

Mám chuť ti jednu vrazit!

„Snad to můžeme vyřešit v klidu a bez emocí,“ říkáme, protože jsme civilizovaní a slušně vychovaní lidé. Na ty, kteří bouchají do stolu a zvyšují hlas, se díváme trochu spatra, jinak bychom si museli přiznat, že nás agresivní projevy děsí. Přitom agresivitu potřebujeme k životu jako sílu, která nás motivuje, aktivizuje a pohání dopředu. Jak se naučit ji zvládat?

TEXT: MARTINA COUFALOVÁ



Zvláště pánové jsou moderní společností tlačeni dodržovat nepsané pravidlo „civilizovaný muž nekřičí, nepere se a všechno vyřeší v klidu a míru“. Jakmile si muž v práci výhrůžně přitáhne za klopy saka kolegu, stává se nebezpečným průdřasem a všichni se hned podívají na jeho manželku, jestli snad nemá monokl. Pro civilizovanou ženu platí něco podobného – stačí zaječet a hned dostane nálep-

NEMÁME JASNO V TOM, KDE KONČÍ ZDRAVÁ BOJOVNOST A KDE ZAČÍNÁ NÁSILÍ.

ku hysterky. Beztrestně vztekat se dnes mohou snad jen úplně malé děti, které omlouváme tím, že přece „ještě nemají rozum“. Jinak je to jasné: bojovně se prosazují bezohlední sobci, sílu dávají na odiv primitivní barbaři.

Jedinou povolenou výjimkou jsou hokejisté a sportovci vůbec, které za jejich spontánní rvavost naopak nekriticky zbožňujeme (logicky), stejně jako miluje-

me filmy a počítačové hry, kde se postavy mydlí hlava nehlava.

Proto když muži potřebují upustit páru, jdou na stadion, doma si zapaří u počítače, někteří se dají k myslivcům. A ženy? Podle psychoterapeuta, supervizora a pedagoga Michala Vybírala, který se v Lize otevřených mužů (LOM) specializuje na téma agresivity, je agrese záležitostí obecně lidskou: „Jen mužská agrese je možná více fyzická a méně verbální než u žen, které jsou častěji schopny své potřeby verbalizovat a prosazovat slovně. Pokud ale rozumíme agresi z hlediska jejího psychologického definování jako útoku na překážku, která brání naplnění potřeby, pak jsou způsoby zvládání úplně stejné u žen jako u mužů.“ Čili – nejprve je důležité si své potřeby uvědomit, pak je vyslovit, následně prosazovat, vyjednávat a naplňovat.

A jestli je dnes ve společnosti víc agresivity než kdy dřív? Michal Vybíral tak úplně nesouhlasí a odkazuje na středověk nebo starý Řím. Je ale pravda, že naši předkové méně potlačovali agresivitu ve smyslu bojovnosti. „Jako společnost nemáme jasno v tom, kde končí zdravá bojovnost a kde začíná násilí. To se

projevuje třeba i v tom, že máme sice programy pro oběti domácího násilí, ale existuje minimum programů pro práci s násilníky. A přitom je evidentní, že pokud má dojít ke změně násilného chování, je nutné pracovat na obou stranách.“

KTEROU TVÁŘ VIDÍTE?

Agresivita vyvolává pocity strachu, nejistoty, nervozity, vzteku, nesouhlasu či odporu. Spojujeme si ji se slovními útoky, rvačkami, násilím, rozbíjením, loupežemi, vraždami. Jenže má i opačný pól. Zapomínáme, že vzbuzuje také vzrušení, radost, touhu po vítězství, setkáváme se s ní nejen při sportovních utkáních, ale také při sebeobraně nebo obraně druhých lidí, svobody či ohrožené vlasti. Psychologický slovník zmiňuje rovněž agresi mateřskou – existuje bezpočet historek o tom, kam až jsou ochotny zajít při ochraně svých potomků samice i lidské matky.

Jak už bylo řečeno, agresivita je především energie, a to, jak ji budeme vnímat, se učíme už v dětství. Výchova nemá být o potlačení této síly, ale o jejím usměrnění a transformaci v energii prospěšnou dítěti. Je pravda, že současné feminizované školství klukovskou energii, potřebu pohybu a fyzického kontaktu nepodporuje, spíš omezuje, nebo dokonce trestá. Nepočítá s tím, že každý kluk potřebuje svou sílu prozkoumat a experimentovat s ní. A samozřejmě to tím pádem občas i přežene. Praští někoho, popere se, až jsou z toho škrábance nebo teče krev, vezme si něco bez ptaní a ani za nic to nechce vrátit. Je to normální a my jako dospělí bychom měli zasáhnout pouze v případě, že dojde na podpásovku nebo váhově či věkově nepřiměřený útok.

Americký spisovatel a terapeut John Eldredge v jedné ze svých knih popisuje rozhovor se svým synem, který se nebránil šikaně ze strany spolužáka: „Blaine, až do tebe ten náfuca příště strčí, chci, abys vstal a jednu mu ubalil.“ Blain se na otce rozpačitě podíval a usmál se. Eldredge se nejdříve zděsil, co to řekl, ale vzápětí si uvědomil, že pro chlapce je naprosto nutné, aby se uměl ubránit násilí, kterému je vystaven. „To, jak se má chlapec se svou silou naučit zacházet, ho přece nenaučíme tak, že mu ji vezmeme.“ „Kromě překážek, které vyzývají ke zdolání, musí mít chlapec také kontakt s jinými muži – otcem, dědečkem, strýcem, trenérem, skautským vedoucím a se svými vrstevníky. Potřebuje vnímat svou sílu i její hranice a také sílu a hranice druhých,“ dodává psycholog Vybíral.

Realita však bývá často taková, že hlavní slovo ve výchově má matka, která synovi opakuje, že „správný kluk se nepere“, a důsledně dohlíží, aby se syn nedostal k žádné hračce, která by jen vzdáleně

připomínala zbraň. Pokud však chce máma přispět k tomu, aby se syn naučil zvládat agresivitu ve svúj prospěch, a dítě s otcem nežije ve společné domácnosti, pak by mu měla jednak zprostředkovat kontakt s jeho otcem a otce nepomlouvat, jednak podporovat jeho kontakty s jinými muži-autoritami. A konečně je důležité, aby synovi umožnila s jeho silou zacházet (například si sám vyjedná, aby ho druzí netloukli, naučí se dát ránu ne ve vzteku, ale vědomě a kontrolovaně za tím účelem, aby skončilo ublížování). Pro jeho zdravou průbojnost a pocit sebehodnoty nemůže udělat víc, než když dá synovi najevo, že ho vnímá jako silného a dobrého!

KAŽDÝ KLUK POTŘEBUJE SVOJI SÍLU PROZKOUMAT A EXPERIMENTOVAT S NÍ.

CHYTRÁ ŽENA MUŽE PODPOŘÍ

Pokud muž nezvládl svou agresivitu v dětství, může se naučit s ní pracovat i jako dospělý. Ideální stav je, když dokáže předcházet situacím, které ho vytáčejí a včas nahlas vyjádří svoje potřeby a emoce. Když už se stane, že se naštve, musí si pak – stejně jako v případě každé jiné emoce – nejdřív uvědomit, že má zlost, a následně tento pocit vyjádřit: „Mám vztek“ anebo klidně také „Mám nutkání ti vrazit facku“. Není to vyhrožování, jen konstatování. Může také tento vztek vykřičet nebo vybit – například do něčeho praštit. To je však pouze přechodná fáze, nikoli řešení. Přesto, stručně řečeno, je vždycky lepší bouchnout do zdi než uhodit partnerku, byť může mít na konfliktu svůj podíl.

„Je určitě dobré respektovat partnerův hněv a brát vážně, když vám říká, že ho vaše chování provokuje. Případně vás žádá o takzvanou stopku, time out, tedy přestávku ve sporu,“ říká Michal Vybíral. Ostatně žádná moudrá žena nechce mít doma násilníka ani podpantofláka, a proto se nebude pokoušet srážet partnerovu sebeúctu, ale naopak ho podpoří v úsilí otevřeně popsat své aktuální pocity a potřeby. Zároveň však ona sama stejně otevřeně pojmenuje, jaké jeho chování už nebude tolerovat (nadávky, výhrůžky, manipulaci, fyzické napadení apod.). A také ona sama otevřeně pojmenuje své pocity a potřeby.

Moudrá žena také partnerovi neřekne „To už jdeš zase s kamarády na fotbal a mě tu necháš samotnou“, protože ví, že partner potřebuje prostor pro sebe, pro své potřeby a koníčky. A kromě toho, už má přece taky pěkně dlouho naplánovaný mejdánek s kamarádkami. ■