

PL 23: CO OVLIVŇUJE HNĚV? VNĚJŠÍ FAKTORY

Vnější faktory

Vnější faktory jsou události, věci nebo osoby, které Vás nějak ovlivňují.

Frustrace

Frustrace nastává, když se snažíte něco udělat, ale je Vám v tom zabráněno nebo zažíváte zklamání.

Narušení a iritace

Narušení a iritace jsou věci, které Vám „jdou na nervy“, např. velký hluk nebo stálé přerušování.

Zneužití

Zneužití může mít fyzickou, emoční nebo verbální formu. Fyzické zneužití je většinou zjevné, např. strčení, chycení, bití atd. Nemusí být namířené proti jiné osobě – fyzická agrese proti neživým objektům jako kopnutí do dveří apod. je také zneužití. O emoční násilí se jedná tehdy, když se člověk snaží kontrolovat druhého slovy, zastrašováním nebo manipulací.

Nespravedlnost a neférovost

Jedná se o situace, ve kterých se s Vámi nezacházelo fair nebo jste nedostal to, co Vám podle Vašeho názoru náleželo.

Naučené vzorce

Když je člověk rozčilený nebo agresivní, je to výsledek naučených vzorců chování. Lidé se chovají tak, jak se to naučili v minulosti.