

Autoekstremizacja

Jak to się dzieje, że ludzie zaczynają ze sobą walczyć?

Mam rację

Założenie, że racja jest tylko jedna

inne poglądy są przeciw mojemu

Mój pogląd jest częścią mnie

bronię siebie nie poglądu

Działam w słusznej sprawie

Sprawa wymaga działania

kto nie działa, lub stawia opór jest przeciwny sprawie

Część poznawcza

Skupia na tych elementach rzeczywistości, które potwierdzają stanowisko, myśli, postawę; jednocześnie produkuje kontrargumenty wobec oponentów. Na początku pozbawia wątpliwości i szykuje zestaw sztywnych argumentów i kontrargumentów. Jest podstawą wytrwania w autoekstremizmie

WALKA

Określenie:

- Wroga
- Sojuszników
- Pola walki

Prowadzi do ujednoczenia zachowania ze wzorcem (bliskim - ludzie, których znam i widzę lub dalekim - znanym z mediów), ustalenia z sojusznikami zachowań, które identyfikują ze sprawą oraz tych, które wyróżniają oponentów. **Powstrzymanie się od działania też jest działaniem**

Część behawioralna

Pilnowanie sprzyjającego pola walki

Dbanie o stałe, sprzyjające warunki, które pozwalają na trwanie w konflikcie z zachowaniem poczucia sprawstwa i kontroli

Wspieranie sojuszników

Zagrzewanie do wytrwałości, odwagi, poświęceń. Te działania mają utwierdzić sojuszników w działaniu oraz zapewnić jego trwanie

Zwalczanie wroga

Aktywne lub pasywne działania, które mają spowodować utratę przez wroga chęci do działania, poddanie się.

Kontekst emocjonalny

Kiedy walczę przechodzę:

z:

- poczucia niemocy, często generowanego instytucjonalnie
- smutku i rezygnacji
- strachu przed odkryciem niekompetencji
- spokoju rutyny
- tłumionego gniewu o niejasnym źródle

do:

- poczucia sprawstwa, często iluzorycznego
- entuzjazmu
- strachu przed utratą entuzjazmu i poczucia sprawstwa
- ekscytacji nowym
- jawnego, usprawiedliwionego gniewu o jasnym źródle

Jak uniknąć walki?

Sprawstwo

Poczucie sprawstwa jest gwarantem uniknięcia wypalenia i frustracji. Wynika z niego odpowiedzialność nie tylko za siebie ale również za innych, zatem ważne są:

- specjalizacja w swojej dziedzinie, publikowanie prac, opracowań
- udział w konferencjach, dyskusjach,
- regularne badanie swojej efektywności (pytanie: Jak mi idzie?)
- dbanie o komfort, odpoczynek

Relacje

Relacje z innymi ludźmi są potrzebne do nabrania kontekstu do tego co się aktualnie dzieje, dzięki nim udaje się widzieć inne punkty widzenia. Powodują też rozluźnienie na poziomie biologicznym. Zatem ważne jest:

- poznawanie innych specjalistów ze swojej dziedziny, budowanie sieci kontaktów,
- spotkanie się ze współpracownikami lub klientami w innych sytuacjach niż tylko zawodowe
- ujawnianie swoich zainteresowań, sposobów spędzania czasu
- udział w wolontariacie, bezinteresownej pomocy innym członkom społeczności

Język

Język kształtuje myślenie, tak jak mówisz do siebie o świecie wpływa na to jak o nim myślisz, zatem:

- unikaj słów ze słownika wojennego, takich jak "walka", "atak", "cel", "strategia", "pokonać"
- staraj się mówić o sobie, swoich wartościach i przekonaniach zamiast o tym, jak powinno być, lub o tym co jest obiektywnie słuszne
- zwrot "Co się wydarzyło, że ..." działa dużo lepiej niż "dlaczego", używaj go, żeby poznać prawdziwe motywy

