se se sebou pracovat.
- Základem již od dětství je učit se žít v pravdě sám k sobě.