

## 9. JAK SE ODREAGOVAT

Ve vztazích k lidem v nás může vznikat určité napětí a zlost. Pokoušíme-li se vyhnout konfliktu, zvládnout ho, předejít mu či uhladit ho – jak k tomu směřovaly naše pokyny vycházející z taktiky – může se stát, že v nás neventilované napětí a neodreagovaná zlost zůstanou. Situaci hrozící konfliktem jsme sice elegantně zvládli, vnější konflikt se nekonal; ale *co s napětím, které zůstalo uvnitř?*

Řekněme napřed, že ne vždy a ne u každého musí napětí po taktickém zvládnutí hrozícího konfliktu přetrvávat. Uspokojení ze zvládnutí situace a radost „jak se nám to povedlo“ mnohdy úspěšně nahradí předcházející zlost, takže ji už není třeba násilím potlačovat. Pochopením druhého ztratíme často původní důvod k agresivitě. Úsměvným přátelským chováním se stane přátelským i chování druhého k nám. Ale jsou lidé, u kterých napětí nemizí. Potlačení agresivních pocitů vyžaduje značné sebeovládání a potlačené napětí má tendenci se nějak vybit – buď v jednání, anebo v orgánových neurotických pocitech; vzpomeňme na náš známý příměr: „Kde nepláčou oči, pláčou vnitřní orgány.“ Podobně vnitřní napětí může přetrvávat nejen jako důsledek násilného ovládnutí agresivních impulzů, ale také jako důsledek nedostatku odvahy je projevit. S tím se setkáváme u lidí, kteří jsou příliš v zajetí naučeného konvenčního slušného chování, že se nejen nechťejí, ale ani nedovedou autenticky projevit. Jsou lidé, u nichž napětí nemizí a kteří za úsměvným zevnějškem tají myšlenky na pomstu za urážku, na kterou nereagovali. Autentické projevení zlosti je jasnější, víme, na čem jsme. U člověka, který sousedova stále štěkajícího psa veřejně kopce, se nemusíme obávat, že psa v noci tajně otráví...

Napětí zkrátka někdy potřebuje odreagovat. Odreagováním zde myslíme ne potlačit, ne rozpustit, ale *vypustit ven* nashromážděný afekt.

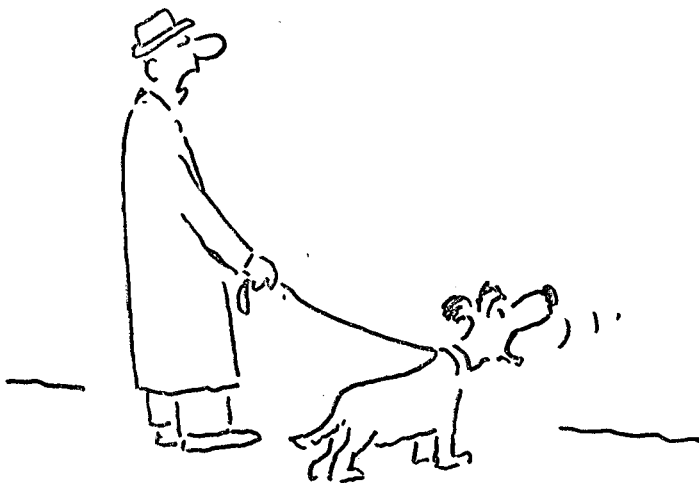
## ODREAGOVÁNÍ PŘESUNEM AFEKTU

Někdy dochází k odreagování afektů spontánně mimo vztah, ve kterém vznikly. Jsou dostatečně známy situace, kdy muž, který z taktických důvodů potlačil v zaměstnání zlost na svého nadřízeného za skutečnou nebo domnělou křivdu, se odreagovává doma na manželce nebo na dětech. Drobný nepořádek doma nebo špatná známka v žákovské knížce mu přijdou vhod, aby se mohl rozčlít a vylít všechnu svoji zlost. Skutečnost, že agresivní pocity lze ventilovat jiným směrem, než kterým byly původně zaměřeny, poskytuje možnost nejen spontánního neřízeného výbuchu na nevhodném místě, ale i možnost záměrného svedení agrese směrem, ve kterém nemůže nikomu škodit. Vybití zlosti, které z vývojového hlediska původně sloužilo útoku nebo obraně, se děje nejlépe vzteklým křikem nebo prudkými rozmáchlými pohyby, při nichž se může do něčeho udeřit nebo při nichž se něco ničí. Bydlíme-li na vesnici, je nejlepší jít na dvůr, vzít sekeru a štípat dříví. V městském domě je to obtížnější. Snad by se vyplatilo shromážďovat k takovému účelu ve sklepě nezálohované skleněné láhve a ty v případě potřeby rozbít. Po uklidnění stačí zamést střepy a vyhodit je do smetí. V kodaňském zábavním parku Tivoli jsme viděli boudu podobnou naší střelnici, v níž dostal zájemce za dánskou korunu na pult tři malé dřevěné koule. Jimi mohl mrštit proti zadní stěně, na které byly pověšeny talíře a různé jiné porcelánové nádoby. Za „trefu“ se nic nevyhrávalo. Odměnou byl pocit uspokojení, že člověk mohl něco rozbít. Na témže principu spočívá v některých terapeutických zařízeních využívání figurín (hadrových panáků), na kterých si mohou rozčilení pacienti vylévat zlost po skupinovém sezení. V Japonsku jsou údajně v některých podnicích k dispozici pro zaměstnance figuríny šéfu k podobným účelům.

## ODREAGOVÁNÍ PŘÍMÉ

Při tomto odreagování je zlost přímo a netlumeně projevena vůči osobě, která ji vyvolala. To je běžná záležitost, která zpravidla zostřuje a rozši-

řuje konflikt. Vede často k hádkám, které jsme nazvali destruktivními. Dostáváme se tedy do komplikované situace. Taktické chování s neprojevem zlosti může vést k nepříjemným důsledkům z potlačení, otevřené autentické sebeprojevení vede ke zhoršení konfliktu. Hledaly se metody, jak tento rozpor překonat a jak umožnit alespoň ve významných dlouhodobých vztazích člověka autentické sebeprojevení a přímé odreagování agresivních tendencí, aniž by to vedlo ke zhoršování vztahů. Dobrou metodu vypracoval kalifornský psycholog G. Bach. Ve vyzkoušené úpravě pro naše podmínky jsme ji nazvali „konstruktivní hádka“.



**NECH TOHO. NEMÁ TO CENU.**

Konstruktivní hádka vyžaduje dohodu s partnerem, že budou respektována její pravidla. Proto je použitelná jen v těch vztazích, ve kterých je taková dohoda možná. Styl, který je pro konstruktivní hádku předepsán, je třeba napřed nacvičit. Využívá se k tomu bodování na přehledných formulářích (viz tab. 1).

Zatímco „taktika“ spolupráci toho, s nímž ji provádíme, nevyžaduje, pro konstruktivní hádky si musíme partnera vybrat. Volíme toho, s nímž chceme být ve vztahu skutečně autentičtí, s nímž jsme citově angažovaní a s nímž nejvíce žijeme. V takovém vztahu také napětí vzniká nejčastěji. Bývá to náš nejbližší spolupracovník, člověk, s nímž sdílíme společné ubytování, člen rodiny nebo zejména náš manželský partner. Nejšířší uplatnění může mít konstruktivní hádka právě při odřeagování v manželství. Proto také většina našich příkladů je z této oblasti.

Agresivní pocity vůči člověku, s nímž jsme v těsném kontaktu, jsou, jak zdůraznil Bach, nevyhnutelné. Vyhybání se pravidelné a otevřené konfrontaci napomáhá v takovém vztahu vzniku krizí. Naproti tomu možnost často se odřeagovat v tomto vztahu nám umožní snadněji zvládnout i další, méně významné vztahy, v nichž se už tak svobodně odřeagovat nemůžeme.

## ZÁSADY KONSTRUKTIVNÍ HÁDKY

První zásadou je, že hádka se má odehrávat jen po předběžné dohodě. Je třeba určit správný čas a správné místo. Není vhodné se hádat s partnerem v tramvaji, na návštěvě nebo při prohlídce hradů a zámků. K hádce není vhodná doba, když se manželé chystají jít do divadla, nebo když jsou přítomny děti nebo tchyně. Takové situace nepřispívají ke konstruktivnímu závěru.

Druhá zásada stanoví, že hádka se má konat co nejdříve po kritické události. Nemá se nahromadit „plný pytel stížností“, aby potom začátek hádky nebyl spojen s prudkým výbuchem a nebylo k řešení příliš mnoho věcí najednou.

Třetí zásadou je, že ten, kdo začíná hádku, si má předem ujasnit, o co mu jde, čeho chce dosáhnout a jakou může očekávat reakci. Je možné, že nemá žádný cíl, že se chce pohádat jen proto, že je ve špatné náladě. Ale i tuto skutečnost si má uvědomit a upozornit na ni partnera, aby každý věděl, na čem je.

Čtvrtá zásada zdůrazňuje, že cílem hádky není porazit druhého, cílem je, aby vyhráli oba. Když zaženeme partnera „do kouta“ a porazíme ho, můžeme mít chvilkový příjemný pocit. Ale ve svých důsledcích je takové vítězství často horší než prohra. V partnerovi zůstává pocit



Konstruktivní hádky. Spor o rodinný rozpočet

křivdy a touha po odplatě. Konstruktivní hádka tedy nemá být jako řeckořímský zápas nebo jako box, ale spíše jako soutěžení ve společenském tanci, kdy ve dvojici nevyhrává jeden nad druhým, ale kdy *společně vítězí celá dvojice*.

## STYL HÁDKY

Konstruktivní hádka je vedena stylem, který neodcizuje, ale podporuje vzájemnou otevřenost a důvěrnost. Základní složky správného stylu se týkají konkrétnosti, zapojení, komunikace a čestné hry.

1. *Konkrétnost*. Konkrétnost znamená, že hádka je realistická, že v ní o něco jde, že se partneři nehádají pro nic za nic.