

**UNIVERZITA KARLOVA
FILOZOFICKÁ FAKULTA# #**

Katedra psychologie#

#

#

#

#

#

Magisterská práce na téma#

ŽENSKÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ HNĚVU

#

#

#

Female Coping Strategies with Anger#

#

#

Vedoucí práce:
PhDr. Iva Štětovská

Autorka:
Anna Kolářová

Praha 2007#

Tato diplomová práce vznikla na základě plné finanční podpory GA UK.

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně na základě literatury uvedené v seznamu.

V Praze 9. prosince 2007

.....

Na tomto místě bych ráda poděkovala především Ivě Štětovské za odborné a inspirativní, ale i vstřícné a laskavé vedení práce. Chci vyjádřit vděk také všem, kteří mi s touto prací pomohli: Žit'ovi za statistickou podporu, Nině za skvělé korekce, Romanovi za přepis. Děkuji i všem respondentům, obzvláště pak mým milým klientkám, které mi věnovaly svůj čas na rozhovor. V neposlední řadě pak směřuji svou vděčnost podporující mamince.

Abstrakt

V této práci jsme se zaměřili na problematiku strategií zvládnání hněvu, s akcentem na prožívání a vyjadřování hněvu ženami. První část mapuje teoretická východiska, především hněv v kulturním rámci a souvislost zvládnání hněvu se zdravím. Na základě teoretických podkladů, dotazníků BARQ (Linden et al.) a české varianty STAXI (Stuchlíková, Man, Spielberger 1994, 2003) jsme koncipovali pilotní variantu dotazníku ANDO. Cílem bylo vytvořit dotazník, který by lépe zachytil nezdravé způsoby zacházení s hněvem a genderové rozdíly. Pomocí faktorové a shlukové analýzy jsme určili 9 subškál strategií zvládnání hněvu (4 z nich měří nezdravé zacházení s hněvem) a vytvořili orientační normy ($n=212$).

Pomocí dotazníku ANDO jsme potom na vzorku párů matek a dcer ($n_m=41$, $n_d=41$) měřili rozdílnosti a sílu vztahu mezi strategiemi zvládnání hněvu dvou generací českých žen. Chtěli jsme ověřit, zda změna společenského klimatu v České republice ovlivnila ženské strategie hněvu a také, zda projevy hněvu matky ovlivňují zacházení s hněvem dcery. Ukázalo se, že matky inklinují více než dcery ke strategii vyhýbání se. Dcery zase více využívají strategii vyhledávání sociální opory ($p<0,01$). Nicméně byla to právě subškála vyhýbání se, kde se zároveň mezi matkami a dcerami potvrdila statisticky významná korelace ($r=0,31$; $p<0,05$). Celý projekt doplňují kvalitativní rozhovory ($n=5$) o zvládnání hněvu žen z klinické populace, které více osvětlují typicky ženské nezdravé zacházení s hněvem.

Abstract

This thesis focuses on anger coping strategies, with emphasis on experiencing and expressing anger by women. First part surveys theoretical resources, especially anger in cultural framework and connection between anger coping and health. Based on theoretical background, BARQ questionnaire (Linden et. al.) and Czech version of STAXI (Stuchlíková, Man, Spielberger 1994, 2003), we designed a pilot questionnaire ANDO. Our goal was to design a questionnaire with better ability to register unhealthy anger coping mechanisms and gender differences. Using factor and cluster analysis, we established 9 subscales of strategies for coping with anger (4 of them are measuring anger coping strategies considered unhealthy) and derived preliminary standards for the questionnaire (n=212).

By the means of ANDO questionnaire we measured differences and relationship between two generations of Czech women. Our sample consisted of pairs of mothers and daughters ($n_m=41$, $n_d=41$). We wanted to verify, whether the change of social climate in Czech Republic influenced female anger coping strategies. And also if there is a connection between mothers and daughters anger coping style. We found, that mothers incline to anger-avoiding strategy more than daughters ($p<0,01$). On the other hand daughters tend to use the support-seeking strategy more ($p<0,01$). In addition, anger-avoiding strategy was also found to correlate statistically significantly between the mothers and daughters ($r=0,31$; $p<0,05$). Our efforts in this area were further complemented with qualitative interviews concerning coping with anger in females (n=5) from clinical population, which shed more light on the typically female unhealthy anger coping strategies.

OBSAH

ABSTRAKT	4
ABSTRACT	5
ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1. EMOCE	10
1.1. Subjektivní rovina emocí	11
1.1.1. Psychoanalytický přístup	11
1.1.2. Kognitivně zaměřené přístupy	12
1.2. Rovina neverbálního projevu a chování	13
1.2.1. Behaviorální přístup	14
1.2.2. Evoluční pohled	14
1.3. Rovina fyziologických a autonomních reakcí	15
1.4. Doplnění tradičního chápání emocí	17
1.4.1. Emoční regulace	17
1.4.2. Kategoriální a dimenzionální přístup k emocím	17
1.4.3. Prototypický přístup k emocím	19
1.4.4. Integrovaný model Russellův	19
2. HNĚV	22
2.1. Definice a jazykové vymezení hněvu	22
2.2. Fyziologie a výraz hněvu	23
2.3. Prototypický přístup k hněvu	24
2.3.1. Hněv versus nenávisť	24
2.3.2. Hněv a opovržení	25
2.3.3. Zakotvení hněvu v jazyce	26
2.4. Sociálně konstruktivistický pohled	28
2.4.1. Hněv všedního dne	29
2.5. Hněv a kulturně-sociální vlivy	30
2.5.1. Ženy, muži a stereotypy	31
2.5.2. Výchova a hněv	32
2.6 Kategorizace strategií zvládnání hněvu	33
2.7. Genderové rozdíly	34
2.8. Pozice hněvu v psychologickém výzkumu	34
3. HNĚV V KLINICKÉ PRAXI	35
3.1. Hněv a trauma	35
3.1.1. Bowlbyho teorie attachmentu – vliv separace	35
3.1.2. Posttraumatická stresová porucha	37
3.2. Hněv a deprese	38
3.3. Hněv a poruchy příjmu potravy	39
3.4. Psychosomatické dopady hněvu	39
SHRNUTÍ	40
PRAKTICKÁ ČÁST	42
4. Vývoj dotazníku ANDO	43
4.1. Pilotní studie dotazníku ANDO	43
4.1.2. Charakteristiky vzorku n_1 (faktorová, shluková analýza)	43
4.1.3. Statistické metody	44
4.1.4. Vyřazování položek	45
4.1.5. Faktorová a shluková analýza	45
4.1.7. Administrace dotazníku ANDO	52
4.1.8. Skórování	52

4.1.9. Normy a vzorek n_2	52
4.2.1. Statistické metody	53
4.2.2. Výsledky	53
4.2.1. Interpretace rozdílů mezi muži a ženami v dotazníku ANDO	53
4.3. Diskuze I	56
5. Generační posun v ženských strategiích zvládnání hněvu	58
5.1. Výzkumný problém a nástroj měření	58
5.2. Hypotézy	58
5.3. Metoda	59
5.3.1. Vzorek	59
5.3.2. Analýza dat	60
5.4. Výsledky	61
5.4.1. Rozdíly mezi generací matek a dcer	61
5.4.2. Vztah mezi generací matek a dcer	62
5.4.3. Interpretace výsledků	62
5.5. Diskuze II	64
6. Předběžné sdělení o kvalitativní studii rozhovorů s klientkami ambulantní péče ordinace klinické psychologie	66
6.1. Julie	66
6.1.1. Hněv druhých	66
6.1.2. Vlastní hněv	67
6.1.3. Neprospívající a vyhýbané strategie	67
6.1.4. Vliv terapie	67
6.1.5. Srovnání s dosaženými výsledky v dotazníku ANDO	67
6.2. Lucie	68
6.2.1. Hněv druhých	68
6.2.2. Vlastní hněv	68
6.2.3. Neprospívající a vyhýbané strategie	68
6.2.4. Vliv terapie	69
6.2.5. Srovnání s dosaženými výsledky v dotazníku ANDO	69
6.3. Markéta	69
6.3.1. Hněv druhých	69
6.3.2. Vlastní hněv	69
6.3.4. Vliv terapie	70
6.3.5. Srovnání s dosaženými výsledky v dotazníku ANDO	70
6.4.5. Růžena	71
6.4.1. Hněv druhých	71
6.4.2. Vlastní hněv	71
6.4.3. Neprospívající a vyhýbané strategie	71
6.4.4. Vliv terapie	72
6.4.5. Srovnání s dosaženými výsledky v dotazníku ANDO	72
6.5. Alice	72
6.5.1. Hněv druhých	72
6.5.2. Vlastní hněv	72
6.5.3. Neprospívající a vyhýbané strategie	73
6.5.4. Vliv terapie	73
6.5.5. Srovnání s dosaženými výsledky v dotazníku ANDO	73
6.6. Shrnutí	74
DISKUZE A ZÁVĚRY	75
LITERATURA	78

Úvod

Buddhistický příběh o démonu, který se živil hněvem

Nemocný a sešlý démon se usadil na trůn hlavního boha Sakky.

Když to uviděli ostatní bohové, rozzuřili se.

Čím více dávali najevo svůj hněv, tím víc démon rozkvétal a zářil.

Nakonec se objevil Sakka, poklekl před démona a stále opakoval:

„Pane, zde tvůj poslušný sluha, Sakka, hlavní bůh!“

A tak se démon vrátil do své původní podoby a zmizel.

(volně přeloženo podle Roffman 2004)

Hněv patří k nejběžnějším emocím. Člověk se obvykle rozhněvá několikrát do týdne (Averill, 1982). Přesto je hněv považován za negativní emoci a mnoho z nás jej považuje za nežádoucí událost v emočním životě. Není se čemu divit. Hněv totiž úzce souvisí s agresivitou, jejíž dopady bývají bolestivé jak na fyzické, tak na psychické úrovni. Hněv však nemá jen odvrácenou tvář. Stejně jako oheň je dobrým sluhou, ale špatným pánem. Existují jak destruktivní, tak konstruktivní projevy hněvu.

Ačkoliv je hněv tak běžnou emoci, na českém vědeckém poli je mu věnována malá pozornost. Rozhodli jsme se proto zmapovat tuto oblast jak teoreticky, tak empiricky. Zaměřili jsme se na problematiku strategií zvládání hněvu, s akcentem na prožívání a vyjadřování hněvu ženami. K tomuto zaměření nás přivedla především zkušenost z naší klinické praxe. Jsme teprve na začátku praxe, ale tím víc nás zarazila frekvencovanost tématu hněvu v rozhovorech s klientkami. Velmi často se potýkají s různými aspekty destruktivního působení hněvu, a to nejen ve smyslu interpersonálním, ale především v oblasti niterné. Předpokládáme, že tato problematika je podmíněna obtížnou slučitelností přímých projevů hněvu a ženské genderové role.

V literatuře je hněv asociován s mnoha psychickými poruchami, především s depresí, ale také s poruchami příjmu potravy, závislostním chováním nebo s posttraumatickou stresovou poruchou. Hovoří se v této souvislosti o potlačeném hněvu nebo hněvu obráceném dovnitř. S touto koncepcí souvisí i klasické Spilbergerovo rozdělení projevů hněvu na anger-out, anger-in a anger-control¹ (Spielberger, Stuchlíková, Man 1994), tedy hněv vycházející ven, hněv obrácený dovnitř a kontrola hněvu. Ukázalo se však, že pro zkoumání zdravotních dopadů zacházení s hněvem je toto rozdělení nedostačující. Nezachycuje dobře ani genderové rozdíly v zacházení hněvem.

Navrhli jsme tedy vlastní metodu, dotazník ANDO, který je zaměřen na vytváření profilu strategií zvládání hněvu, zohledňuje obzvláště nezdravé strategie. Tento dotazník jsme pak využili k měření rozdílů hněvných projevů u mužů a žen, ale také u dvou generací českých žen, párů matek a dcer. Kromě rozdílnosti jsme měřili i sílu vztahu mezi těmito generacemi. Celý projekt pak doplňují kvalitativní rozhovory o zvládání hněvu žen z klinické populace, které více osvětlují typicky ženské nezdravé zacházení s hněvem.

Nutno podotknout, že práce na tomto projektu, který je podporován Grantovou agenturou Univerzity Karlovy, ještě pokračuje. Je třeba podrobně zpracovat kvalitativní výstupy rozhovorů s klientkami psychologické ordinace.

¹ Vzhledem k omezené plynulosti českého překladu těchto termínů se budeme držet původních, anglických.

TEORETICKÁ ČÁST

1. EMOCE

Než se pustíme do definování pojmu hněv, nezbude nám než se chvíli zastavit u nadřazeného, obecnějšího termínu emoce. Psychologie se emocemi zabývá více než 130 let, již od dob W. Jamese nebo W. Wundta. Toto téma je však natolik lidské, že se s ním setkáváme v písemných záznamech od počátků naší kultury a zřejmě se nezmýlíme, budeme-li uvažovat o tom, že se lidé emoce snažili pochopit i mnohem dříve.

Emoce jsou jevy komplexní a zároveň citlivé na osobní a situační kontext, že jen stěží můžeme vystihnout, jak objektivně fungují. Míra vlivu subjektivity jedince vysoce překračuje to objektivní a obecně zachytitelné. Zdá se, že uchopení čisté podstaty emocí paradoxně komplikuje také sama kultura. A to i přesto, že po staletí pomáhá lidem k rozumnému světu, vzájemnému dorozumění mezi lidmi a nalézání sebe sama, vlastní duše. Lidská kultura v sobě totiž mimo jiné nese jisté předporozumění pojmům a jazyku. A tak vedle vědecké psychologie s kratičkou historií stojí tzv. laická psychologie s historií nepoměrně delší. Ačkoliv laické koncepty, v našem případě koncepty emocí, primárně slouží k dorozumění, mohou vědeckému zkoumání klást nejednu překážku. Navzdory vysoké míře složitosti oblasti emocí nepodléhají psychologičtí teoretici noetické skepsi a snaží se o popsání a pochopení podstaty emocí. Od vzniku psychologie vzniklo mnoho různorodých teorií, některé jsou překonány, jiné inspirují dodnes. Záměrem této práce však není tyto teorie zmapovat, uspořádat nebo obsáhnout, nýbrž ilustrovat způsoby uvažování, které budeme dále rozvíjet v souvislosti s hněvem. Pro další text jsou podstatné především kapitoly o subjektivním prožívání emocí a doplnění tradičního pohledu. U ostatního se jedná o načrtnutí teoretického prostoru emocí. Pokud jsme i zde narazili na dotyk s emocí hněvu, uvedli jsme hněv jako ilustraci zmíněného.

Předtím, než začneme zkoumat jednotlivé teorie, si musíme vyjasnit, co všechno považujeme za emoční jevy. Koncepte emocí v sobě skrývá mnoho nejasností, můžeme začít u stále nezodpovězené Jamesovy otázky: Co to jsou emoce? Ani po 121 letech jsme se nedočkali významnější shody názorů na to, kde končí emoce a začínají její příčiny, následky nebo zcela jiné jevy. Neexistují formální kritéria pro to, co jsou a co nejsou emoce. Jedná se o stavy mozku, chování nebo tendence k určitému chování, reflexy, instinkty, postoje, kognitivní struktury, motivy, vjemy nebo pocity? Jde o biologicky podmíněné jevy nebo o sociálně konstruované role, oddělené kategorie nebo bipolární dimenze, vznikají kognitivně, prekognitivně nebo postkognitivně?

Psychologii emocí vytváří vlastně dialog mezi těmi, kdo ve vědecké terminologii používají laické, každodenní koncepty emocí (např. teorie diskrétních emocí), a těmi, kdo jsou vůči těmto konceptům skeptičtí a snaží se o precizní a přesné uchopení emočních jevů (např. dimenzionální modelování emocí). Vliv skeptiků je však omezen mimo jiné tím, že bez použití běžně užívaných slov pro emoce se jen stěží domluvíme, a to nejen s laiky, ale také s vědci. Výsledkem těchto nejasností je i to, že pojmy jako jsou emoce, nálada, afekt, pocity a další jsou v běžném, ale i v odborném jazyce užívány v nejrůznějších významech. V češtině pak narážíme i na problematiku překladu, například velmi hojně se vyskytující anglické slovo „affect“ nemá v češtině ekvivalent, jedná se o nadřazený pojem termínům týkajících se emocí. V češtině takto slouží sám pojem emoce, což je svým způsobem paradoxní a matoucí.

Stuchlíková (2002, s. 14) tuto situaci řeší zavedením termínu afektivní jevy a zařazuje mezi ně:

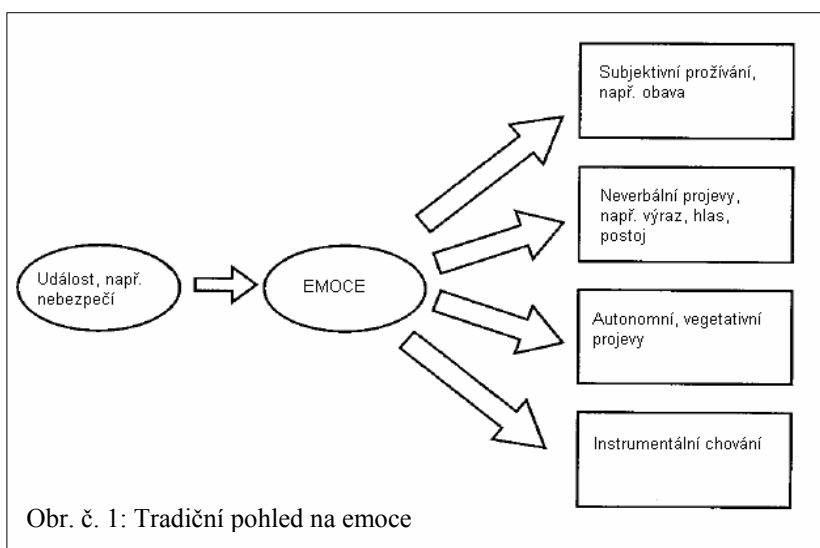
- „*emoce, jako např. hněv*
- *emoční epizody, jako např. partnerská hádka*
- *nálady, jako např. euforie*
- *dispoziční stavy, jako např. preferování určité rychlosti reagování*
- *rysy, jako např. popudlivost.*“

Podle tohoto rozdělení směřuje náš zájem primárně ke konkrétním „emocím“, nicméně bez kontextu afektivních jevů se neobejdeme a dále v textu se s nimi setkáme. V případě překladů vždy uvedeme anglický originál.

Východiskem k mapování teoretického emočního prostoru nám bude grafické znázornění tradičního nahlížení na emoce podle Russella (2003) – obr. č. 1. Jeho výhodou je, že je srozumitelné a můžeme říci, že obecně přijímané. Z tohoto hlediska je emoce vyvolána nějakou událostí a její projevy se dají rozdělit do 4 kategorií: subjektivní prožívání, neverbální projevy, autonomní projevy a chování. Jednotlivé teorie emocí tendují k zdůrazňování jednoho nebo více ze 4 aspektů. A tak je můžeme podle těchto tendencí, ač nedokonale, rozdělit. Jde o prvotní orientaci, kterou dále v textu doplníme novějšími pohledy, které z různých důvodů toto rozdělení přesahují. K pochopení novějšího uvažování o emocích je však nástin vývoje nutný.

1.1. Subjektivní rovina emocí

V běžných životních situacích nás zřejmě nejvíce zasahuje subjektivní rovina prožívání emocí. Mezi teorie, které se zaměřují na tento aspekt emocí, můžeme zařadit psychoanalytické teorie. Kromě toho, že emoce nějakým způsobem prožíváme, je také zpracováváme kognitivně, což prožitek významně modeluje. Proto zařazujeme



Obr. č. 1: Tradiční pohled na emoce

do kategorie týkající se subjektivního prožívání emocí i kognitivní teorie. Je však jasné, že by s tím mnozí teoretici nesouhlasili.

1.1.1. Psychoanalytický přístup

Hlavním myšlenkovým proudem, pro který je charakteristické zdůraznění prožívání emocí *per se*, je psychodynamický přístup. Subjektivním aspektem emocí se výrazně zabývá jak klasická psychoanalýza, tak neoanalýza. Výchozím bodem těchto úvah je předpoklad nevědomých procesů, které ovlivňují lidskou psyché, a to včetně její emocionální roviny. Emocionalita pak úzce souvisí s motivací, pro Freuda byly emoce totiž úzce propojeny s pudy a s energií. Naším kulturním dědictvím je potlačování pudů, jež se projevují zprostředkovaně v emoční rovině prožívání. Emoce jsou pak v zásadě vědomou formou pudů, skrze emoce jsou pudy více či méně dokonale naplňovány. Pud sám o sobě se do vědomí dostává jen ve výjimečných případech a stane-li se tak, obvykle je generována úzkost. Úzkost se může objevit i v tom případě, pokud není možné instrumentální odreagování pudového impulsu. K zvládnutí takovýchto vnitřních konfliktů slouží tzv. obranné mechanismy. Jednou z variant obrany integrity já je zablokování přístupu emočně bolestivé informaci do vědomí. Zde se Freud dotýká kognitivních aspektů emocí: to, co si myslíme, že cítíme, nemusí být vždy to, co v hloubi pociťujeme. Oproti obvyklému vysvětlování složitějších emocí těmi jednoduššími se v psychoanalýze jednoduché emoce interpretují spíše jako projevy komplexních emocí - např. hněvu je často rozuměno jako projevu nenávisti. Výjimečný je i předpoklad výskytu komplexních emocí již ve velmi raném věku (Kleinová uvažuje o závislosti matčina prsu).

Velmi vlivným přístupem vycházejícím z psychodynamické tradice je Bowlbyho teorie raného citového přílnutí (attachment), které se budeme věnovat podrobněji, neboť se věnuje hněvu (viz kapitola 3.1.1).

1.1.2. Kognitivně zaměřené přístupy

V druhé polovině 20. století se objevuje další úhel pohledu na emoční prožitek, začíná se zdůrazňovat kognitivní aspekt emocí. Kognitivní teorie emocí tvrdí, že kognitivní procesy hrají zásadní roli v emočních procesech. Otázka vztahu emocí a kognice dodnes neztratila na své aktuálnosti. V této souvislosti je třeba zmínit vědeckou rozpravu 80. let mezi R. Lazarusem a R.B. Zajoncem na téma primarity kognice nebo emocí. Tato rozprava měla na poznávání vztahu kognitivních a emočních procesů velký vliv, krom toho je velmi dobrou ilustrací toho, že před vedením sporu je třeba porozumět nejprve konceptům druhé strany. Lazarus byl přesvědčen o tom, že kognitivní procesy předcházejí emočním. Předtím, než se objeví emoce, dochází ke kognitivnímu zhodnocení (cognitive appraisal) situace, ve které se jednotlivec právě nachází. Naproti tomu Zajonc vycházející z fylogenetické primarity byl přesvědčen o tom, že emoce předcházejí kognitivním procesům a jsou na nich do značné míry nezávislé. Za určitých okolností se dokonce jedná o dva zcela odlišné paralelní systémy, což podporuje i fakt, že kognitivní a emocionální zpracování podnětů probíhá v odlišných částech mozku. Zdroj nedorozumění v této debatě tkví především v různých konceptech kognice a emocí. Zatímco Zajonc pod pojmem kognice rozumí jen nejvyšší formy vědomého zpracování, a hovoří-li o kognitivně nezávislých afektech, myslí tím nereflektované nebo popírané procesy, pojímá Lazarus kognici mnohem širěji, je to pro něj jakákoliv forma zpracování informací. Uvědomíme-li si rozdílnost konceptů obou teoretiků, začínáme tušit, že jejich názory se v zásadě doplňují (Lazarus, 1984; Zajonc, 1984; Stuchlíková 2002).

Co tedy rozumíme kognitivními procesy? Sternberg (2002) uvádí, že „*kognitivní psychologie se zabývá otázkou, jak lidé vnímají informace, učí se jim, pamatují si je a přemýšlejí o nich.*“ Vidíme tedy, že soudobé pojetí kognitivních procesů se blíží spíše pojetí Lazaruse. Mezi kognitivní procesy patří pozornost, vědomí, percepce, paměť, reprezentace a organizace poznatků, vztah jazyka a myšlení, řešení problémů, usuzování a rozhodování ap. Vzhledem k širokému pojetí kognice je zřejmé, že kognitivní procesy a průběh emocí spolu nutně souvisí a vzájemně se ovlivňují. Rozsah ani zaměření této práce nám nedovoluje detailně prozkoumat témata kognitivní vědy. Zaměříme se jen na vědecké zkoumání průniků kognitivních a emočních procesů. V hledání kognitivních procesů, jež by mohly zprostředkovat spojení vnější události s emoční odpovědí, se uvažuje o dvou typech konstruktů: o **příčinné atribuci** (causal attribution) a **kognitivním zhodnocení** (cognitive appraisal).

Atribuční teorie se zaměřují na zkoumání subjektivní roviny vnímání kauzality a důsledky takového vnímání. Vlivným zastáncem atribuční teorie v souvislosti s emocemi je B. Wiener. Podle něj si jedinec nejprve zařadí vnější událost podle různých kategorií, např. podle míry úsilí nebo svých schopností. Klasifikace pak pokračuje v dimenzionální úrovni s tím, že podle Weinerja jsou zásadní především tyto tři dimenze atribuce:

1. místo původce – vnější či vnitřní příčina
2. stabilita – krátkodobá, dlouhodobá nebo stálá příčina
3. kontrolovatelnost – míra osobní kontroly nad příčinou.

Jak kategorické, tak dimenzionální atribuce jsou atribučními teoretiky vztahovány ke konkrétním emocím. Využijeme příkladu, který se týká našeho tématu. Podle atribuční teorie připisování negativního důsledku svojí vlastní snaze vede k pocitům viny. Vnímáme-li však jako původce negativní události někoho jiného, pocítíme hněv. Hněv je tedy asociován s externí příčinou, jež je ve své podstatě kontrolovatelná, naproti tomu vina se pojí s interní kontrolovatelnou příčinou. Jinou dimenzí, která podle této teorie souvisí s hněvem je záměrnost. Hněvnou reakci můžeme

očekávat tehdy, bude-li jedinec pokládat negativní událost za následek záměrného jednání vnějšího původce.

V teorii kognitivního zhodnocení (Smith, Lazarus 1993) jsou emoce vyvolány zhodnocením významnosti okolností a faktů pro osobní well-being. V tomto nahlížení je kognitivní proces významným antecedentem emočního prožívání. Různé emoce vyplývají z rozdílného zhodnocení zisku, pozitivní emoce se odvíjí od očekávané výhody, negativní od předpokládaného ublížení. Ta zhodnocení, která vedou k emocionální reakci, mají význam pro adaptaci jednotlivce. Skrze zhodnocení si jedinec uvědomuje svoje cíle a očekávání, nabídky, možnosti a omezení okolního prostředí. V souvislosti se zhodnocením hovoří Lazarus o horké kognici (hot cognition), znalosti (knowledge) popisuje jako studenou kognici, i když připouští, že i znalosti hrají roli v procesu hodnocení. Zhodnocení pak probíhá na dvou komplementárních úrovních analýzy. První úroveň obsahuje primární a sekundární zhodnocení s šesti komponentami. Primární zhodnocení se skládá ze dvou komponent: motivační relevance a kongruence. Jde o posouzení subjektivní významnosti události a její kongruence s osobním zaměřením. Komponentami sekundárního zhodnocení je připsatelnost (komu budou připsány zisky nebo ztráty), potenciál zvládnutí (coping) problému, potenciál zvládnutí emoce (viz dále) a očekávání do budoucnosti. Druhá úroveň se potom týká tzv. klíčového vztahového tématu (core relational theme), jenž poskytuje jednotlivci celkový adaptivní význam. Navážeme na příklad u atribuční teorie, v rámci teorie kognitivního hodnocení jsou pro hněv podstatná tato zhodnocení: jedná se o subjektivně významnou událost, která narušuje osobní zaměření a zisk náleží někomu jinému. Klíčovým vztahovým tématem je obvinění druhého. Vina se liší v komponentě připsatelnosti, neboť vina patří subjektu, proto je také vztahovým tématem obvinění sebe sama.

Podle Fridji (2007) hraje ve vztahu emocí a kognitivního posuzování zásadní roli kontext. Kontext je kromě časové a prostorové konstelace určen především dřívější zkušeností a vztahem individua k minulosti a budoucnosti. Tyto konstelace hrají pak zásadní roli v připravenosti k jednání. Fridja je dokonce považuje za podstatnější než podnět. Ilustruje tuto skutečnost na příkladu omezení v pohybu, to samo o sobě není tak nepříjemné jako omezení v budoucím naplňování potřeb (např. potrava). Kognitivní zhodnocení je potom podle něj často nerozpoznáno, přesto však působí na vyvolání nevědomého afektivního primingu². Tímto tvrzením popírá mj. Zajoncovo stanovisko o primaritě emocí, odkazuje se na výzkum Mandler, Shebo (1983)³, kteří potvrdili, že rozhodování na základě paměti je rychlejší než emoční rozhodování. Podotýká však, že uvědomění si afektu může předcházet uvědomění si kognitivních závěrů⁴.

Potíž konstrukt atribuce a kognitivního zhodnocení je v tom, že mezi nimi nebylo dlouho rozlišováno. Lazarus a Smith (1993) však mezi nimi vidí významný rozdíl. Atribuce je podle nich podobně jako znalosti chladnou kognicí, poskytuje hodnotící a na fakta orientované informace. Podstatné je, že atribuce nevyúsťují v emoci, může pouze sloužit jako podklad pro zhodnocení. Zhodnocení oproti tomu přidává osobní význam, ten teprve vzbuzuje emoční odpověď.

1.2. Rovina neverbálního projevu a chování

V určité opozici vůči přístupům, které se zaměřují na subjektivní rovinu emocí, jsou teorie emocí zaměřené na výrazové aspekty emocí, resp. na pozorovatelné a měřitelné emoční projevy. Do této kategorie můžeme zařadit evoluční a behaviorální přístupy.

² Priming je podle Kulišťáka (2003, s. 155) nevědomovaný vliv minulé zkušenosti na současný výkon nebo chování, a to jak pozitivní, tak negativní (inhibující). Je součástí nedeklarativní, nevědomé neboli implicitní paměti. Percepční priming není ovlivněn sémantickým kódováním. V životě se však percepční s „konceptním“ mísí.

³ MANDLER, G., SHEBO, B.J. Knowing and liking Motivation and Emotion. *Springer Netherlands*. 1983, vol. 7, no. 2, s. 125-144.

⁴ MARCEL, A. J. Conscious and unconscious perception: Experiments on visual masking and word recognition. *Cognitive Psychology*. 1983, 15, s. 197-237.

1.2.1. Behaviorální přístup

Behaviorální a evoluční přístup se do značné míry překrývají, neboť naprostá většina behavioristů vychází z evolučních principů. Základním předpokladem obou myšlenkových směrů je především adaptace na prostředí, nicméně evoluční teoretikové zdůrazňují spíše zděděné biologické emoční procesy a behavioristi procesy učení. Klasický behaviorismus zcela rezignoval na subjektivní rovinu emocí a zaměřil se na emoční chování, resp. emoční projevy a procesy emocionálního učení. J.B. Watson předpokládal, že existují tři vrozené emoce – strach, zuřivost a potěšení. Například zuřivost se objevuje jako reakce na omezení pohybu dítěte, projevuje se ztuhnutím těla, krčením a natahováním rukou a zadržením dechu až do zrudnutí. Mimo tyto vrozené emoční reakce jsou všechny ostatní naučené. Na základě této teze pak Watson prováděl známé experimenty s Albertem, kterému nejdříve napodmiňoval strach z bílého králíčka a potom jej strach zase odnaučil. Ačkoliv to zjevně s učením a odnaučováním emocí není tak jednoduché, využívá se úspěšně stejný princip v kognitivně-behaviorální terapii např. při léčbě fobií. Nutno podotknout, že odnaučení fobických symptomů nemusí být trvalé.

Soudobějším obrazem behavioristického přístupu nám může být formální analýza emocí J.R. Millenona. Ten emoce chápe jako specifické vzorce reaktivního chování. Vzhledem k jeho zaměřenosti na fyziologické reakce emocí bylo nutno odlišit emoce od stavů běžného fyziologického vzrušení (např. fyzická námaha). Tímto rozdílem je podle Millenona tendence emocí přerušit nebo změnit probíhající aktivity. Pro naše téma je zajímavá část jeho teorie, která se dotýká kontroly emocí. Výraznou složkou emocí je podle něj reflexní mimovolní složka. Ačkoliv tedy nemůžeme emoce vůlí zcela ovlivnit, lze jejich extrémní projevy kontrolovat. Často vynakládáme značné úsilí, abychom se chovali tak, jak se od nás očekává. Jsme-li například rozzlobení na šéfa, budeme krotit hněvné projevy nejenom proto, že se to od nás čeká, ale také abychom nepřišli o místo. Millenson se domnívá, že lidé získávají kontrolu nad emocemi trojím způsobem: habituací, překrytím a vyhýbáním se. Habituace v zásadě znamená, že si na určitý podnět navykneme, až přestane vzbuzovat reakci. Zažíváme-li opakovaně situaci, která nás rozčiluje, můžeme si na ni navyknout, až pro nás přestane být tak významná. Překrytí je méně přímým způsobem kontroly, pravá emoce je zamaskována jiným typem chování. Typické je například překrytí smutku vnějším projevem veselí. Třetím způsobem je potom vyhýbání se situacím, které nepříjemné emoce vyvolávají (Nakonečný 2000, Stuchlíková 2002). K regulaci emocí se ještě vrátíme v kapitole 1.4.1.

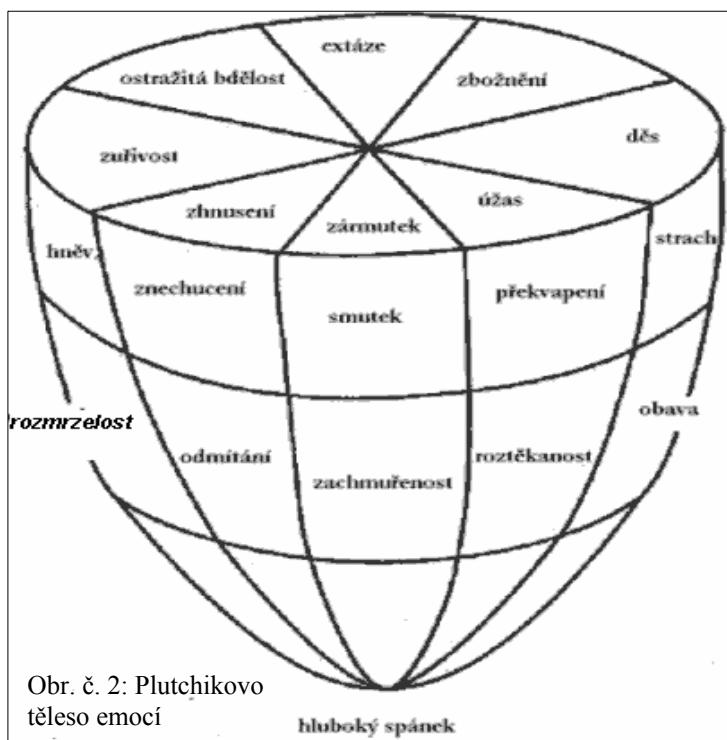
1.2.2. Evoluční pohled

Evoluční koncepce emocí vychází, jak je patrné již z názvu, z evoluční teorie Charlese Darwina. Ten v roce 1972 publikoval již klasické dílo: *Výraz emocí u člověka a zvířat*, ve kterém postuloval, že emoce jsou mechanismy sloužící ke komunikaci a k přežití. Evoluční pojetí emocí ilustrujeme na aktuální psychoevoluční teorii R. Plutchika (1993)⁵. Emoce chápe jako základní adaptivní vzorce, které se během vývoje osvědčily v boji o přežití. Mají dvě hlavní funkce. První funkcí je zvyšovat šance na přežití skrze rychlé a vhodné reakce v situacích jako je např. boj nebo lov, ale také namlouvání nebo péče o potomky. Druhou funkcí emocí je signalizace záměrů, které se projevují různými způsoby chování (např. bojový výraz a postoj). Z toho mj. vyplývá, že emoce mají genetický základ. Od dob Darwina existuje množství dokladů o vrozenosti některých emočních reakcí. Sám Darwin argumentoval tím, že některé emoční reakce můžeme sledovat u mnoha živočichů (např. zvětšování objemu těla v situacích boje). Potvrdilo se, že i u lidí lze vysledovat shodu v některých emocionálních projevech napříč rasami a kulturami (viz kapitola 1.4.2 – Ekmanovy studie). Krom toho některé emoční projevy můžeme ve stejné formě jako u dospělých sledovat již u velmi malých dětí (např. úsměv nebo mračení

⁵ Poprvé svou teorii uveřejnil v roce 1958.

se), a to dokonce i u dětí slepých. Je třeba si uvědomit, že předpoklad o vrozenosti emocí počítá jen s dědičností strukturálních a fyziologických mechanismů, nikoliv s dědičností chování *per se*.

Plutchik vytvořil trojdimenzionální model vztahů mezi jednotlivými emocemi (viz obrázek č. 2). Vertikální dimenze vyjadřuje intenzitu emocí, jednotlivé řezy sdružují podobné emoce a protikladnost emocí je vyjádřena umístěním v kruhu. Horní úroveň zachycuje osm základních emocí, nicméně Plutchik vnímá základní emoce spíše jako dimenze, v rámci kterých se mění intenzita. Například hněv, zuřivost nebo podráždění jsou stejnou primární emoci, liší se však intenzitou. Kromě primárních emocí existují i emoce smíšené nebo odvozené. Směsi emocí pak vedou ke konfliktům. Intenzita konfliktu přitom narůstá s mírou protikladnosti. Například hostilita je podle Plutchika směsí hněvu a znechucení. Podobně bychom mohli považovat amok za jev odvozený z hněvu (další pojetí základních emocí viz kapitola 1.4.2).



Obr. č. 2: Plutchikovo těleso emocí

1.3. Rovina fyziologických a autonomních reakcí

Vztah těla a emocí je podroben psychologickému zkoumání od dob Jamesových, kdy vznikla dodnes vlivná tzv. Jamesova-Langeova teorie emocí (1890). V jejím centru stojí otázka, zda se objevuje dříve prožitek emoce nebo fyziologické změny. James tvrdil, že primárními jsou fyziologické změny, jejichž uvědoměním zažíváme emoci. Tehdejší oponenti a nově potom i někteří z kognitivních teoretiků považují za prvotní emoční prožitek, ten pak podle nich vede k tělesným změnám. Jedním z Jamesových oponentů byl i Cannon, který argumentoval zjištěním, že chirurgické oddělení vnitřních orgánů od mozku nemění základní projevy emočního chování, navíc stejné fyziologické změny mohou vyvolávat různé emoční odpovědi. To byl první krok k zásadnímu rozšíření oblasti tělesných změn, kromě fyziologických změn je pozornost zaměřena i na neurobiologický podklad emocí. Poté, co Cannon s Bardem přišli s talamickou teorií emocí (1927), přichází Papez s MacLeanem, kteří považují za zásadní emoční strukturu mozku limbický systém (1937). Od té doby si limbický systém svoje zásadní postavení pro tvorbu a prožívání emocí udržel, ač není jedinou strukturou, která má vliv na afektivní jevy. Významné jsou i struktury **mozkového kmene**, které odpovídají za rozlišování emočního signálu. Potom již zmiňovaný **limbický systém s amygdalou a bazální ganglia**, jejichž aktivita dodává emočnímu signálu příslušný obsah. Krom toho ovlivňují bazální ganglia i reakci na obsah signálu. Amygdala, nakupení neuronálních skupin ve spánkové oblasti, jež je součástí jak mozkové kůry, tak claustra a striata, potom hraje zásadní roli v rozlišování strachu a agrese, příjemného a nepříjemného i v zapamatování si emočně podbarvených informací. **Mozková kůra** pak zodpovídá za etický a estetický rozměr emocí. Rozdílné funkce mají mozkové hemisféry. Pravá mozgová hemisféra pracuje s „emočními schémata“, jež se během života vyvíjí učením a vytváří základní programy citových reakcí. Levá hemisféra pracuje s vědomým učením, s pojmy a poznatky týkajícími se prožitků a jejich sociálních důsledků, pravidly exprese. Aktivace levé

hemisféry nemusí být následována odpovídajícím emočním prožitkem (Koukolík 2000, 2007; Kulišťák 2003).

Vrátíme-li se k otázce vztahu fyziologických změn a emocí, jsou dnes teoretikové emocí přesvědčeni o tom, že za určitých okolností jsou možné všechny načrtnuté možnosti. Emoční prožitek může následovat fyziologické změny (James a Lange), může jim předcházet a dokonce oba jevy mohou probíhat současně (Cannon a Bard a další). Stále pak pokračuje i hledání odpovědi na otázku, zda existují specifické fyziologické znaky jednotlivých emocí.

V této souvislosti je zajímavá již klasická teorie Schachterova (1962), kterou bychom tématicky mohli zařadit i k teoriím kognitivním. S. Schachter navazující na Cannona předpokládá, že nepostradatelnou součástí všech emocionálních reakcí je intenzivní somatická aktivace (arousal). Jak intenzivní pozitivní prožitky jako je pohnutí nad krásou nebo láska, tak negativní prožitky jako strach, nenávisť nebo hněv jsou svým způsobem „vzrušující“. Podle Schachtera je pro emoční prožitky stěžejní jak podráždění vegetativního nervstva, tak kognitivní procesy. Kognitivní zhodnocení určuje, jakou emoci zažíváme, a míra fyzického vzrušení zase jak intenzivně emoci pociťujeme. Schachter oproti Lazarusovi předpokládá, že prvotní je fyzické vzrušení, jemuž na základě zkušeností přisuzujeme význam. Pociťujeme to, co je „vhodné“ pociťovat. Svoje tvrzení dokládá experimenty, které prováděl se Singerem. Polovina probandů dostala injekci s adrenalinem a polovina s placebem. Obě skupiny byly přesvědčeny, že se jedná o vitamínový preparát, někteří však byli správně informováni o účincích, jiní špatně a někteří vůbec. V druhém kroku experimentu byla část pokusných osob vystavena projevům euforie nebo hněvu pomocníka experimentátora. V situaci, jež měla evokovat hněv, pokusné osoby navíc vyplňovaly dotazník, který byl koncipován tak, aby hněv vzbudil (hloupé až nepříjemně intimní otázky). Na základě sebeposuzovacích škál a pozorování probandů pak experimentátoři posuzovali míru emocionálního vzrušení. U osob, které byly vystaveny emočním podnětům a kterým byla zároveň aplikována injekce s adrenalinem, byly zaznamenány nejsilnější emoce. Nicméně výsledky nebyly tak jednoznačné, jak by si autoři přáli. Pokusné osoby, které dostaly placebo, vykazovaly vyšší úroveň prožívaného hněvu, ale projevovaly se méně hněvivě než informované osoby, kterým byl aplikován adrenalin. Podobně i neinformované osoby s adrenalinem v krvi byly veselejší, chováním hněvivější, ale subjektivně méně nahněvaní než probandi informovaní. Tyto i jiné Schachterovy experimenty vzbudily velký ohlas i kritiku, mimo jiné i proto, že opakované pokusy nevedly ke srovnatelným výsledkům. Byly odhaleny nedostatky v metodologii, které se navazující studie snažily odstranit (Nakonečný, 2000).

Dále je zajímavá studie Mezzcappové et al. (1999 in Stuchlíková 2002), která může být pokládána za shrnutí replikačních pokusů Schachterových experimentů. Autoři provedli několik metodologických vylepšení – pro měření sympatické aktivity využili objektivní metody jako je impedanční kardiografie⁶ nebo elektrokardiografie, kódovali obličejové výrazy. Kromě euforie a hněvu se pokoušeli evokovat i strach pomocí filmových klipů. Skupina s adrenalinem vykazovala větší strach a aktivaci v případě filmů, jež měly pobavit nebo vystrašit. V případě vzbuzování hněvu nebyly shledány rozdíly v aktivaci. Potíž však možná tkví v tom, že hněv lze jen těžko spolehlivě experimentálně indukovat.

Navzdory Schachterovu předpokladu univerzálního podkladu emocí se daří zaznamenat v jejich fyziologickém obrazu jisté odlišnosti. Zastánci různorodosti fyziologie emocí pak argumentují mj. tím, že emoce mají různé cíle - aby na ně tělo bylo připraveno a ochránilo se v různých situacích, je třeba i specifických fyziologických reakcí. Folkow (2000, in Stemmer 2004) rozlišil 6 supraspinálních vzorců reakce se specifickou aktivitou kardiovaskulárních orgánů: obranná reakce, bdělost, reakce na porážku, předstírání smrti, reakce na krmení a potopení do vody. Z našeho hlediska je zajímavá reakce obranná a reakce na porážku, vrátíme se k nim v kapitole o fyziologii hněvu (2.2). Na závěr této kapitoly však můžeme shrnout, že fyziologický obraz emočního prožívání je natolik individuální a odvislý od situačního kontextu,

⁶ Neinvazivní hemodynamická diagnostika na principu bioimpedančních měření v oblasti hrudníku.

že se jen stěží daří zachytit obecně platné zákonitosti nezávisle na tom, zda jsme zastánci teorie arousalu nebo předpokladu, že různé emoce se projevují specificky.

1.4. Doplnění tradičního chápání emocí

1.4.1. Emoční regulace

Ačkoliv jsou v poslední době emoce považovány především za adaptivní projevy, které nám pomáhají zvládat nároky prostředí, jistě se shodneme na tom, že ne všechny emocionální reakce jsou prospěšné. Historicky vzato dokonce v uvažování o emocích převažuje přesvědčení, že city jsou oproti rozumu nižší a méně hodnotné mohutnosti lidské duše⁷, které spíše narušují účelnost lidského bytí. V psychologii tomuto náhledu odpovídá tzv. katastrofická teorie emocí, která emoce chápe jako dezorganizační činitele chování. Není však třeba ani uvažovat o katastrofickém vlivu emocí na náš život, abychom si uvědomili, že existují situace, kdy je třeba emoce ovládat a kontrolovat. Jen výjimečně považujeme za žádoucí, když emoční prožitek zachvátí celé naše prožívání (láska nebo zamilování, extáze apod.).

K tomu, aby si emoce s námi takřikajíc nedělaly, co se jim zachce, slouží emoční regulace. Ta „*se vztahuje k procesům, kterými jedinec ovlivňuje to, jaké emoce má, kdy je má a jak je prožívá a vyjadřuje*“ (Gross 1998 in Kring and Werner 2004, s. 363). Podle Stuchlíkové (2002, str. 178-179) můžeme rozlišit čtyři obecné způsoby regulace emočního procesu. Zaprvé můžeme působit na situaci, ve které emoce vzniká, např. když se vyhneme protivné pokladní v supermarketu. Dále pokud se dostaneme do nepříjemné situace, můžeme obvykle nějak ovlivnit její průběh. V této souvislosti je uváděna práce s pozorností, můžeme buď odklonit celou pozornost nebo se zaměříme jen na některé aspekty emoční situace, často jsou to právě ty neemocionální. Třetím regulačním momentem je kognitivní přehodnocení situace z hlediska osobního významu. A posledním je modulace samotné emoční reakce, například je možné krotit svoji podrážděnost a zabránit výbuchu hněvu. Zamyslíme-li se nad všemi načrtnutými strategiemi, zdá se, že v nich převažuje vždy kognitivní aspekt zvládnutí. Abychom se situaci vyhnuli, změnil ji, svoje postoje nebo reakci na ni, musíme plánovat a rozmýšlet.

Křivohlavý (2007) upozorňuje na to, že kognitivní regulativní procesy nemusí být vždy nejvhodnější variantou, jak ovlivňovat emoce. Zdá se, že myšlenkové procesy jsou mnohem pomalejší než některé emoční fyziologické procesy, které mohou nad kognicí dominovat. Krom toho zřejmě existují emoce, které vznikají nezávisle na myšlenkové činnosti. Alternativou kognitivní restrukturační mohou být relaxační techniky počínaje pravidelným hlubokým dýcháním až po hlubokou relaxaci či meditaci. Tyto metody dokáží člověka zcela zklidnit, a to nezávisle na myšlení. Podobně fungují i metody, které pracují s vědomým ovlivňováním srdečního rytmu. Ale i zde je třeba, alespoň k iniciaci činnosti, zapojit kognici a konaci, a to leckdy významně.

1.4.2. Kategoriální a dimenzionální přístup k emocím

Nejen v poslední době můžeme vyzorovat několik tendencí, jak emocionální jevy uchopovat. Zmíníme dva nejvýraznější proudy, které se navzájem ovlivňují a mohou se prolínat. Jedním z nich je dimenzionální explikace a modelování emocí. Druhým způsobem je kategoriální vymezení tzv. primárních neboli základních emocí a popis mechanismů, kterými vznikají emoce smíšené nebo sekundární. Pokusíme se zde z těchto přístupů vybrat to podstatné pro další zkoumání hněvu.

Začneme dimenzionálním modelováním, jež se snaží emoce zachytit pomocí kvantifikovatelných znaků. Za pionýra tohoto přístupu můžeme považovat W. Wundta, který vymezil tři charakteristiky vztahující se k prožitkovému aspektu emocí, a to: libost versus

⁷ Na takové nazírání narazíme už u Platóna, nicméně tato linka se filozofickým myšlením prolíná dodnes. Vrcholným představitelem tohoto myšlení je například Descartes.

nelibost, úroveň vzrušení a napětí versus uvolnění. Zkoumání afektivního prostoru se od té doby věnovalo mnoho teoretiků, většinou se shodnou na dvojdimenzionálním modelu – dimenzi aktivace (arousal) a dimenzi valence (příjemné/nepříjemné). Obě tyto dimenze mají opodstatnění z biologického hlediska, aktivace vyjadřuje míru nabuzení organismu, valence prospěšnost či škodlivost pro organismus. Výhodou tohoto určení je přesnost, nevýhodou plochost. Nakonečný (2000) připomíná, že dimenzionální určení je třeba doplnit fenomenologickou, kvalitativní složkou. S určitým dimenzionálním modelováním jsme se setkali již u Plutchika (viz kapitola 1.2.2.), podrobněji se na něj zaměříme ještě níže u integrujícího Russellova modelu.

Pro kategoriální přístup je charakteristická snaha třídit emoce jako samostatné psychické jevy, každý z nich je definován svou jedinečnou kvalitou. Tento přístup je vhodný, pokud nás zajímá především fenomenologie emocí – konkrétní prožitkové aspekty a kontext. Zachycuje emoce diferencovaněji než dimenzionální přístup, neboť zohledňuje intencionalitu emocí, zaměřuje se na vztažnosti, význam emocí pro jednotlivce, ale i pro společnost. Stěžejním konceptem kategoriálního přístupu je koncepce základních emocí, narazili jsme na ni již u behaviorálního a evolučního přístupu. Nyní jej ještě rozšíříme o teorii diskretních emocí C.E. Izarda (1972, 1993). Ten považuje emoce za primární motivační systém lidského chování. Každá z diskretních emocí plní rozdílné funkce, které slouží k organizaci percepce, kognice a chování. Toto uspořádávání směřuje k adaptaci, copingu a kreativnímu přetváření prostředí. Izard je přesvědčen o tom, že vztah emocí a chování se vytváří v raném věku a zůstává stabilní, ačkoliv se během vývoje repertoár specifických reakcí obměňuje. Teorii diskretních emocí považuje za komplementární k dimenzionálnímu přístupu, uznává jeho psychometrické přednosti. Podotýká však, že i u diskretních emocí lze najít spolehlivé ukazatele, jejichž výhodou je to, že jsou užitečné při analýze osobnosti nebo různých afektivně-kognitivních struktur (hostilita, deprese, úzkost apod.). Emoce potom vnímá jako sadu neurálních procesů odstředivé povahy, které se mohou, ale nemusí viditelně projevit, v každém případě vedou k jedinečnému vědomému prožitku. Tento prožitek však nemusí být vždy přístupný kognitivnímu zpracování, jednoduše řečeno: slova někdy nestačí. Mezi Izardovy diskretní emoce patří: radost, smutek, hněv, znechucení, zahanbení a strach. Vidíme, že se tento výčet liší od pojetí Watsonova či Plutchikova, a to je právě kámen úrazu teorií základních emocí. Teoretici se zatím neshodli ani na výčtu, ani na počtu základních emocí. K naší radosti konkrétně hněv patří mezi čtyři nejčastěji uváděné základní emoce – dalšími jsou radost, smutek a strach.

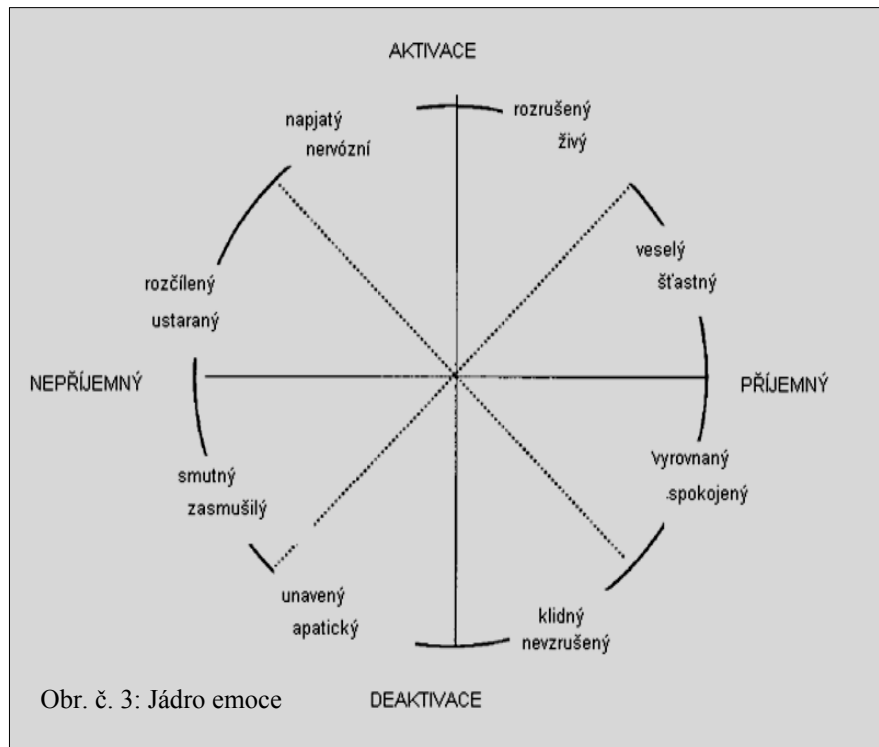
Existuje řada studií, které svými zjištěními podporují myšlenku univerzálních a specifických emočních reakcí. Předpokladem konceptů základních emocí je univerzálnost emočního výrazu. Ačkoliv pod termín emoční výraz se řadí široká paleta neverbálního chování⁸, studie ověřující univerzálnost základních emocí se většinou zaměřily jen na mimický výraz obličeje. Jedná se především o rozsáhlé mezikulturní studie Ekmana (1993) a jeho spolupracovníků, které prováděli v 70. letech. Potvrdili, že existují základní emoce, které univerzálně korelují s výrazy obličeje; jedná se o emoce: štěstí, smutek, hněv, strach, překvapení a zájem. Nejprve studovali domorodce z kmene Fore na Nové Guineji a zjistili, že stejně jako američtí studenti rozliší 80% emočních výrazů na fotografiích obličeje Američanů. Následovaly srovnávací studie např. mezi japonskými a americkými studenty, kde ověřili, že přes shodný výraz obličeje při sledování emočně evokujícího filmu se na rozdíl od Američanů Japonci zdržovali vyjadřování negativních pocitů a tvářili se spokojeně. V kapitole o Russellově integrujícím modelu (1.4.4.) se však setkáme i s doklady toho, že něco jako pevně daný biologický základ emocí neexistuje. A v kapitole o sociálně konstruktivistickém přístupu k hněvu (2.4.) se setkáme s Averillovou kritikou Ekmanových závěrů o univerzalitě a vrozenosti hněvu.

⁸ Kromě paralingvistických jevů (kvalita hlasu, způsob mluvy, intonace, hlasitost apod.) sem patří celá řada fenoménů jako je mimika, gestika, haptika, proxemika, posturologie, zevnějšek nebo zrakový kontakt.

1.4.3. Prototypický přístup k emocím

Prototypický přístup k emocím

Alternativou k pojetí základních emocí je tzv. prototypický přístup. Vychází z práce E. Roschové, jež vyvinula teorii prototypů a bázových kategorií, zkráceně **teorii prototypů**. Její teorie je kritikou tradičního aristotelského chápání kategorií a navazuje na takové myslitele jako je např. filozof L. Wittgenstein nebo J.L. Austin. Klasická teorie říká, že vlastnosti, které definují kategorii, jsou



Obr. č. 3: Jádro emoce

sdíleny všemi členy skupiny. Roschová však tvrdí, že existují kategorie, jako červená nebo vysoký muž, u kterých je členství otázkou míry (odstupňované na škále od nuly do jedné). Například červená s nádechem do fialova je méně červená než čistě červená barva. Existují také kategorie, jako je pták, které mají ostré hranice, v rámci kategorie však existují stupňované prototypové jevy. To znamená, že kos je lepším příkladem ptáka než tučňák. Z toho vyplývá, že mnohé pojmy lze definovat nejlépe prostřednictvím tzv. prototypů, výstižných a jasně definovatelných příkladů pro danou pojmovou kategorii. Hranice těchto kategorií však nejsou ostré, existují takové pojmy, které jsou ke kategorii řazeny jen s určitou mírou pravděpodobnosti. Zdá se, že i přesto, že lidé nejsou s to přesně definovat některé pojmy, je kognitivní struktura těchto pojmů vysoce organizovaná. To se odráží i v tom, že prototypické příklady jsou rozeznány mnohem rychleji než ty méně typické (Lakoff 2006; Slaměník a Hurychová 2006)⁹. Mentální reprezentace se týkají různých kategorií, mimo jiné mezi ně patří i kategorie emocí, jejichž pojmová struktura je zřejmě dosti složitá. Prototypické zkoumání emocí započalo v roce 1984 studií Fehra a Russella, ve které zkoumali, co všechno považují lidé za emoce¹⁰. Od té doby je prototypický přístup rozpracováván a využívá se pro zkoumání různých emocí. Vzhledem k aktuálnosti a mnohým přednostem tohoto uchopování emocí se níže podrobněji podíváme, jak je to s prototypem hněvu. Nejprve se ještě na obecné úrovni zaměříme na Russellův model integrující dimenzionální a prototypický přístup, tím oba přístupy dokreslíme.

1.4.4. Integrující model Russellův

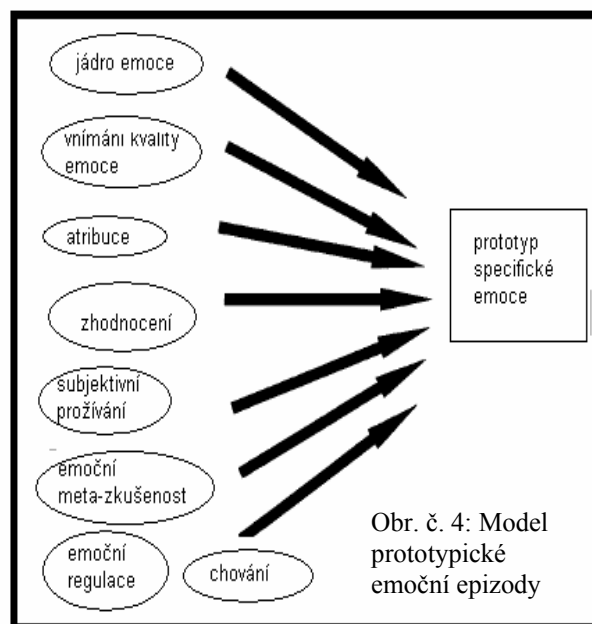
Russell (1999, 2003), průkopník prototypického přístupu ve výzkumu emocí, se snaží zavést alternativní systém porozumění emocím a emočním epizodám - tzv. **psychologické konstruování** (psychological construction). Cílem je mj. vymezit vztah vědeckých a laických konceptů emocí. Russell je přesvědčen o tom, že vědecké zkoumání laických konceptů je cesta

⁹ Zde je jen výtah relevantní k tématu, k obsáhlejšímu studiu viz primární literatura. Základní přehled v češtině G. Lakoff (2006).

¹⁰ FEHR, B., & RUSSELL, J.A. Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 1984, 113, 464-486.

k integraci zdánlivě protiřečících si teorií emocí. Základní emoce považuje za složeniny, mají svůj kognitivní význam - jsou intencionální. Jsme naštvaní na někoho, obáváme se něčeho, někoho milujeme atp. A tak v návaznosti na dimenzionální teoretiky považuje za základní prvek emocí tzv. **emoční jádro** (core affect). Emoční jádro je neurofyziologický stav, který je přístupný vědomí jako jednoduchý nereflektivní pocit. Existuje, i když ho nepojmenujeme. Má dvě dimenze (viz obrázek č. 3). Horizontální dimenze se týká libosti a vertikální aktivace. Jádro emoce je ovlivňováno mnoha vnějšími a vnitřními jevy, ke komplexní příčinnosti však nemáme přímý přístup, proto tyto stavy různě interpretujeme a připisujeme konkrétním příčinám, resp. objektům. Takovouto atribucí pak vzniká tzv. **přisuzovaná emoce** (attributed affect). Druhým stavebním prvkem emocí je vnímání **emoční kvality** (affective quality) podnětu. Tento proces může změnit jádro emoce, ale také nemusí. Pomocí těchto tří termínů je Russell schopen definovat další součásti afektivního prostoru. Například **náladu** definuje jako dlouhotrvající jádro emoce bez vztažnosti k objektu, **emoční regulaci** jako aktivitu, která je zaměřená na udržení nebo změnu jádra emoce.

Nicméně takovéto dimenzionální modelování má své hranice. Aby vznikl dostatek prostoru pro uchopení prototypických emočních událostí, je třeba dimenzionální perspektivu integrovat s perspektivou kategoriální. **Emoční epizodu** Russell definuje jako událost, která je zařazována do emoční kategorie jako například strach nebo v našem případě hněv. **Prototypická emoční epizoda** je potom taková emoční událost, která je považována za výstižný případ emoční kategorie. Kromě výše uvedených komponent emoční epizodu určuje ještě **kognitivní zhodnocení, chování, subjektivní prožitek** a **emoční meta-zkušenost**, tedy naše dřívější zkušenost s emocemi (viz obrázek č. 4). S pomocí těchto komponent lze „psychologicky konstruovat“. Psychologické konstruování klade oproti tradičnímu pohledu důraz na kontext emoční epizody. Tím se liší od přístupů, které předpokládají, že emoční událost je určena biologickým dědictvím evolučního vývoje (teorie základních emocí) nebo sociálními pravidly a kategoriemi (sociálně konstruktivistické teorie). Russell vychází z toho, že neexistuje pevně daný biologický základ emočních kategorií. Opírá se o zjištění LeDoux (1996)¹¹, ten nenašel žádnou neurologickou bázi pro seskupení různých procesů, jež bývají označovány za emoce. Podobně Öhman (1999)¹² odvodil podobnou premisu na základě evolučních předpokladů: Rozdílné systémy emocí mají různou emoční historii, proto je lepší zkoumat je nezávisle na sobě. Nevychází ani z předpokladu kauzality ve smyslu: podnět vyvolá emoci a ta se projeví v rovině subjektivního prožitku, na autonomní a výrazové úrovni a vede k určité reakci, resp. chování. Dokonce zpochybňuje i koherenci mezi jednotlivými komponentami a diskrétní kategorie emocí, které byly v průběhu času relativně pevně ustanoveny a staly se vysvětlením emočních projevů. Například koncept hněvu nám pomáhá rozumět takovým projevům jako je křik, bojovný postoj, vnitřní napětí nebo subjektivní prožitek nespravedlnosti.



Obr. č. 4: Model prototypické emoční epizody

¹¹ LeDoux J. *The emotional brain*. New York: Touchstone 1996.

¹² Öhman, A. *Distinguishing unconscious from conscious emotional processes: Methodological considerations and theoretical implications*. In T. Dagleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 321-352). Chichester, England: Wiley 1996.

Oproti všem tradičním předpokladům probíhá psychologické konstruování ve dvou doplňujících se a souběžných krocích. Na jedné straně se objevují emoční projevy, aniž bychom je přisuzovali nějakým příčinám nebo je zahrnuli do kategorie hněv nebo strach apod., na druhé straně jsou emoční projevy pozorovány a kategorizovány s tím, že více pozorovatelů se nemusí vždy shodnout. Každý z pozorovatelů si přináší vlastní koncepty včetně těch, které jsou zakódovány v běžném jazyce, ale jen v situaci pozorování. Kategorie nelze přesně definovat. Kategorizování v psychologickém konstruování emočních událostí je pak v zásadě o sledování podobnosti v pozorovaných projevech a mentálních reprezentacích. Tato podobnost je vnějším faktem vypovídajícím spíše o míře shody než o tom, zda projev do té které emoční kategorie patří. Hranice mezi kategoriemi jsou tzv. fuzzy¹³. Termín fuzzy odkazuje k teorii fuzzy množin, která se snaží pokrýt realitu v její nepřesnosti a neurčitosti. V klasické teorii množin prvek do množiny buďto patří nebo nepatří. Fuzzy množina je množina, která kromě úplného nebo žádného členství připouští i členství částečné. To znamená, že prvek patří do množiny s jistou pravděpodobností, s tzv. stupněm příslušnosti. Z toho vyplývá, že i hranice mezi tím, co je a co není emoce, jsou fuzzy (Rydval, 2005). Čím vyšší stupeň „prototypičnosti“, tím menší pravděpodobnost výskytu.

Koncepty emocí jako hněv, strach nebo štěstí jsou součástí folkových teorií (folk theory) zděděných po našich předcích. Tyto koncepty dlouho zprostředkovávaly předjímání a porozumění a jsou dnes již součástí tzv. selského rozumu. Jsou vtisknuté jak do psychologického tázání, tak i do odpovědí. Podle Russella je neutuchající zmatení a nedorozumění na poli psychologie emocí důkazem toho, že tyto „průvodci“ zřejmě nejsou nejlepšími ukazateli na cestě porozumění. Intuitivní představy o vlastních emočních procesech tak nemusí být špatné, bohužel však ani dobré. Každý folkový koncept musí být vědecky prozkoumán a musí být ověřena jeho vědecká užitečnost.

I naše stanovisko je nakloněno zkoumání folkových konceptů, neboť předpokládáme podobně jako Lakoff (viz kapitola 2.3.3.) a další, že lidská zkušenost včetně fyzických prožitků je zaznamenána v jazyku a jeho metaforách. Jsme však velmi skeptičtí k „překračování“ jazyka, neboť právě jazyk vytváří prostor pro porozumění, a zatím nebyla nalezena vhodnější alternativa k uchopování naší jedinečné zkušenosti. Pokud však používáme jazyk vědeckému uchopování skutečnosti, je třeba si uvědomovat jeho omezení. Na tomto poli má psychologie před sebou ještě velký kus práce. Nicméně prototypický přístup k emocím je jazykovému ukotvování nejbližší. Dalším přístupem, který zvažuje kulturní a sociální vlivy, je pohled sociálně konstruktivistický. Vzhledem k tomu, že jeden z hlavních teoretiků hněvu J. R. Averill je představitelem sociálního konstruktivismu v psychologii, zaměříme se na tento přístup již konkrétně v souvislosti s hněvem.

Při vědeckém zkoumání emocí by nás tedy neměla opouštět jistá míra ostražitosti vůči jazyku. Zároveň však jazyk v sobě skrývá jeden z klíčů k porozumění tomu, jak si „konstruujeme svět“. Protože tato práce směřuje spíše k individuálnímu prožívání a porozumění hněvu v kontextu naší kultury, zaměříme se v dalším textu především na prototypický a sociálně konstruktivistický přístup k hněvu. Vzhledem ke komplexitě emočních dějů je zřejmé, že se nutně dopouštíme redukce.

V předchozím textu jsme se seznámili s komplexitou emočních jevů. Můžeme říci, že každá z emočních teorií zobrazuje nějakou vrstvu emocí. Přijmeme-li koncept fuzzy množin, který říká, že hranice mezi jednotlivými emočními jevy nejsou pevné, získáme velkou míru svobody. Nehledáme přesnou a čistou podobu konkrétních emocí, ale vytváříme jakousi mapu, která nám pomáhá v orientaci na širokém emočním poli.

¹³ Fuzzy znamená neostrý, matný, mlhavý, neurčitý, vágní.

2. HNĚV

Co je to tedy hněv? Hněv je především specifická **emoce**. Na tom se shodne většina teoretiků. Definice hněvu různých autorů se však liší, podobně jako u obecných konceptů narážíme i zde na zdůrazňování jednotlivých emočních komponent (viz obr. č. 1). Mnoho autorů zdůrazňuje fyziologickou, autonomní složku hněvu, která úzce souvisí s biologickým a evolučním významem hněvu. Často se jedná o zastánce konceptu hněvu jako jedné z primárních emocí. Oproti tomu sociální konstruktivisti (viz kapitola 2.4.) hněv považují za sociálně podmíněný a vyzdvihují jeho sociální funkci. Pro jiné je hlavní charakteristikou subjektivní prožitek – pocit neoprávněnosti a nespravedlnosti. A tak bychom mohli pokračovat a kategorizovat dál. Russell a Fehr (1994) konstatují, že koncept hněvu nelze v tradiční perspektivě dobře zachytit. Využijme tedy konceptu fuzzy množin, abychom nemuseli rozhodovat, zda se jedná o „čistou formu“ hněvu, ale jen do jaké míry se událost týká prototypického případu hněvu. Zdá se tedy, že k úplnějšímu zachycení obrazu hněvu je výhodné zmapovat více úhlů pohledu. Další řádky jsou pokusem o takovou mapu, nicméně s jistými omezeními. Zaměříme se především na prototypický přístup k hněvu, sociální a klinické souvislosti hněvu, neboť jsou určující pro praktickou část této práce.

2.1. Definice a jazykové vymezení hněvu

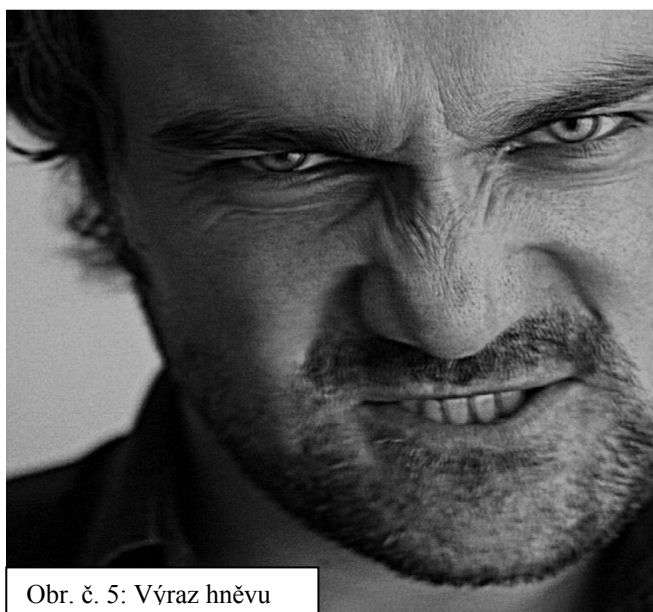
Nejprve musíme zvážit, zda existují významné rozdíly mezi českými slovy týkajícími se hněvu. Nakonečný (2000) v tomto kontextu zmiňuje Vondráčkův termín „afekt zlobný“, ke kterému řadí tři slova: hněv, zlost a vztek. Odlišit tyto emoční stavy je spíše věcí jazykového citu, nicméně podle něj je hněv spíše vnímán jako emoce, kdežto vztek jako emoční výbuch. Podobně i Slaměník a Hurychová (2006, s. 443) ve svém výzkumu toho, co laická veřejnost považuje za emoce, zaznamenali tato tři synonyma. I pro ně je „*hněv oproti vzteku a zlosti sématicky odlišitelný*.“ Z našeho pohledu je rozdíl mezi hněvem a vztekem takový, že hněv je přiměřenou emoční reakcí na podnět spíše závažnějšího charakteru. Kdežto vztek je reakce přehnaná, neodpovídající podnětu. Vztek vnímáme spíše v souvislosti s osobnostním rysem snadnější iritability. Nicméně předpokládáme, že se často může jednat o přesun hněvné emoce na jiné a tím pádem neodpovídající podněty. Co se týče zlosti, vnímáme jí blízko vzteku, oproti vzteku, který se vybíjí rychle a často opakovaně, má zlost delší trvání. Jako synonymum hněvu vnímáme ještě slovo zloba, a to především v slovesné formě – zlobit se jako běžnější variantu od trošku archaického hněvat se. Kromě hněvné reakce jako stavu se setkáváme i s rysem osobnosti, který by se dal charakterizovat jako připravenost k hněvné reakci, což může být dáno temperamentovou dispozicí, naučeným a zvnitřněným způsobem jednání nebo kombinací obojího. Takový osobnostní rys má z našeho úhlu blíže ke vzteku než k hněvu¹⁴. Oproti našemu rozlišení tvrdí Stuchlíková, Man (1993, s. 136), že „*pojmem hněvu je obvykle vztahován k emocionálnímu stavu zahrnujícímu pocity v širokém rozmezí od střední podrážděnosti nebo „dopálenosti“ až ke vzteku a zuřivosti, které jsou asociovány s aktivací autonomního systému*.“ Toto pojetí je blízké Plutchikovi (1993), který vnímá hněv jako základní emoci a zuřivost, rozmrzelost a další varianty jako hněv s různou intenzitou (viz obr. č. 2). V zásadě můžeme říci, že obvykle není mezi jednotlivými výrazy příliš diferencováno. V zájmu této práce a především její praktické části je však třeba tyto pojmy odlišit. Náš zájem směřuje k **hněvu jako přiměřené reakci na podnět – obvykle se jedná ohrožení, a to nejen ve smyslu fyzického napadení, ale i ve smyslu ohrožení postavení nebo identity, charakteristickým znakem je prožitek nespravedlnosti, neoprávněnosti**.

¹⁴ Tyto úvahy by bylo vhodné ověřit výzkumně (nabízí se prototypický přístup), neboť vycházejí jen z jazykového citu a zkušenosti autorky.

Dále je třeba hněv odlišit od příbuzných a do značné míry i prolínajících se psychických jevů. Nejedná se jen dva koncepty z triády tzv. AHA (Anger, Hostility, Aggressivity¹⁵) syndromu, tedy o hostilitu, resp. nepřátelství a agresi, ale také o odlišení hněvu od nenávisti a opovržení. Nenávisti a opovržení se budeme věnovat podrobněji v souvislosti s prototypickým přístupem k hněvu. Na tomto místě stačí poznamenat, že se jedná o složitější koncepty, jejichž součástí často hněvná reakce bývá. Co se týče triády – hněv, nepřátelství, agrese, dochází v odborné literatuře k prolínání nebo dokonce zaměňování těchto pojmů. Důležité je především odlišení agrese od hněvu. **Hněv je specifická emoce, kdežto agrese je chování cílené k ublížení. Agrese může a nemusí být motivována hněvem. Hněv může a nemusí směřovat k agresivnímu chování.** (Další úhel viz Averillův iluzorní hněv – 2.4.). **Hostilita** je potom nastavení k porozumění světu, **apriorní postoj nepřátelství**, jež je propojen kromě hněvu s nedůvěrou a negativismem.

2.2. Fyziologie a výraz hněvu

Podívejme se nyní na fyziologii a autonomní projevy hněvu. Hněv je v zásadě odvozeninou stresové reakce v ohrožení - boj nebo únik. Zjednodušeně řečeno: převáží-li strach, utíkáme, je-li silnější hněv, bojujeme. V mozku má stresovou reakci na starosti hypothalamus. Jsou aktivovány dva systémy – sympatický a adrenokortikální. Sympatický oddíl působí na hladké svalstvo a vnitřní orgány, stimuluje dřeň nadledvinek, ta uvolňuje adrenalin a noradrenalin, které pomáhají udržet aktivaci organismu. Ten v takové situaci potřebuje rychlý přísun energie. Z jater se uvolní zásoba glukózy a do krve se směřují hormony na přeměnu tuků a bílkovin na cukr, červené a bílé krvinky



Obr. č. 5: Výraz hněvu

kvůli kyslíku a imunitě. Zvyšuje se tělesný metabolismus - srdeční, dechová frekvence, krevní tlak i svalové napětí narůstá. Zároveň se snižují činnosti, které nejsou zapotřebí – např. trávení. Vysychají sliny a hlen, aby do plic mohlo víc vzduchu. Do krve se vylučují endorfiny, aby tlumily bolest, zužují se vlásečnice, aby se v případě zranění snížilo krvácení (Atkinson 1995).

Podle Izardova evolučního nazírání (1993) je jedinečnou funkcí hněvu právě fyziologická mobilizace energie a její udržení na vysoké úrovni. Míra intenzity uvolněné energie odlišuje hněv od jiných emocí, které také organismus energizují. Energetizace hněvem se projevuje především v motorické oblasti, někdy je pociťována jako vnitřní napětí, které takřkajíc musí ven. V novodobém kulturním prostředí pak evolučně výhodné napětí může působit různé potíže, neboť jej často nelze produktivně využít a organismus zůstává napjatý (viz kapitola 3.).

Důležitá je i fyziologická příbuznost hněvu a strachu. Podle teorie J. P. Henryho hraje zásadní roli v tom, jestli se budeme hněvat nebo bát, míra kontroly. Jsme-li vystaveni ohrožení a zároveň se cítíme kompetentní situaci kontrolovat, zažíváme hněv. V takové situaci frontální kortex zprostředkuje aktivaci amygdaly a hypothalamu, ty signalizují autonomnímu nervovému systému potřebu uvolnit noradrenalin. Pokud však máme dojem, že není v našich silách ohrožení zvládnout, objevuje se strach a úzkost. Tehdy potřebuje organismus spíše adrenalin, který aktivuje řadu procesů k maximálnímu využití energie. Objeví-li se se strachem i bezmoc, narůstá

¹⁵ Anger - hněv, Hostility – hostilita, nepřátelství, Aggressivity – agrese.

ještě hladina stresového hormonu adrenokortikotropinu. Při mimořádně silném pocitu ztráty kontroly se podle Henryho může objevit až deprese (Stuchlíková 2002).

Co se týče výrazu hněvu vyjdeme z klasického popisu Darwinova (in Stuchlíková, Man 2003). Mimika obličej vyjadřující hněv by se dala popsat takto: nakrčené čelo, svěšené koutky úst, sevřené rty nebo vyceněné stisknuté zuby, čelní vrásky u obočí a rozšířené nozdry (viz obrázek č. 5). Typickým projevem je křik, hlas se může dusit v krku nebo může být drsný a hlasitý. Tělo se opticky rozšiřuje – široký postoj, pěsti jsou zaťaté, ruce se zdvihají. Neverbální projevy jsou nejlépe rozlišitelné u malých dětí, neboť v rámci socializace se učíme neverbální projevy hněvu redukovat. Kromě biologických determinant tak do projevu hněvu silně zasahují společenská pravidla určující přiměřené formy exprese. Hněv je běžně považován za negativní emoci, kterou je třeba kontrolovat a ovládat. Ideálně by na rozzlobeném člověku nemělo být takřka nic vidět, měl by kontrolovat výraz i chování, chovat se „rozumně“. V této souvislosti se hovoří o tzv. supresi nebo potlačování emočních projevů. V kapitole o kategorizaci způsobů zvládnání hněvu (2.6.), o genderových rozdílech (2.7.) a v části o klinických souvislostech hněvu (3.) se k tomuto tématu ještě vrátíme.

2.3. Prototypický přístup k hněvu

V obecné kapitole o emocích jsme prototypický přístup vymezili na obecné úrovni. Konstatovali jsme, že je to přístup vhodný mimo jiné pro uchopení jazykového jádra emocí. Využijeme v této kapitole tedy potenciál prototypického přístupu a zaměříme se na odlišení hněvu od příbuzných emocí (nenávist, opovržení) a prototypický scénář hněvu, jak jej zkonstruoval Lakoff (2006) pomocí jazykových metafor.

2.3.1. Hněv versus nenávist

Hněv může být součástí složitějších emočních konceptů jako je například nenávist, opovržení nebo třeba také i závist a žárlivost. V kontextu této práce je stěžejní především odlišení hněvu od nenávisti a opovržení. Předpokládáme totiž, že tyto komplexnější emoce se objevují v případě dlouhodobějšího hněvného prožívání. Můžeme říci, že jsou často součástí hostilního postoje ke světu. Začneme s odlišením hněvu od nenávisti.

Fitness a Fletcher (1993) se ve svém výzkumu pokusili určit rozsah odlišnosti mezi emočními prototypy a kognitivními zhodnocením 4 významných emocí - lásky, hněvu, nenávisti a žárlivosti. Kontextem jejich zkoumání byly manželské vztahy, respondenti vypovídali o zkušenostech z manželství. Ověřili, že hněv a nenávist mají k sobě velmi blízko a mohou se prolínat, ačkoliv jejich emoční vzorce se liší. Lidé pociťují nenávist tehdy, když se cítí zanedbání, poníženi nebo se k nim někdo chová špatně. Na fyziologické úrovni se objevuje tenze a v myšlenkách se negativně vztahují jak partnerovi, tak k sobě. Věří, že si takové zacházení zaslouží nebo se obviňují. Cítí potřebu ze situace uniknout, a tak se partnerovi vyhýbají a chovají se chladně. Situaci hodnotí jako nepříjemnou, namáhavou a s mnoha překážkami. Průběh se jen stěží dá odhadnout a nenavídějící nad ním pociťuje malou nebo žádnou kontrolu, cítí se bezmocný.

Oproti tomu průběh hněvné události je vnímán jako předvídatelný a nahněvaní pociťují větší kontrolu nad situací. Hněv obvykle spouští pocit, že se k nám někdo chová nespravedlivě. Podobně jako u nenávisti se objevuje svalová tenze, rozrušení, ale také silná potřeba hněv vyjádřit. Obvykle k vyjádření dochází, a to jak na verbální, tak na neverbální úrovni. Potom se však často objevuje nervozita a sklíčenost. Jak je vidět emoční vzorce se od sebe liší především mírou kontroly, předvídatelnosti a potřebou přímé exprese. Autoři zvažují, zda se nenávist neobjevuje právě tehdy, když vyjádření hněvu není účelné. Tomu by odpovídalo i zjištění další části studie, kdy respondenti určovali emoční vzorce. Vzorec nenávisti byl částí respondentů rozpoznán jako nenávist. Obecnějším vysvětlením je podstata prototypických vzorců, které se

prolínají (fuzzy množiny). Jinou variantou je tvrzení, že hněv je základnější emoce než nenávisť, která je v zásadě odvozeninou hněvu.

Do jisté míry překvapivá byla zjištění týkající se jistých podobností mezi láskou a hněvem. Prožitek lásky i hněvu byl referován z nedávné doby, jeho charakteristikou bylo zapojení obou partnerů a typický byl očekávatelný průběh a srozumitelnost, a to i tehdy, když jej inicioval druhý z partnerů. Krom toho respondenti hovořili spíše o svém prožitku hněvu než o hněvu svého partnera, podobná atribuce byla pozorována jen u lásky. Tato zjištění podporují níže uvedená Averillova (1982) tvrzení o tom, že hněv vzbuzují především lidé, kteří jsou pro nás důležití a máme je rádi.

2.3.2. Hněv a opovržení

Druhou emoci, která má návaznost na hněvné události, je opovržení. Rozin et al. (1999) považují hněv, opovržení a znechucení za emoce, jež jsou určovány morálkou. Podle autorů se jedná o přestupky ve třech odlišných etických oblastech. Hněv se objevuje jako reakce na zneuctění autonomie (individuální svoboda, právo), opovržení je reakcí na narušení morálky související se společenskými normami (respekt, povinnosti nebo vztahy v rámci hierarchií), znechucení potom odráží zneuctění etiky božství (čistota, svatost, krása). Rozinovi respondenti (američtí a japonští studenti) byli s to k situacím, jež odpovídaly hypotéze o narušení té které morální oblasti, přiřadit nejen odpovídající emoci, ale i výraz obličeje.

Fischer a Roseman (2007) se pak pokusili k morálním antecedentům přidat antecedenty spíše vztahové. Zkoumali sociální funkci hněvu i opovržení a jejich dopad na motivaci a chování. Na základě výpovědí respondentů formulovali prototypické vzorce hněvu a opovržení a potvrdili, že hněv lze odlišit od opovržení¹⁶.

Prototypická hněvná reakce začíná krátkými útoky (většinou verbální agrese), a to obzvláště tehdy má-li člověk pocit, že má **sílu** nebo **kontrolu** nad cílovým objektem. Podobně jako Averill došli k závěru, že sociální funkcí hněvu je snaha upravit nežádoucí situaci skrze změnu chování druhého. Změny je potom dosahováno útoky, které nakonec mohou mít pozitivní vliv na vztah. Opovržení lze charakterizovat jako krátkodobé ublížení, které se vyvine v dlouhodobé odmítnutí s cílem druhého sociálně vyčlenit. Příčinou může být vnímaná **nemožnost druhého ovlivnit** nebo **rezignace** či **nezájem** druhého měnit či ovlivňovat. Projevem opovržení je ignorování, vyloučení a ponižování, které v zásadě také plní funkci snížení negativního dopadu na pohrdajícího. Sociální funkcí je tedy snaha druhého od sebe co nejvíce vzdálit, což v důsledku vede k zániku vztahu.

Zda se objeví hněv nebo opovržení zřejmě záleží také na tom, jak je vnímána druhá osoba a o jaký vztah se jedná. Zdá se, že hněv se objevuje spíše vůči blízkým lidem. Přechod od hněvu k opovržení je inhibován intimitou vztahu, avšak nedostatek vnímané kontroly a přesvědčení, že druhá osoba má špatný charakter jsou živnou půdou pro rozvoj opovržení. Představa nemožnosti změny se zdá být důležitou pohnutkou pro tendenci k opovržení a následné sociální exkluzi.

Co se týče koincidence hněvu a opovržení, zdá se, že na rozdíl od hněvu, který se může vyskytovat nezávisle na opovržení, je opovržení bez hněvného doprovodu spíše výjimkou. Můžeme říci, že opovržení se objeví spíše, pociťuje-li člověk hněv. A také, že opakovaný prožitek hněvu zvyšuje pravděpodobnost vyvolání opovržení, a to nezávisle na tom, zda se jedná o jednu a tutéž osobu. Fischer a Roseman vnímají toto přetváření opakovaného hněvu v opovržení jako nebezpečné. Podotýkají, že tendence k útoku, k ponižování a exkluzi se zvyšuje u lidí, kteří jsou vnímáni jako podřadní nebo špatní bez ohledu na blízkost a náklonnost k druhému. Zrádné jsou v tomto směru předsudky. Pokud se člověk řídí přesvědčením, že například určitá národnost, míra vzdělanosti nebo příslušnost k jednomu z pohlaví je znamením

¹⁶ Musíme však počítat s tím, že v prototypických vzorcích nejsou obsaženy všechny případy a varianty hněvu (hněv na sebe sama, opovržení napadající nebo pasivní), resp. opovržení, jen ty nejtypičtější. Proto je také možné, že vzorce hněvu a opovržení se mohou objevit současně nebo se prolínat.

podřadnosti, je mnohem větší pravděpodobnost, že se hněv přemění v opovržení, které je na rozdíl od hněvu ve své podstatě destruktivní.

Proto také autoři nevnímají hněv negativně, a to především jeho mírnější formy. Navazují na níže uvedená zjištění Averilla (1982), který ve své výzkumu zjistil, že lidé, kteří uvažovali o svém prožitku hněvu jej většinou hodnotili jako užitečný. Oceňovali nejen to, že si uvědomili svoji sílu nebo vlastní chyby, ale především to, že objekt jejich hněvu změnil svoje chování či postoj. V ideálním případě potom změna chování vede k usmíření, ve kterém se dohodnou způsoby, které vyhovují oběma stranám.

2.3.3. Zakotvení hněvu v jazyce

Nyní se zastavíme u pojmové struktury samotného hněvu, a to konkrétně u systematického rozboru metafor podle Lakoffa (2006). Ačkoliv je výchozím jazykem případové studie hněvu angličtina, překladatel D. Lukeš poznamenává, že kromě problematického překladu slova anger – kde by více seděly výrazy vztek nebo rozčilení, odpovídá rozbor přesně české situaci. A to i když všechny výrazy nelze doložit českou idiomatikou.

Rozbor začíná běžnou lidovou teorií o fyziologických příznacích hněvu. Tuto laickou teorii využíváme nejen k tomu, abychom rozpoznali rozzlobeného člověka, ale také proto, abychom svůj hněv zamaskovali nebo zdůraznili. U každého znaku uvádíme výstižnou metonymii, inspirací nám byla případová studie Lakoffa¹⁷ (2006, s. 367 – 401). Základní metafora hněvu je: **Hněv je zvýšená teplota**. S tím, že má dvě verze, v jedné se zvýšení teploty přisuzuje tekutině, v druhé ohni. Zvýšená teplota tekutiny souvisí ještě s metaforou **těla jako nádoby**, zvýšená teplota tak odkazuje k zvýšenému vnitřnímu tlaku a třesu. Laická teorie **zvýšení teploty tekutiny** je více propracovaná než metafora **Hněv je oheň**, která odkazuje jak ke zvýšené teplotě, ale také k červenosti.

Fyziologické příznaky hněvu:

- zvýšená tělesná teplota – „Byla dopálená.“
- zvýšeným vnitřním tlak – „Vzteky zrudnul.“
- třes – „Třásla se vzteky.“
- problémy s přesným vnímáním – „Viděl rudě, úplně ho to zaslepilo.“

Tělo jako nádoba pro emoce:

- „Byla plná hněvu.“
- „Zkus ten hněv ze sebe dostat.“

Podívejme se teď podrobněji na metaforu zvýšené teploty tekutiny v nádobě, kterou Lakoff považuje za zdrojovou doménu centrální metafory hněvu. Horká tekutina v nádobě bublá, stoupá, může přetéct:

- „Vaří se mi z toho krev.“ versus „Zchladni.“
- „Cítila, jak se jí zvedá žluč.“
- „Úplně to ve mně vzkypělo.“

...jde z ní pára, která vytváří tlak, tlak se dá potlačovat, ale někdy to bouchne:

- „Kouřilo se ze mě.“ „Soptil jsem.“
- „Stěží jsem to v sobě mohl udržet.“
- „Podařilo se mi v sobě hněv zadržet.“
- „Dusil jsem to v sobě.“
- „Vybuchla jsem vzteky.“
- „Vyletěl na mě.“

¹⁷ Část metafor je převzata přímo z Lakoffa, část je tímto přístupem jen inspirována.

Tato metafora se podle Lakoffa (2006, s. 373) soustřeďuje „na to, že hněv může být intenzivní, může vést ke ztrátě sebeovládání a tato ztráta může být nebezpečná...jak pro rozhněvaného člověka, tak pro lidi kolem něj.“ Podobně jako při ohřívání vody existuje bod varu, tak i u lidí existuje míra, kdy začneme vřít. A tak jako nádoba snese jen určitou míru tlaku, sneseme i my jen určité množství hněvu, než vybuchneme neboli ztratíme nad sebou kontrolu. Čím je hněv intenzivnější, tím víc sílí příznaky hněvu a jejich nárůst nám komplikuje chovat se „normálně“. Výbuchu je možno předejít buď vyvinutím dostatečné síly na udržení hněvu v sobě, nebo průběžným upouštěním, kterým se sníží vnitřní tlak.

Tato metafora souvisí i s doplňující metaforou **Hněv je šílenství**, neboť laická představa šílenství je velmi podobná laické představě o záchvatu vzteku. Lidé se třesou, běsní, jsou rozrušení a hlavně jsou nebezpeční.

- „Dostala šílený záchvat vzteku.“
- „Tak se rozčílil, že byl úplně mimo sebe.“

Co se týče metafory **hněv je oheň**, do značné míry se významy prolínají s centrální metaforou hněvu, zajímavá je korespondence doutnání – věci mohou dlouhou dobu jen doutnat a pak najednou vzplanou, stejně jako můžeme být dlouho mírně rozzlobení, až se najednou rozčílíme.

- „Plival oheň.“
- „To rozdmýchalo můj hněv.“

Další doplňující metafory, které Lakoff ve své knize uvádí, jen zmíníme, vždy s ilustrací odpovídajících výroků.

- **Hněv jako protivník**, hněv je negativní emoce, se kterou je třeba bojovat. Vítězstvím je hněv opanovat, prohrou ovládnutí člověka hněvem. Lakoff tvrdí, že představa, že člověk může ztratit vládu nad hněvem souvisí s laickým konceptem oddělenosti těla a emocí od „já“. A tak nás hněv jako oddělená entita může přemoci a my se chováme tak, jak nechceme.
 - „Bojoval se svým hněvem.“
 - „Nakonec svůj hněv přemohla.“
 - „Popadl mě vztek.“
- **Hněv je nebezpečné zvíře**, které spí a je nebezpečné ho probudit. Když se probudí, chová se agresivně.
 - „Má divokou povahu.“
 - „Šla mi po krku.“
 - „Začal vrčet a syčet.“
 - „Probodávala mě pohledem.“
- **Hněv je břemeno**, neboť je naší povinností hněv ovládat a zároveň si ochránit svou důstojnost, což je leckdy v konfliktu. Jak se může člověk bránit, když musí svůj hněv ovládnout?

Na základě metafor potom buduje Lakoff prototypický scénář hněvu o pěti fázích. Jedná se o normální průběh hněvu podle laické teorie:

1. **Počáteční událost** způsobí mou nespokojenost. Nějaký „pachatel“ záměrně spáchal nespravedlnost, která mě rozhněvala. Vínu nese pachatel, já jsem nevinný. Váhy spravedlnosti může vyrovnat jen moje odplata.
2. **Hněv s nárůstem fyziologických příznaků.**
3. **Pokus o ovládnutí.**
4. **Ztráta ovládnutí.** Vzhledem k tomu, že každý má svou míru ovládnutí hněvu, může se stát, že bude překročen bod únosnosti a rozzlobím se, potom je třeba odplaty. Protože se neovládám a jedním pod nátlakem, nenesu zodpovědnost.
5. **Akt odplaty.** Váhy spravedlnosti jsou srovnány a hněv klesne na nulu.

Tento scénář má různé odchylky, které neodpovídají laické normě. Nastaví-li například někdo „druhou tvář“ místo odplaty, je považován spíše za světce. Ten, kdo je schopen svůj hněv bezpečně ovládat, je obdivován. A není-li někdo svůj hněv vůbec ovládat, je považován za prchlivého.

Ačkoliv existují vědci, kteří jsou k využití metafor jazyka k zachycení podstaty emocí skeptičtí (viz kapitola 1.4.4.), Lakoff (2006, s. 50) předpokládá, že pojmy pro emoce jsou „vtělesněné v tom smyslu, že fyziologie odpovídající každé jednotlivé emoci má velký podíl na tom, jak je daná emoce pojmově zpracována“. Metafory hněvu tedy zachycují mnoho století ukotvenou zkušenost lidí s fyziologií a prožíváním hněvu. Averill (1993) upozorňuje na potřebu doplnit specifické a operacionální definice hněvu také definicí, jež vychází spíše z běžné mluvy. Vnímá jazyk jako výsledek dlouhého evolučního procesu, jen slova mající význam zůstávají a obsahují moudrost i hloupost mnoha generací. Dítě se s jazykem učí i to, jak se chovat v souladu s pravidly a standardy, jež se odvíjejí z běžného významu slov.

2.4. Sociálně konstruktivistický pohled

Podívejme se nyní na stěžejní teorii hněvu J. R. Averilla, jehož sociálně konstruktivistický přístup má blízko k zvažování vlivu jazyka. Averill se již od 80.let zabývá podrobně hněvem a také agresí. Averill (1982) definuje hněv jako „sociálně utvořený syndrom nebo přechodnou sociální roli (s. 33)“. Zdůrazňuje, že je třeba rozlišit emocionální reakci (výraz obličeje, fyziologické změny, zjevné činy a vědomý prožitek) od emočního stavu. Emoční stav je dočasná dispozice k určité emoční reakci. Emoční stav se může projevat velmi různě. V případě hněvu je škála velmi široká – od úplného klidu až k vraždě. Dalším termínem je tzv. emocionální syndrom, který představuje reprezentativní reakci emočního stavu. Je to termín blízký právě tzv. emočnímu prototypu (viz kapitola 1.4.3.). Emocionální syndrom je vlastně laická teorie, jež pomáhá člověku v naší kultuře orientovat se v tom, co cítí. Pokud bude porušeno některé z kulturních pravidel, ví, že se jedná o nespravedlivý hněv (viz níže). V případě, že se jeho prožitek bude výrazně vymykat tomuto výčtu, pravděpodobně odmítne svoji reakci rozpoznat jako hněv, nezávisle na tom, zda se o hněv bude jednat nebo ne. V tomto smyslu jedině emocionální syndrom je objektivně zachytitelný, emoční reakce a stav jsou entity čistě subjektivní.

Averill předpokládá, že hněv se vyvinul v souvislosti s biologickým syndromem agresivního chování. Tvrzení o sociálním původu hněvu je však v rozporu s přesvědčením evolučních teoretiků, kteří především na základě Ekmanových výzkumů emočních výrazů tváře (viz kapitola 1.4.2.) považují hněv za vrozenou a univerzální emoci. Na základě rozboru designu Ekmanovy studie Averill ale tvrdí, že Ekman pouze dokázal, že existují výrazy tváře, které evokují agresivní význam a takový výraz jsou lidé schopni rozeznat napříč kulturami. Respondenti výzkumu vybírali ze souboru fotografií tu, kde je člověk „rozhněvaný (angry) a připraven k boji“, žádná jiná varianta s agresivním významem v souboru možností nebyla. To, že respondenti přiřadili s 80 – 90 % přesností k fotografii s „rozhněvaným“ Američanem označení „rozhněvaný (angry) a připraven k boji“, nám o hněvu vlastně říká velmi málo. V případě jemného diferencování například mezi žárlivostí, nenávisť a hněvem nebo dokonce v situaci, kdy respondenti vytváří svůj vlastní popis, nedochází ve studiích k tak významné shodě. Přítomnost expresivní reakce není dostačující podmínkou pro určení emoce, ten samý výraz se může vyskytnout u několika emocí nebo dokonce ani nemusí s emocemi souviset (Averill 1993).

Potíže s objektivizací emocí souvisí i s Averillovou koncepcí tzv. iluzorního hněvu. Je přesvědčen, že hněv může legitimizovat agresivní chování. Hněv jako emoce je laicky považována za vášně, která není dobře kontrolovatelná. Vzpomeňme na Lakoffovy metafory. Překročí-li provokace jistou mez, „nemůžeme“ nést plnou zodpovědnost za své chování. Ten, kdo vyvolal mou agresivní reakci, nese větší část zodpovědnosti. Vlastně mne „donutil“. Centrálním narativním tématem hněvu je: Neviň mne, je to chyba někoho jiného. Nemohl jsem si

pomoci. V případě iluzorního hněvu, ale i v jiných případech člověk interpretuje svou situaci sobě a potom i druhým. Vypráví sám sobě příběh, o kterém se nakonec může přesvědčit bez ohledu na to, zda je to pravda¹⁸. V případě agresivního chování, které obvykle nebývá společensky oceňováno, mají lidé dobrý důvod považovat svoje chování za následek hněvu. Pokud je tato interpretace přijata, mohou být zproštěni části nebo celé viny. Často k takovému iluzornímu prožitku dochází v případě neospravedlnitelného hněvu, např. *zabití v nepřičetnosti*. S tím, že naše kultura nese pravidla toho, který hněv je správný – ospravedlnitelný. Averill (1993, s. 182 -183) tato kulturní „pravidla“ shrnuje takto:

1. Člověk má právo se rozzlobit v případě úmyslného nebo neúmyslného provinění, kterému se šlo vyhnout, např. nedbalost nebo opomenutí.
2. Hněv by měl být nasměrován vůči lidem nebo institucím, které zodpovídají za své konání.
3. Hněv by se neměl dotýkat třetí, nevinné strany.
4. Hněv by měl směřovat k zlepšení situace, obnovení rovnosti a k zamezení opakování podobné situace. Neměl by cíleně působit zranění nebo bolest.
5. Hněvná reakce by měla odpovídat podnětu, neměla by přesáhnout míru, jež je nutná k nápravě, obnovení rovnosti a k zamezení opakování.
6. Hněv by měl následovat po podnětu, řešení by nemělo být odkládáno.
7. Událost by měla vést k dohodě a řešení, pokud tomu nebrání okolnosti.

2.4.1. Hněv všedního dne

Averill je znám především díky své podrobné studii hněvu všedního dne, kterou provedl v 80. letech. Dvě třetiny respondentů¹⁹ této studie popisovaly svůj poslední prožitek hněvu, ostatní zaznamenali situaci, kdy se stali objektem hněvu. Z výzkumu vyplynulo, že hněv je poměrně běžnou emocií. Většina lidí se rozzlobí alespoň jednou týdně a takřka všichni alespoň jednou za měsíc. Nejedná se překvapivě o triviální nebo nedůležité prožitky hněvu, při hodnocení nejintenzivnějšího zážitku posledního týdne byl průměr 7 na 10-bodové škále. Délka hněvných událostí se objevovala víceméně ve dvou krajních variantách – buď se jednalo o velmi krátké události (méně než 10 minut) nebo o relativně dlouhé (den a více).

Podle typu motivace lze hněv rozdělit na zlý (malevolent), podrážděný a konstruktivní. Zlý hněv odpovídá nejvíce běžné koncepci hněvu jako negativní emoce. Cílem je vyjádřit averzi, často také ukončit či zničit vztah. Zlý hněv se objevuje mnohem méně než ten konstruktivní, jehož cílem je spíše vztah posílit, ačkoliv motiv rozzlobeného je orientován na sebe sama. S tím souvisí i zjištění, že hněvná událost byla z dlouhodobého hlediska hodnocena spíše pozitivně. Dvě třetiny (67%) „objektů hněvu“ si uvědomily svojí chybu. Takřka polovina (48%) uvedla, že to jejich vztah posílilo oproti třetině (35%), která referovala o oslabení vztahu. Averill však upozorňuje na to, že pozitivní konsekvence se objevovaly hlavně v případech hněvu, který odpovídal společenským standardům.

Vzhledem k tomu, že hněv vzbuzuje obvykle jiný člověk, nejčastěji přítel nebo někdo, koho milujeme, je Averill přesvědčen, že hněv je primárně interpersonální událostí. Sociální funkcí hněvu je pak snaha o upravení nežádoucí situace skrze změnu chování druhého člověka. Často se jedná o situace, kdy považujeme chování druhého za nevhodné, překračující očekávané sociální nebo osobní hranice. Hněv je svojí podstatou obviňující, zlobí-li se někdo na nás,

¹⁸ Averill zde navazuje na narativní přístup Gergenův. Jak se stane vnitřní příběh přesvědčivým? Motorem je především motivace člověka. Vědomá zkušenost je výsledkem komplexního procesu, je naším tvůrčím dílem. Pokud má být narativní pravda přijata, musí splňovat určitá kritéria. Příběh musí být založen na faktech, nikoliv na fikci, jednotlivá fakta musí spolu navzájem souviset a vytvářet dějovou linii. Dějová linie musí být srozumitelná v širším sociálním kontextu nebo v systému přesvědčení jednotlivce. Příběh potom interpretuje skutečnost skrze zdůraznění nebo opomenutí některých faktů v závislosti na celkové linii příběhu. Verifikace příběhu se pak odvíjí v dialogu, nestojí na důkazech v tradičním slova smyslu.

¹⁹ 1/3 respondentů získána náhodným výběrem, který byl podmíněn souhlasem, ve městě Greenfield – n=80; 2/3 studenti univerzity – n=160.

zaujímáme stanovisko k vině. V případě oprávněného hněvu je očekávanou reakcí přijetí viny s omluvou a lítostí, to obvykle vede ke smíru a ukončení zloby. Druhou nejobvyklejší reakcí je snaha obviněného přerámcovat událost tak, aby se maximálně snížila část jeho viny. Pokud není alternativní pohled akceptován, událost má obvykle tendenci pokračovat. Třetí variantou je odmítnutí viny, které je propojeno s vyvoláním hněvu obviněného, což obvykle vede k eskalaci agresivního chování.

Hněv však může vzbudit jen někdo, u koho předpokládáme zodpovědnost. Více jak polovina respondentů (59%) z „hněvajících se“ uvedlo, že hněv vyvolal akt, který vnímali jako dobrovolný, nespravedlivý nebo neoprávněný. Zhruba čtvrtina (28%) se rozzlobilo kvůli události, které se dalo vyhnout (nedbalost, nedostatek obezřetnosti). Asi polovina z těch, co se stali cílem hněvu, přijali vinu za vyprovokování události. K další části Averillova výzkumu se vrátíme v kapitole o genderových rozdílech vyjadřování hněvu (2.7.). Nyní se pokusíme načrtnout širší kulturní souvislosti, které formují prožívání a zvládání hněvných událostí.

2.5. Hněv a kulturně-sociální vlivy

Z předchozích řádků vyplývá, že nás v zacházení s hněvem ovlivňují nejen biologické danosti, ale také kulturní vlivy. Kultura ovlivňuje to, co prožíváme, jak svoje i cizí emoce vnímáme, co si o nich myslíme a jak emoční prožitek projevujeme. V této kapitole se zaměříme především na to, jak zasahuje společnost do projevů, resp. exprese hněvu. Expresí hněvu rozumíme i ve smyslu zacházení s hněvem a zvládání hněvného prožitku. Tato oblast je citelně zasažena kulturními hranicemi, hovoří se o tzv. pravidlech projevu (display rules). Tato pravidla se liší kulturu od kultury, jistě by bylo zajímavé srovnat odlišnosti různých kultur. V tomto textu se však budeme věnovat úvahám o naší české kultuře v kontextu kultury euro-americké.

Hněv má v našem kulturním prostředí ambivalentní postavení. Na jedné straně je spojen s projevy síly a moci na druhé straně je kladen velký důraz na kontrolu hněvných projevů. V mnoha kulturách včetně té naší je hněv vnímán jako negativní emoce, existují však dokonce některé, kde je hněv zakázán nebo je zcela tabu. Indiáni peruánského kmene Machiguenga se hněvu snaží vyhnout za každou cenu. Eskymáci z kmene Utku zase věří, že myšlenky týkající se hněvu narušují sociální soudružnost a zamezují projevům hněvu skrze kultivaci přijímání věci takových, jaké jsou. V mnoha východních kulturách jsou emoce potlačovány kvůli uchování harmonie ve vztazích. Například v Japonsku mají velmi diferencovaný „emoční slovník“, včetně několika slov pro hněv, přesto se cíleně vyhýbají přímému vyjadřování negativních emocí, obzvláště na veřejnosti. Využívají však nepřímé ritualizované projevy, např. japonské ženy mohou vyjadřovat svůj hněv skrze aranžování neuspořádané ikebany (Thomas 2006).

Ideálem tradice západní kultury zhmotněné v myšlenkách mnoha filozofů (např. Platón, Aristoteles, Seneca nebo Descartes) je také relativně silná kontrola hněvu. Hněv je považován za vášně, která je ze své podstaty iracionální, špatně kontrolovatelná a neodpovídající rozumnému muži. Ačkoliv se i tito myslitelé v lecčems různí, s vědomím jistého zjednodušení si můžeme ilustrovat tradiční chápání působení hněvu na citaci ze Senecovy²⁰ knihy De Ira (O hněvu). Nejenom, že se jedná o první text úzce zaměřený na hněv, ale je na něm velmi dobře vidět, že Senecovy myšlenky jsou v našich myslích stále aktuální. Všimněme si podobnosti mezi citací z De Ira a Lakoffovým rozborem metafor hněvu (hněv jako oheň, protivník a šílenství):

„Nejlepší je okamžitě odrazit hned první vzkypění hněvu, postavit se proti samotným zárodkům a vynasnažit se od hněvu neupadnout. Vždyť začne-li nás strhávat ze správné cesty, je těžký návrat k záchraně, protože nic už není v moci rozumu tam, kam jednou pronikla vášně ... Bojuj sám se sebou; jestliže chceš přemoci hněv, nemůže hněv přemoci tebe. Začínáš být vítězem, jestliže hněv zůstává ukryt, jestliže nemá možnost vyjít na povrch. Zahladme známky, které jej prozrazují, a držme jej pokud možno ve skrytu a v tajnosti. Bude to pro nás spojeno s velkými

²⁰ Seneca žil na přelomu tisíciletí (4 před n.l. – 65 n.l.)

potížemi, neboť hněv touží vyskočit, rozpálit naše oči a změnit naši tvář, avšak jestliže mu dovolíme vstoupit do našeho nitra, ovládne nás“ (Seneca 1999, s.22, 90).

Západní kultura je ovlivněna nejen filozofickou tradicí, ale také a zásadně křesťanstvím (především katolicismem), pro které je hněv jedním ze 7 hlavních smrtelných hříchů. Smrtelný hřích narušuje Boží milost a ohrožuje člověka zatracením. Očištění je možné jen skrze zpověď a pokání. Takto je hněv vnímán zhruba od 6. století, kdy sepsal seznam hlavních hříchů Řehoř I. Veliký. Od té doby prorůstá toto pojetí kulturou, vzpomeňme například na Danteho Božskou komedii, Hieronyma Bosche (viz obrázek č. 6),



Obr. č. 6: Hieronymus Bosch: výřez Hněvu (Ira) z obrazu Sedm smrtelných hříchů

Canterburské povídky, ale i novodobý horror Sedm. Samotná Bible však diferencuje mezi spravedlivým a nespravedlivým hněvem. Bůh i zástupce Boha na zemi - prorok, který se hněvá na modloslužebníky, je spravedlivý. Podobně i Kristus, který vypráskal prodavače z Chrámu, se hněval spravedlivě. Církevní tradice však se spravedlivým rozhořčením, alespoň u chudého lidu, nepočítala. Náš národ může těšit, že zrovna v Čechách se objevil jeden z prvních zdrojů spravedlivého hněvu vůči tyranským způsobům církve v podobě Jana Husa a jeho následovníků. Ačkoliv tento boj postupně přinesl nejen Evropě svobodu náboženství, Češi si na ni museli ještě pár století počkat. Z hlediska generace se hněv a jím způsobený boj příliš nevyplatil. Podobných situací marného boje (srpen 1968, procesy 50.let) nebo boje ani nezačatého - rezignace (2.světová válka, normalizace) je v našich dějinách více, můžeme říci převaha. Z tohoto hlediska je nadějí pro svobodné utváření a ochraňování hranic, jak ve smyslu osobním, tak společenském, revoluce v roce 1989, kdy spravedlivý hněv přinesl svoje ovoce. Přesto se domníváme, že Češi jsou dlouhodobě konfrontováni s tím, že spravedlivý hněv se mívá účinkem. Předpokládáme, že si budují systém spíše nepřímých obran a přímému hněvu se vyhýbají, alespoň na společenské úrovni. To znamená, že u nás stále přetrvává ideál maximální kontroly hněvných projevů.

Thomas (2006) popisuje poněkud odlišný trend ve Spojených státech amerických, kde se v 60. a 70. letech objevila vlna zastánců ventilace hněvu, kteří se opírali o výzkumy etologů a misinterpretaci Freudova konceptu katarze. Ti zdůrazňovali škodlivý vliv potlačování hněvu na psychiku i fyzické zdraví, nicméně jejich způsob řešení byl poněkud extrémní. Například Bach a Goldberg (1974 in Thompson 2006) doporučovali k ventilaci potlačeného hněvu „kluby urážení“ (insult club) nebo „festivally rodinné agrese“ (family aggression festival). Přestože výzkum zpochybnil účinnost takovýchto aktivit, zdá se, že tento přístup k hněvu je v Americe stále populární. Ještě populárnější jsou však přístupy, které se zaměřují na „řízení hněvu“ (anger management). Zde se opět dotýkáme jak Lakoffových metafor, tak Senecy, hněv je třeba ovládnout.

2.5.1. Ženy, muži a stereotypy

Specifickou oblastí, která je zasažena kulturními vlivy, jsou pohlavní, resp. genderové role. Zabýváme-li se psychologickými odlišnostmi mezi muži a ženami, musíme být ostražití vůči genderovým stereotypům. Stereotyp je „soubor charakteristik, o kterých se předpokládá, že

vystihují určitou vymezenou skupinu (Baumgartner 1997, s. 110)“, v našem případě předpoklady týkající se žen, mužů a jejich zacházení s hněvnou emocí. Zvnitřnění stereotypů je automatický, nevědomý proces, který se objevuje i u těch, kteří jsou přesvědčeni, že předsudky netrpí. Hněv bývá přisuzován spíše mužům, mimo jiné kvůli úzké souvislosti s agresivním chováním. Na pozadí leží biologický argument předpokládající, že muži jsou „přirozeně“ agresivnější částí druhu. Podobný závěr však vychází i z zcela odlišného, tzv. feministického východiska. To zdůrazňuje vliv mužsky orientované společnosti, který omezuje projevy hněvu a agrese u žen. Tento požadavek nutí ženy hněv potlačovat

Shieldsová (2002) upozorňuje na to, že v psychologických výzkumech emocí využívajících jako metodu sebeposuzování narážíme na výsledky, které korespondují právě s takovými genderovými stereotypy. Stává se to obzvláště u otázek, které mapují názory respondentů na to, jak se emoce projevují a jak fungují. Ilustruje to výzkum Malates a Kalnok (1984)²¹, ve kterém zjistili, že muži souhlasili s tvrzením, že skrývají své emoce. Nicméně v části, kde se hodnotilo reálné chování, to byly ženy, které svoje emoce spíše tlumily. Co se týče genderových stereotypů týkajících se hněvu, dochází k zajímavému paradoxu. Ačkoliv ženy obvykle vypovídají o větší intenzitě nebo frekvenci emočních reakcí, v případě hněvu tomu tak není. Hněv je považován za emoci maskulinní, a tak v úvahách o ženských emocích zcela chybí nebo je mnohem více uváděn muži. Toto ženské opomíjení hněvu se projevilo i ve výzkumech zabývajících se rozpoznáváním emočních výrazů z tváře. Ženy rozpoznávají jak výrazy jiných, tak svoje vlastní lépe než muži. Výjimkou potvrzující pravidlo je právě opět hněv, v rozpoznávání hněvu ve tváři jsou lepší muži (Shields 2002).

Podobné výsledky se objevily i v Averillově studii výpovědí o epizodách hněvu (1982). Co se týče frekvence a příčin hněvu, nenalezl Averill žádné rozdíly mezi pohlavími. Nicméně ženy svůj hněv vnímaly jako intenzivnější a nepřiměřený situaci. Nebo v již klasickém experimentu Frodi (1978), která ověřovala reakce mužů a žen na provokatéra, který je v experimentální situaci měl naštvat. Nebyly zaznamenány rozdíly mezi pohlavími v míře hněvu a agresivních projevů. Nicméně v pozdějším písemném záznamu situace ženy svůj hněv a agresi spíše zlehčovaly, do budoucna plánovaly zmírňování, muži se naopak tématem hněvu velmi zaobírali a měli tendenci svou agresi zvyšovat.

Zdá se tedy, že ve výpovědích o emocích se často jedná více o to, čemu lidé věří než o „objektivní“ skutečnost. Jde o rekonstrukci zkušenosti, která je zasazena mnoha faktory, např. našimi očekáváními, předsudky, pamětí, momentálním stavem nebo osobitým způsobem uvažování. Hněv je potom emocí, která je obvykle spíše přisuzována mužům, ženy mají tendenci se od ní distancovat. Fischerová (1995 in Shields 2000) podotýká, že vyjadřování emocí, které jsou asociovány s bezmocí, jako například smutek, úzkost nebo strach, je očekáváno spíše od žen. Oproti tomu emoce vyjadřující sílu, jako je například hněv, hrdost nebo opovržení, jsou stereotypně vnímány jako maskulinní.

2.5.2. Výchova a hněv

Různá očekávání a stereotypní vnímání mužů a žen se odráží i ve výchově, která stereotypy dále upevňuje. Thomas (2006, s. 80-82) předkládá přehled studií, které jsou zaměřeny právě na toto téma. Jedná se o studie z angloamerického prostředí, proto je třeba jisté opatrnosti s jednoduchým převáděním na českou populaci. Můžeme však předpokládat, že rozdíly nebudou markantní. Na obecné úrovni se zdá, že rodiče snadněji přijímají projevy hněvu u chlapců než u dívek. Chlapci bývají otci podporováni k agresivnějšímu chování již od roku a půl, emoční projevy strachu a smutku naopak bývají odmítány. Zlobivý kluk s agresivními sklony je přijatelnější než „strašpytel“. I matky podporují syny k bojovným reakcím v hněvných situacích. Chlapci ve věku kolem 3 let projevují hněv přímo fyzicky (strkání, bouchnutí apod.) mnohem

²¹ MALATESTA, C. Z.; KALNOK, M. Emotional experience in younger and older adults. *Journal of Gerontology*. Vol 39(3) May 1984, 301-308.

více než děvčata. Ve škole i ve sportu jsou pak chlapci podporováni k soutěživosti a průbojně maskulinitě, pokud se někdo chová „jako holka“ bývá jeho začlenění do chlapeckého kolektivu problematické. Oproti tomu dívky bývají podporovány k emocionálním, neagresivním projevům. Pokud dívka projeví hněv přímo, je vedena k napravování situace spíše než chlapec. Ukazuje se dokonce, že matky se ostýchají se svými dcerami o hněvu otevřeně hovořit. Tradiční názor na projevy ženskosti pak hněvné projevy považuje za neatraktivní. Hněv totiž koliduje s ideální představou klidné matky, pečovatelky. Dcery obvykle u svých matek pozorují potlačování hněvných projevů a následnou rozmrzelost nebo přesouvání hněvu na zástupné objekty. Místo přímého vyjádření se učí subtilnějším a nenápadnějším projevům sociální agrese. Hněv projevují buď neverbálně (např. zlé pohledy), eventuálně druhého přehlíží, ignorují nebo se dokonce snaží o vyloučení ze hry (v pozdějším věku v přeneseném slova smyslu).

Zdá se, že výchovné směřování vůči dívkám i vůči chlapcům nevede k zdravému zacházení s hněvem. Muži sice mohou projevovat svůj hněv, ale s postupem věku je od nich očekávána vysoká míra kontroly, krom toho jsou obvykle zanedbáni ve verbálním vyjadřování hněvu. Ženy se učí, že hněv je neženský a špatný, což vzhledem k častému výskytu této emoce (viz kapitola 2.4.1.) může vést k silné vnitřní tenzi s různými dopady nejen na psychické zdraví (viz kapitola 3.). Asertivní zdravý způsob nebývá zprostředkován na obecné úrovni ani jednomu pohlaví, což zřejmě platí jak v anglo-americkém, tak českém prostředí.

2.6 Kategorizace strategií zvládnání hněvu

Než se zaměříme na výzkumy týkající se pohlavních rozdílů v projevech hněvu, musíme si načrtnout koncepcí různých variant manifestace hněvu. Strategie zacházení s hněvem, resp. projevy hněvu jsou v literatuře již klasicky rozděleny do 3 kategorií - **Anger-Out**, **Anger-In** a **Anger-Control**. Průkopníkem tohoto rozdělení je Spielberg, který se hněvem zabývá od 60. let 20. století. V roce 1988 publikoval dotazník STAXI (State – Trait Anger Expression Inventory)²², který kromě tří výše zmíněných kategorií diferencuje mezi stavem hněvu a připravenosti k hněvné reakci jako rysu osobnosti. Osoby, které v STAXI dosahují vyšších hodnot na škále **Anger-Out**, jsou charakterizovány častým prožíváním hněvu a tendencí se vůči jiným osobám nebo objektům projevovat agresivním způsobem. A to nejen ve formě ohrožování druhých, ale spíše ve formě verbálních projevů jako je ironie, nadávky nebo kritika. Typické jsou i projevy jako zabouchnutí dveří, házení předmětů apod. Osoby, které charakterizuje spíše způsob **Anger-In**, sice hněv prožívají, navenek jej však nedávají najevo, neprojevují jej nebo ho potlačují. Dosahuje-li někdo vysoké hodnoty na škále **Anger-Control**, vynakládá zřejmě mnoho energie k řízení a kontrole hněvu.

Ačkoliv je Spielbergovo rozdělení hněvné exprese a jeho metoda STAXI hodně využívána a uznávána, jedná se o přínosný, leč zjednodušující model. Ukazuje se to obzvláště u výzkumů, které jsou zaměřeny na zdravotní důsledky různých strategií zacházení s hněvem. Proto se objevují návrhy, které tuto koncepcí rozšiřují o další kategorie. Zdařilým pokusem, inspirativním i pro praktickou část této práce, se nám zdá metoda amerických autorů Linden, Hogan et al. (2003). Jejich dotazník BARQ (Behavioral Anger Response Questionnaire) měří kontinuum pěti způsobů hněvné exprese - od agresivní přímé přes reflektivní expresi až k vyhýbání se, resp. supresi hněvu. Mezi extrémem přímého anger-out (agresivní chování) a protipólem vyhýbáním se (suprese), leží tři umírněné strategie - hledání opory, aserce a rozptýlení. S tím, že aserce je blíže přímému anger-out než hledání opory. Umístění rozptýlení na tomto kontinuu není úplně jasné, nicméně autoři jej vnímají blíže anger-out než k anger-in ve smyslu Spielbergova rozdělení. Posledním faktorem je tzv. ruminace - obsedantní uvažování, hloubání. Tuto kategorii autoři zařadili jako dimenzionální doplnění variant exprese hněvu, neboť jsou přesvědčeni, že odkazuje k zvýšeným zdravotním rizikům v souvislosti s hněvem.

²² Na české verzi „Inventáře hněvu jako stavu a rysu a jejich výrazu“ pak pracuje Stuchlíková s Manem, česká varianta však nebyla standardizována.

Pro přehlednost ještě jednou všech 6 kategorií:

1. Příímý Anger-Out (Direct Anger-Out)

2. Vyhýbání se (Avoiding)

3. Hledání opory (Support-seeking)

4. Rozptýlení (Diffusion)

5. Aserce (Assertion)

+

6. Ruminace (Rumination).

Z tohoto rozdělení exprese hněvu však zcela vypadla kategorie kontroly. Z našeho pohledu pak také nediferencuje mezi vyhýbáním se a potlačováním hněvu. Přínosná je kategorie ruminace, ve své obecné formě myšlenkového ulpívání je považována za faktor, který může přispívat k udržování nebo i zhoršování depresivního prožívání (Ciesla, Roberts 2007). Zohledníme-li však kulturní tlak na pohlavně specifické vyjadřování hněvu, zdá se nám, že ženským způsobem asociovaným s depresivním prožíváním je spíše jistá konfúze hněvu a smutku, resp. lítosti (viz následující kapitola 2.7.). S těmito nedostatky jsme se pokusili vyrovnat v našem dotazníku ANDO (viz praktická část). Nyní je na čase zmapovat skutečné rozdíly v projevování hněvu mezi muži a ženami.

2.7. Genderové rozdíly

Oproti stereotypnímu vnímání pohlavních rozdílů týkajících se hněvu, tendují výsledky psychologických výzkumů na toto téma k zdůrazňování blízkosti prožitků i projevů u obou pohlaví. Nebyl potvrzen rozdíl ve frekvenci, v příčinách hněvných událostí, ani rys hněvivosti se nevyskytuje více u mužů. Z výše uvedených stereotypních předpokladů vyplývá, že by muži měli skórovat spíše na škále Anger-Out a ženy na škále Anger-In, ale ani zde nebyly nalezeny žádné signifikantní rozdíly mezi pohlavími. Přes blízkost základních znaků hněvu studie nějaké rozdíly mezi pohlavími přece jen potvrzují, týkají se právě způsobů exprese. Potvrdilo se, že ženy vnímají svůj hněv jako intenzivnější a častěji se domnívají, že jejich reakce neodpovídá situaci, jež hněv vzbudila. Mají větší tendenci o události hovořit s třetí, neutrální stranou. Oproti mužům výrazně častěji popisují v souvislosti s hněvným incidentem velkou tenzi, více somatických projevů jako je třes nebo bolesti hlavy a jako reakci pláč. Pláč potom vnímají nejvíce jako projev frustrace, smutku a bezmoci. Pokud se staly samy terčem hněvu, cítily se spíše zraněné, muži v takových situacích zažívali spíše vzdor (Averill 1982, Kring 2000, Linden a Hogan 2003, Thomas 2006).

2.8. Pozice hněvu v psychologickém výzkumu

Pro další vývoj zkoumání hněvu z psychologické perspektivy v České republice jsou zajímavé níže uvedené úvahy. Schields (2002) tvrdí, že v angloamerické oblasti má hněv oproti jiným emocím centrální místo ve výzkumu. Jiné emoce jsou sice také zkoumány, často však spíše z úhlu patologie než normy, jako je to například u smutku a deprese nebo strachu a fobií. Kassinove (2006) doplňuje toto konstatováním, že na poli klinického výzkumu, je zase hněv zanedbáván. U nás je hněv na psychologickém poli zanedbáván takřka úplně, až na světlé výjimky²³ se jím nikdo podrobně nezabývá. Můžeme však předpokládat, že angloamerický trend se projeví i u nás a hněv se přesune z periferie do centrálnější pozice zájmu. Předpokládáme, že tento trend souvisí se zvětšováním důrazu na sebeprosazení a hodnotu síly a moci. Z klinického hlediska by však bylo velmi přínosné, kdyby se zájem o význam zacházení s hněvem objevil i v uvažování o psychopatologii. Jak uvidíme dále, hraje hněv důležitou roli v mnoha psychických onemocněních. Moc a bezmoc, ochránění si vlastních hranic, respektování hranic druhých lidí -

²³ Stuchlíková, Mann, Spielberger (1994, 2003); Lovaš, L., Pirháčová, I. (1996); Výrost, Jozef (1996), Krivohlavý (2004).

to se dotýká každého z nás. A můžeme říci, že pro populaci zasaženou totalitou, kde hranice jsou určovány direktivně a člověk nutně zažívá v této oblasti bezmoc, je to tematika velmi zásadní. Podívejme se tedy na to, jak se nezdravé zacházení s hněvnou emocí promítá v klinické praxi.

3. HNĚV V KLINICKÉ PRAXI

V předchozím textu jsme se několikrát dotkli souvislosti mezi zacházením s vlastním hněvem a psychickým i fyzickým zdravím. Aktuálně se v tomto kontextu badatelé zabývají především vztahem mezi způsobem vyjadřování hněvu a kardiovaskulárním rizikem. Toto téma však není ani zdaleka nové, o psychosomatické souvislosti hněvu se zajímal již Alexander v 30. letech 20. století. Od dob Freudových se totiž potlačený hněv považuje za jednu z příčin mnoha onemocnění, nejčastěji se hovoří o depresi. Novější psychoanalytické teorie attachmentu zase pracují s vývojovým aspektem raného výskytu takových emocí jako je hněv a strach, resp. úzkost. Zkoumají dopady raného traumatu na blízké vztahy jak v dětství, tak v dospělosti. S tím, že zacházení s hněvem v dospělosti je jednou z významných oblastí rozlišení zdraví od patologie. V kontextu raných traumat a jejich důsledků se můžeme setkat víceméně se všemi hlavními kategoriemi psychických poruch, přední místo zaujímají některé poruchy osobnosti, závislosti a posttraumatická stresová porucha (PTSD). Ačkoliv psychoanalytický pohled zaujímá výrazné místo v klinické oblasti zabývající se hněvem, každý z teoretických i praktických přístupů se hněvu nějak dotýká. Kassínové (2006) dokonce upozorňuje na snahy o začlenění nové kategorie poruch souvisejících s hněvem do DSM-IV. Podobně jako v MKN 10 jsou totiž hněvné symptomy jen součástí diagnóz jako generalizovaná úzkostná porucha, PTSD, dissociální porucha osobnosti nebo manická fáze bipolární poruchy. V českém kontextu uvažování o nové diagnostické kategorii není relevantní. Nejprve je třeba se podrobně zorientovat, u kterých onemocnění hraje patologie hněvu roli. Podrobnější načrtnutí této tematiky by měla poskytnout následující kapitola.

2.1. Hněv a trauma

3.1.1. Bowlbyho teorie attachmentu – vliv separace

Bowlbyho teorie attachmentu navazuje na zjištění mnoha analytiků, kteří se zabývali ranou vazbou mezi matkou a dítětem (mj. A. Freud, D. Burlingham, R. Spitz). Předpokládá, že každé dítě si vytváří specifické připoutání (attachment) na základě svých zkušeností s matkou, resp. otcem či jiným raným pečovatelem. Vnitřní emocionální i kognitivní reprezentace odvozené ze vztahu s rodičem vytvářejí vztahové vzorce, které silně ovlivňují další, především blízké vztahy.

Spolu se spolupracujícími a navazujícími výzkumníky jako je M. Ainsworth nebo M. Main²⁴ identifikovali čtyři základní typy připoutání: **jisté** (secure), a tři typy **nejistého připoutání**: **ambivalentně-úzkostné** (anxious/ambivalent), **vyhýbavé** (avoidant) a **dezorganizované** (disorganized). Empirickým podkladem jim byla pozorování dětí během 1. roku života ve výzkumné situaci tzv. Infant Stranger situation (situace dítě – neznámý člověk). Na základě stresové situace krátkodobé strukturované separace od matky je usuzováno na kvalitu vztahu, resp. vazby mezi matkou a dítětem. V ohnisku zájmu leží reakce dítěte na odchod matky a její návrat, ale také míra explorační v nové situaci (např. hraní si s novými hračkami, pohyb po místnosti apod.) **Jisté připoutání** se projevuje nesouhlasem s matčíným odchodem a rychlým ztišením po matčíně návratu, jež je provázeno obnovením explorační místnosti. Matky těchto dětí jsou považovány za citlivě reagující na signály dítěte. Mimo jiné svým dětem pomáhají účinně překonávat a regulovat stres, jsou bezpečným zázemím pro zkoumání okolního světa.

²⁴ AINSWORTH, M. S., BLEHAR, M. C., WATERS, E., & WALL, S. *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum 1978.

MAIN, M., & SOLOMON, J. Discovery of a new, insecure–disorganized– disoriented attachment pattern. In T. B. BRAZELTON & M. YOGMAN (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95–124). Norwood, NJ: Ablex 1986.

Ambivalentně připoutané dítě je smutné, když matka odchází a při jejím návratu rychle přiblíží, ale dává najevo hněv a odmítá vřelost. Pak obvykle pokračuje ve zkoumání místnosti. Matky takových dětí se zdály být méně citlivé na dětské signály. Ve svém chování byly nekonzistentní – od přiměřené péče až k zanedbávání. Dítě bývá k matce pevně připoutáno, protože matka pro něj není bezpečnou základnou pro volnou exploraci. **Vyhýbavá vazba** se manifestuje minimálními projevy dítěte jak v přítomnosti, tak v nepřítomnosti matky, na její návrat reaguje spíše vyhýbavě. V domácím prostředí byly zaznamenány agresivní výpady vůči matce. Její chování bylo obvykle hodnoceno jako málo citlivé s tendencí se dítěti vyhýbat. Pro **dezorganizované připoutání** je typický stereotyp spojený s matčíným návratem, např. „ztuhnutí“ (freezing, rocking), jež je projevem nedostatečné konzistentní copingové strategie. Podle převládajícího chování je pak tato vazba klasifikována v jedné ze tří základních variant připoutání. Mateřská postava dětí s tímto připoutáním je spojována se zmateným či ustrašeným chováním, uzavřeností i překračováním hranic, rolovým zmatením a zanedbáváním. Tento vzorec byl často pozorován u týraných dětí nebo u dětí rodičů vážně psychicky nemocných (Bowlby 1998, Langmeier, Krejčířová 1998; Liotti 2004).

Zdá se, že součástí reakcí na separaci nebo hrozbu separace od rodičovské postavy bývá i hněv, podívejme se nyní, jakou roli zde hraje. Bowlby (1998) ve své knize Separation: Anger and Anxiety (Separace: hněv a úzkost) předkládá přehled studií, jež se touto tematikou zabývaly v 50. až 70. letech 20. století. Systematická studie Heinickeho a Westheimera (1966) ilustruje další studie, jež došly k podobným závěrům. Autoři sledovali děti ve věku od 13 do 32 měsíců během minimálně dvoutýdenního pobytu v jeslích (nursery) a několik měsíců poté. Ve srovnání s kontrolní skupinou dětí, které zůstaly doma, se u separovaných dětí projevila zvýšená tendence reagovat agresivně. V testu hry s panenkami (doll-play test) separované děti čtyřikrát častěji vyjadřovaly nepřátelský postoj vůči některým panenkám, obvykle se jednalo o panenky znázorňující rodiče. Většina dětí pak dokonce napadla panenku, která byla již identifikována s některým z rodičů, v kontrolní skupině nebyl pozorován žádný takový případ. Po návratu separovaných dětí domů byl test s panenkami administrován ještě dvakrát (po 6 a 16 týdnech), přímé hostilní chování se ve hře již neobjevilo. Z výpovědí rodičů však vyplynulo, že po návratu se mnoho dětí chovalo obzvláště vůči matkám agresivně, část dětí se vůči matce projevovala ambivalentně.

Ačkoliv je někdy agresivní chování separovaného dítěte zaměřeno proti všem, častěji je zacíleno přímo na rodiče nebo jeho zástupce. Dítě tak vlastně vyjadřuje svůj hněv kvůli nepatřičnému zacházení, vyčítá rodičům, že s ním nebyli, když to potřebovalo. Doufá, že důrazným vyjádřením nesouhlasu, zamezí novému opuštění, které ho ohrožuje ztrátou. Hněv má v takovém případě dvě funkce: pomáhá překonat potíže, které přináší shledání, a má odradit „milovaného člověka“ (attachment person) od opakovaného opuštění. Cílem tedy není pouto přetřhnout, ale naopak jej posílit. Stejný princip můžeme pozorovat i v dospělosti, např. matka, jejíž dítě se rozběhne ke skalnatému srázu, ho obvykle zastaví zlobným křikem a potrestá ho. Ze strachu o dítě vzniká hněv, který má zamezit zranění. Podobně partnerská hádka vyvolaná obavou z nevěry má zamezit ztrátě milovaného partnera. Lze tedy hovořit o funkčním hněvu, který lze pozorovat ve zdravých vztazích, u dětí a dospělých s jistým připoutáním.

Existuje však i dysfunkční hněv, který místo toho, aby vazbu mezi lidmi posiloval, ji oslabuje. V nazírání attachment teorie se takový hněv objevuje v rámci vztahů ovlivněných nejistým připoutáním na základě opakované nebo dlouhodobé nekompenzované separace. Separace má totiž dvojitý účinek, na jedné straně se objevuje hněv a na druhé straně oslabuje láska. Nejenom, že hněvné chování může odcizovat „připoutanou“ osobu, ale především u separovaného dítěte se může objevit posun v prožívání. Místo silné náklonnosti vůči rodičům se objevuje hluboká zášť, jež je projevem zoufalství z opuštěnosti. Děti, které jsou dlouhodobě ohrožovány úplnou ztrátou „milované osoby“, potom mohou reagovat až silně agresivně takřka na všechno. Bowlby v této souvislosti uvádí Stottovu studii mladistvých delikventů (1950),

kteřou prováděl během 4 let, kdy žil ve výchovném ústavu. Systematicky zkoumal pomocí rozhovorů s mladistvými a jejich rodiči, rodinné zázemí 102 adolescentů mužského pohlaví. Chlapci byli ve své podstatě velmi nejistí a trestné činy byly často projevem chvástounství. Rodiče většinou neměli k synům dobrý vztah a rodiny nebyly funkční. V našem kontextu je však zásadní zjištění, že v mnoha případech matka (někdy i otec) vyhrožovala chlapci tím, že ho opustí, obvykle se dokonce jednalo o výchovný prostředek. Chlapci vypovídali v souvislosti s těmito hrozbami o silné úzkosti a hněvu, nedovolili si však dát nic najevo ze strachu, že by je rodič opravdu opustil. Stott předpokládá, že hněv vyvolaný rodičem byl potlačen a ventilován náhradním způsobem. Podobně i úzkost vyvěrající ze strachu z opuštění tendovala k přesunutí na náhradní objekt, čímž byly vysvětlovány časté fobické příznaky chlapců.

Zdá se, že separace nebo hrozba odloučení či odmítnutí vzbuzují v člověku jak úzkost, tak hněv. Obojí je směřováno k „milované osobě“. A tak se může člověk zároveň pociťovat lásku, úzkost, hněv a někdy až nenávisť. Pokud je dětská zkušenost se separací zatížena beznadějí a zoufalstvím, lze předpokládat, že budou i v dospělosti zasaženy copingové strategie zacházení s hněvem a úzkostí.

Existují studie, které potvrzují souvislost nejistého připoutání s psychopatologickými projevy v adolescenci a dospělosti, uvažuje se především o souvislosti nejistého připoutání s různými **poruchami osobnosti** nebo s **posttraumatickou stresovou poruchou** či **poruchami nálad**. Co se týče zacházení s hněvem v blízkých vztazích, je problematické především připoutání ambivalentní a dezorganizované, kdy se touha po lásce mísí s nedůvěrou a očekáváním zrahy. Tito lidé mají tendence se projevovat buď ambivalentně, když jim není dobře – například v případě, kdy potřebují pomoc, se hněvají nebo druhé odhánějí, nebo jim druzí přijdou natolik nedostupní, že jsou jen úzkostní, bezmocní a vzteklí (Westen, Nakash et al., 2006). U vyhýbavého připoutání narážíme zhusta na antisociální chování, kdy je cílem patologického hněvu, resp. agrese buď společnost nebo člověk sám (zneužívání drog). Rosenstein a Horowitz (1996) vyšetřili 60 adolescentů hospitalizovaných kvůli psychiatrickým potížím, mohli vyšetřit i matky 27 respondentů. Připoutání jak adolescentů, tak matek bylo z drtivé většiny nejisté, s tím, že nejisté připoutání matky korespondovalo s nejistým připoutáním jejího dítěte. U adolescentů s vyhýbavým připoutáním převažovaly poruchy chování, zneužívání drog, narcistická nebo antisociální porucha osobnosti. Ambivalentnímu připoutání odpovídaly spíše afektivní poruchy, obsedantně-kompulsivní, histrionská, hraniční nebo schizotypální porucha osobnosti. West, Rose et al. (1996) ověřili, že skřez nejisté připoutání lze dobře rozlišit mezi psychiatrickými pacienty a běžnou populací. Převládající příznak byl zvýšený výskyt strachu ze ztráty blízkého člověka.

3.1.2. Posttraumatická stresová porucha

Traumatické události z dětství, které narušují vazbu mezi dítětem a rodičem, jsou jednou z příčin chronifikované posttraumatické stresové poruchy. Obecně je však za traumatickou událost považován „zážitek, který téměř u každého vyvolá v době ohrožení pronikavou tíseň a výraznou stresovou reakci. Vesměs jde o události, při kterých jde o ohrožení života, zdraví, tělesné či psychické integrity nebo nejdůležitějších hodnot (Praško et al. 2003, s. 21)“. Událost se stává traumatickou, když překročí hranici možností člověka emočně ji zvládnout, tehdy se hovoří o tzv. emocionálním zranění. Člověk v nich zažívá hrůzu, bezmoc a ztrátu kontroly. Typické příznaky se dají rozdělit do 4 hlavních kategorií: dotírající vzpomínky a sny, ztráta pozitivních emocí, vyhýbaní se, zvýšená psychická a tělesná vzrušivost. Právě s poslední kategorií souvisí i vyskytující se zvýšená iritabilita k hněvným reakcím, která může přerůst až v hostilitu. Tento příznak souvisí s nastaveností organismu se co nejrychleji bránit, pokud by se traumatická událost opakovala. Můžeme říci, že je stále ve stavu pohotovosti (viz kapitola 2.2.). Úzkost a napětí vedou k podrážděnosti, kterou se člověk s PTSD snaží ovládat, často se však právě objevuje impulsivita a výbuchy hněvu, resp. vzteku. Vzpomeňme na úvodní část, kde

upozorňujeme na to, že vztek může být projevem přesunu hněvné emoce. Iritabilita jedince s PTSD souvisí více s traumatem než s událostí, která spustí výbuch vzteku. Základní potíž v zaházení s hněvem u této poruchy je závažné narušení schopnosti rozlišení adekvátnosti podnětu, traumatická událost interferuje do aktuální situace a snižuje práh obranné reaktivity. Barlow (2004) v této souvislosti hovoří o tzv. falešném poplachu, který je typickým příznakem nejen PTSD, ale také panické a jiných úzkostných poruch. Předpokládá, že kromě genetické predispozice souvisí zvýšený výskyt falešných alarmů s ranou separační úzkostí (viz rozhovor s Alicí a Růženou; kapitola 6).

3.2. Hněv a deprese

Přesuneme nyní pozornost k vztahu úzkostného, depresivního prožívání a hněvu. Jak jsme již zmiňovali, klasická psychoanalytická úvaha předpokládá, že potlačený, nevyjádřený hněv se obrací proti nahněvanému a vnitřně ho šíří, což se obvykle projevuje depresivním prožíváním. Podle Tavris (1989) se tato myšlenka zrodila v hlavě Karla Abrahama v roce 1911. Byl přesvědčen, že hněv způsobený ztrátou milované osoby se obrátí proti nahněvanému skrze identifikaci s milovaným. Freud později doplnil, že pocity viny nad ztrátou blízkého člověka se projevují potřebou trpět, poklesem sebevědomí, což vede k na sebe zaměřené hostilitě. Nicméně etiologie deprese není tak jednoduchá. Jistě existuje depresivní prožívání, které je z velké části způsobeno hněvem obráceným proti sobě sama, existuje však mnoho jiných příčin, včetně genetických. Proto budeme-li mluvit o souvislostech hněvu a deprese, myslíme tu depresi, která s hněvem souvisí.

V zásadě se dotkneme dvou případů depresivního zacházení s hněvem - neprojevení hněvu (skrytý hněv) a výbuchy hněvu (přímý hněv). Již jsme se v souvislosti s metaforami hněvu zmiňovali, že narativním obsahem hněvu je: „Neviš mě, je to chyba někoho jiného“. Zdá se, že u depresivního prožívání často dochází k transformaci, kdy je vina přenesena na sebe sama. Jedním z vysvětlení tohoto obrácení je zvnitřnění beznaděje a bezmoci. To může plynout z opakovaných situací bezúspěšné zloby či dokonce hněvání, jež bylo ve svém důsledku pro nahněvaného nebezpečné. Základní sociální funkce hněvu, tedy napravit nespravedlivé chování druhého, resp. ochránění si vlastních hranic, selhalo. Jestliže frustrace trvá nebo mohla přetrvávat delší dobu, co s napětím, které se nutně objevuje? Řešením je přenesení viny na někoho jiného, bezpečnějšího. Z hlediska bezpečnosti je potom člověk sám „nejbezpečnější objekt“ hněvu. Tomu odpovídá i studie Clay et al. (1993), kteří potvrdili, že jak míra hněvu obráceného proti sobě, tak četnost stresových událostí (stressful life events) zvyšuje depresi. Jinou variantou je přesunutí hněvu na náhradní objekt, jak bylo zmíněno už u PTSD. A k symptomatice deprese výbuchy hněvu patří. Často dochází zřejmě ke střídání hněvu obráceného vůči sobě a vůči náhradnímu objektu, který nezřídka náleží k nejbližší rodině nemocného. Výbuchy hněvu jsou typičtější pro muže, trpí jimi až dvakrát častěji (Winkler et al. 2005). Obvykle následují pocity viny za nezvládnutou agresi, čímž vzniká bludný kruh. Tyto výbuchy lze vysvětlit zadržováním napětí, které hněv a pocit nespravedlnosti generuje.

Co se týče dalších genderových rozdílů, často se dává do souvislosti fakt, že ženy trpí depresí až dvakrát častěji než muži (Newman et al. 2006) a předpoklad, že je na ně sociálně vytvářen tlak, aby svůj hněv přímo nevyjadřovaly (viz kapitola 2.5.1.). Nicméně výsledky studií zkoumající souvislost genderových rozdílů v anger-in, resp. anger-out s depresí jsou nejednoznačné. Hlavním důvodem je, že nebyly potvrzeny pohlavní rozdíly ve využívání strategií anger-out a anger-in. Přesto se zdá, že souvislost anger-in a deprese u žen je. Ve výzkumu Newman et al. (1999) ženy z běžné populace skórovaly významněji než muži na škále deprese (Beck), ale mezi škálami hněvu (STAXI) nebyl nalezen signifikantní rozdíl. Vícečetná regrese však odhalila, že vztah deprese a anger-in u žen koreloval významněji než u mužů. O pár let později podobný tým (Newman et al., 2006) ověřoval genderové rozdíly hněvu a deprese na klinickém vzorku. Zjistili, že na rozdíl od běžné populace se muži od žen neliší ani v depresivitě,

ani nebyl potvrzen rozdíl mezi pohlavími u vztahu anger-in a deprese. Tato zjištění bychom mohli interpretovat tak, že muži, kteří vyhledali klinicko-psychologickou pomoc byli v této charakteristice blíže ženám než mužům z neklinické populace. A také, že ženský způsob anger-in je zatížen větším rizikem depresivního prožívání. Z dalších studií vyplývá, že rizik na psychické úrovni je více (viz rozhovory v 6. kapitole).

3.3. Hněv a poruchy příjmu potravy

Dalším spíše ženským psychickým úskalím, které zřejmě mimo jiné souvisí se strategiemi zacházení s hněvem, jsou poruchy příjmu potravy. Piran a Cormier (2005) navazují na tvrzení Gilligan (1991)²⁵, že na dívky a ženy je v zájmu udržení blízkých vztahů vyvíjen společenský tlak, aby tišily (silence) svoje myšlenky, pocity a potřeby. Podle Gilligan takovéto tišení může vést k depresivnímu prožívání (viz kapitola 3.2.), podle Piran a Cormier i k poruchám příjmu potravy. Mezi hlavní emoce, které jsou takto ztišovány, patří právě hněv. Jejich studie ověřila, že u žen, které mají tendenci tišit svoje potřeby, potlačovat svůj hněv a objektivizovat svoje tělo, je větší pravděpodobnost nevhodných stravovacích návyků. K podobným závěrům, ovšem na vzorku žen s anorexií, došli i Geller et al. (2000).

Meyer, Leung (2005) upozornili na to, že u lidí s bulimickým chováním lze vysledovat vysokou úroveň hněvu. Pomocí dotazníku STAXI a BITE (Bulimic Investigatory Test, Edinburgh) ověřovali na neklinickém vzorku, zda existují rozdíly se zacházení s hněvem mezi muži a ženami. Ačkoliv obecná míra hněvu se u žen a mužů obvykle neliší, u bulimických mužů a žen se rozdíl v projevech hněvu našel. U bulimických mužů zaznamenali hněv spíše jako stav, což by odpovídalo modelu, kdy se bulimické chování objeví jako reakce na nahněvanost. U žen bylo oproti mužům pozorována vyšší míra potlačování hněvu, což by mohlo znamenat, že užívají bulimické chování k snížení výskytu hněvu vůbec (viz rozhovor s Lucií, kapitola č. 6). Problematika poruch příjmů potravy je jakýmsi přechodem mezi psychickými a tělesnými nezdravými reakcemi na různé zacházení s hněvem. Podívejme se nyní tedy na to, jak může nezpracovaný hněv ovlivnit naše tělo.

3.4. Psychosomatické dopady hněvu

Hlavním tématem, které se v souvislosti s tělem a vyjadřováním hněvu zkoumá, je kardiovaskulární riziko. Jedním z prvních, kdo se o tuto problematiku zajímal byl Alexander, který již v roce 1939 upozorňoval na to, že chronicky potlačený hněv může vést ke zvýšenému krevnímu tlaku. Od té doby se mnoho výzkumníků zabývalo fyziologickými reakcemi, které hněv vzbuzuje, a jejich důsledky. Ačkoliv výsledky nejsou jednoznačné, můžeme s jistotou opatrností říci, že jak potlačovaný hněv, tak hněv přímo vyjadřovaný je asociován s zdravotními riziky. Se zvýšenou mírou užívání těchto strategií se pak zvyšuje riziko hypertenze, resp. ischemického onemocnění srdce a cév. Zatížení cévní soustavy a srdce souvisí s již popisovanou stresovou reakcí útok nebo útek (viz kapitola 2.2.). Barlow (2004) upozorňuje na to, že jak úzkostní jedinci, tak i hněviví a hostilní mohou trpět geneticky podmíněnou zranitelností a přecitlivělostí, která se projevuje právě ve stresových situacích. Jedná se především o zvýšenou reaktivnost s nižší nebo vyšší mírou tzv. falešných alarmů (viz kapitola 3.1.2.). V této souvislosti se také hovoří o tzv. chování typu A, které je charakterizováno právě přímým hněvným - agresivním chováním, netrpělivostí, soutěživostí, zaměřeností na výkon a neschopností se uvolnit. Původně to bylo právě toto chování, které bylo vnímáno jako predikátor srdečních onemocnění. Vývoj zkoumání této problematiky však nasvědčuje tomu, že toto pojetí je příliš difúzní, a za predikátor ischemických onemocnění srdce a cév je považována právě specifika zacházení s hněvem, resp. hostilita.

²⁵ C. GILLIGAN, A. ROGERS, AND D. TOLMAN. *Women girls and psychotherapy: Reframing resistance*. New York: Haworth. Press, 1991.

Everson et al.(1998) předložili shrnutí dosavadních studií (70. – 90. léta) na toto téma. Osm studií doložilo pozitivní korelace mezi anger-in a bezprostředně neklesajícím zvýšeným krevním tlakem, a to obzvláště ve stresových situacích. Další tři studie, nejnovější Spielbergova z roku 1992, potvrdily, že lidé s vyšším tlakem, vypovídají o intenzivnějších hněvných prožitcích, častěji se zabývají hostilními fantaziemi²⁶ a situaci řeší spíše strategií anger-in. Zdá se tedy, že strategie anger-in souvisí se zvyšováním krevního tlaku. Na druhé straně dalších osm studií zaznamenalo i u lidí s vyšší mírou přímého vyjadřování hněvu nárůst krevního tlaku a zvýšené riziko infarktu, ale i anginy pectoris. Proto ve své longitudinální studii Everson et al. ověřovali platnost těchto svým způsobem protichůdných dat. Došli k závěru, že nárůst o 1 bod na škále anger-out, ale také anger-in (STAXI) zvyšuje po 4 letech o 12% riziko hypertenze. Důležité je však podotknout, že respondenty byli muži. Nejen na muže se potom zaměřila jiná longitudinální studie, kterou představili Harburg et al. (2003). Zkoumali mimo jiné vliv anger-in, anger-out a pohlaví na typ mortality. Vztah mezi zvládnutím hněvu a typem mortality se potvrdil. U žen se v souvislosti s anger-in prokázalo zvýšené kardiovaskulární, rakovinné riziko a riziko dřívějšího úmrtí. U mužů potlačování hněvu zvýšilo jen kardiovaskulární riziko a překvapivě snížilo riziko úmrtí na rakovinu. Riziko rakoviny však u mužů zvyšoval anger-out, který byl autory studie pojat spíše ve smyslu hostility. Jak vidíme, přesná role hněvu je zatím nejasná. Matoucí je především to, že jak inhibice, tak přímá exprese vede k podobným zdravotním potížím. Proto se aktuálně objevuje požadavek rozlišovat další strategie zacházení s hněvem. Zdá se, že extrémní varianty exprese i suprese nejsou zdravě prospěšné, proto i z hlediska prevence je třeba diferencovat mezi způsoby zvládnutí hněvu.

Psychosomatický pohled nevnímá jen souvislost hněvu se srdcem a vysokým tlakem. Morschitzky a Sator (2007) ve svém přehledu psychosomatiky upozorňují na vliv hněvné emoce na dech, žaludek, střeva nebo také tzv. bruxismus (skřípění zubů). Nicméně hněv je jen jedním z mnoha faktorů, který nějakým způsobem ovlivňuje vztah duše a těla. Obecně můžeme říci, že jakákoliv nepřijímaná nebo extrémní emoce, obzvláště ta, která je považována tzv. za negativní, ovlivňuje nejen duševní, ale i tělesné dění. Nezdravě zpracovaný hněv jistě může v individuálních případech přispívat k lecjakým fyzickým symptomům, obzvláště u klientů, kteří mají tendenci „somatizovat“. Jestliže jsme však nenašli shodu v předchozím zkoumání souvislosti hněvu a kardiovaskulárního rizika, v ostatních oblastech ji nenajdeme už vůbec. Záleží tedy především na empatii, šikovnosti, zkušenosti a dalších charakteristikách klinických psychologů, kteří se s nezdravě zpracovaným hněvem setkají v praxi.

Shrnutí

Hněv je emocií, která nás doprovází životem již od raného dětství, a zažíváme ho v mírnějších formách obvykle několikrát do týdne. A nejen četností je hněv pro náš život významný. Je to rezervoár obrovské energie, pomáhá nám chránit se před nespravedlností a vytyčovat si vlastní hranice. Naše kulturní prostředí se však této emoci brání. Není se čemu divit, neboť je úzce propojena s agresivním chováním, které je třeba regulovat. Nicméně restriktivní pravidla týkající se projevu hněvu působí i kontraproduktivně. Na jedné straně nás kultura chrání před zbytečnou agresí, na druhé straně nás neučí zdravé strategie zacházení s hněvem. Obzvláště pro ženy je tato situace svízelná. Ačkoliv je hněv považován za maskulinní emoci, četnost prožitku hněvu se mezi pohlavími neliší. Z toho vyplývá, že ženy jsou více konfrontovány s tím, že jejich hněv není v pořádku. Nicméně i na muže je vyvíjen tlak, aby hněv co nejvíce kontrolovali. Obě pohlaví řeší tuto obtížnou situaci s jistými odchylkami. A oba pohlavně podmíněné způsoby mají svá specifická rizika. Ženy jsou zřejmě vystaveny většímu riziku depresivního prožívání, kdežto muži spíše somatickým onemocněním, mezi kterými vedou ischemická onemocnění srdce a cév. Přes závažnost dopadů nezdravého zacházení s hněvem je i

²⁶ Předpokládáme, že autoři hostilními fantaziemi myslí to, co Linden (2003) nazývá ruminací.

věda v jejich mapování pozadu. Dosavadní kategorizace projevů hněvu se zdá pro zkoumání zdravotních rizik nedostačující. Naštěstí se začínají objevovat návrhy komplexnějšího diferencování mezi jednotlivými způsoby hněvné exprese. V praktické části navrhneme i my celostnější struktury projevů hněvu z klinicko-psychologického hlediska. Je to však zase jen výsek, proto je třeba pokračovat v mapování „hněvné krajiny“, a to jak na úrovni psýché, tak v rovině těla.

PRAKTICKÁ ČÁST

4. Vývoj dotazníku ANDO

Na počátku této práce byla úvaha vycházející z mé začínající klinické praxe. Naprostá většina klientů soukromé klinicko-psychologické ordinace, kde pracuji, se dříve nebo později v rozhovorech dotýká svých způsobů zacházení s hněvem. Často se toto téma zdá klíčovým pro zdravější uspořádání vztahů k druhým lidem, ale také vztahu k sobě. Obzvláště významné bylo toto téma pro ženy. Ptali jsem se, zda existují způsoby zacházení s emocí hněvu, jež mohou ohrožovat nejen psychické zdraví. A také, jestli je ženská rodová role obtížněji slučitelná s prožíváním a především vyjadřováním emoce hněvu.

Teorii hněvu jsme se zabývali v předchozím textu. Nyní se zaměříme na metody, konkrétně na dotazníky k zachycení hněvných projevů. Z předchozího textu je zřejmé, že nejrozšířenější Spielbergrova dotazníková metoda STAXI (State – Trait Anger Expression Inventory) se subškálami anger-out, anger-in a anger-control je z hlediska zkoumání dopadů zacházení s hněvem na zdraví, ale i z hlediska genderových rozdílů málo diferencovaná. (viz kapitoly 2.6., 2.7. a 3.). Zdařilým pokusem zachycení širšího kontinua způsobů zvládnání hněvu nabízí dotazník BARQ (Behavioral Anger Response Questionnaire; Linden, Hogan et al. 2003), který má šest subškál - *přímý anger-out, vyhýbání se, hledání sociální opory, rozptýlení, aserce a ruminace*. Nicméně i u tohoto dotazníku nám některé subškály chybí.

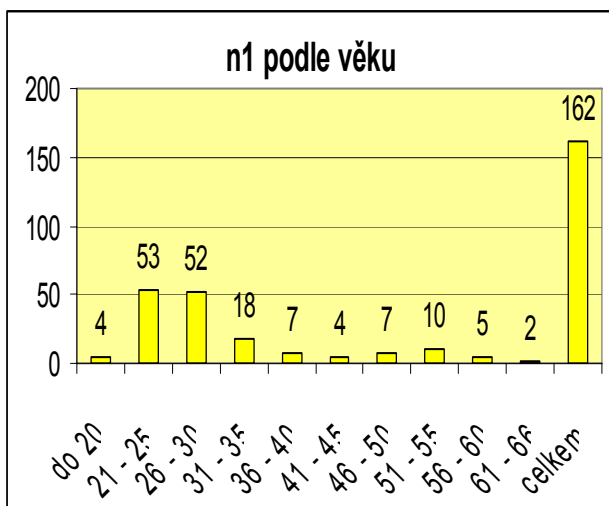
Linden, Hogan et al. ve svém dotazníku BARQ zcela vynechali klasickou kategorii *anger-control*. Kromě toho na základě klinických zkušeností i teoretického zázemí vyvstalo několik dalších prediktorů nezdravého zacházení s hněvem. Rozhodli jsme se proto vytvořit vlastní metodu, dotazník ANDO. Jako doplňující nezdravý způsob vnímáme jev, který jsme nazvali *konfúze emocí*. *Konfúzí emocí* rozumíme prolínání nebo substituci prožitku hněvu za smutek. Předpokládáme, že konfúze bývá vrstevnatější – např. prolínání pocitu strachu a hněvu, obáváme se však, že tyto procesy nelze dotazníkovou formou zachytit. Zvýšená konfúze hněvu a smutku by měla odkazovat k tendenci depresivního prožívání. Jiným nezdravým způsobem, který podle nás v dotaznících chybí je strategie *potlačení*, resp. nepociťování. Logicky blízká kategorie *potlačení* je subškála *vyhýbání se* z BARQ. Z našeho pohledu *vyhýbání se* expresi hněvu a event. konfrontaci ještě neznamená, že je prožitek potlačen. *Potlačováním* rozumíme nepociťování, hněv není buď vůbec nebo jen minimálně uvědomován. Lidé, kteří hněv potlačují, jsou často přesvědčeni, že se vůbec nehněvají, ačkoliv se hněvně projevují. Typická je tendence přesouvat hněv na zástupné objekty a po určité době „vybouchnout“. Příbuznou kategorií kromě *vyhýbání se* je i výše zmiňovaná *kontrola*. Další teoretickou úpravou je koncepce subškály *rozptýlení* z BARQ. Linden et al. zdůrazňují spíše význam přenesení pozornosti, jejich pojetí je blízko kategorii *vyhýbání se*. Z našeho úhlu pohledu však subškála *rozptýlení* plní také funkci *nepřímého* kultivovaného *anger-out* a vedle aserce s vyhledáváním sociální opory reprezentuje zdravé způsoby zacházení s hněvem.

4.1. Pilotní studie dotazníku ANDO

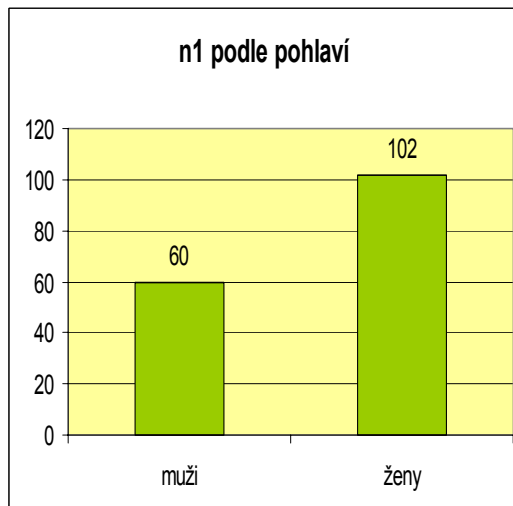
Na základě dotazníku STAXI, BARQ a našich úvah jsme formulovali 90 otázek (viz příloha č. 1) se 4 variantami odpovědí (nikdy, někdy, často, vždy).

4.1.2. Charakteristiky vzorku n₁ (faktorová, shluková analýza)

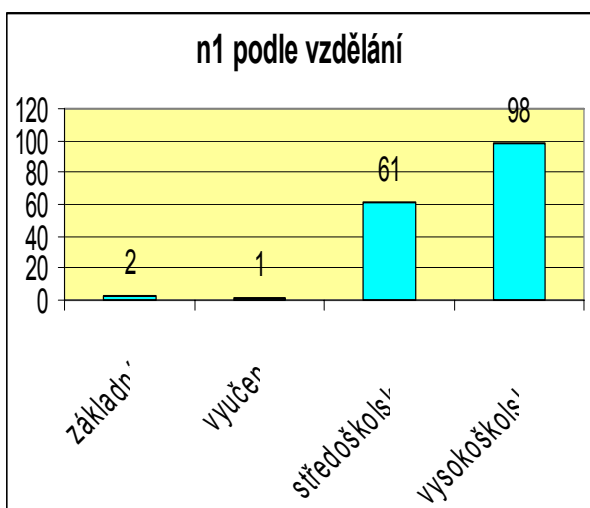
Pilotní varianta dotazníku byla zveřejněna na internetu a respondenti byli získáni s využitím metody sněhové koule, nenáhodně a samovýběrem. Kromě pohlaví, byl zjišťován věk, vzdělání a bydliště. První část sběru byla zastavena při počtu 162 respondentů (n₁=162). Ve vzorku bylo 60 mužů a 102 žen, většinou se jednalo o vysokoškoláky z velkoměsta. Více než 100 respondentů bylo ve věku mezi 21 a 30 lety (viz graf č. 1 – 4).



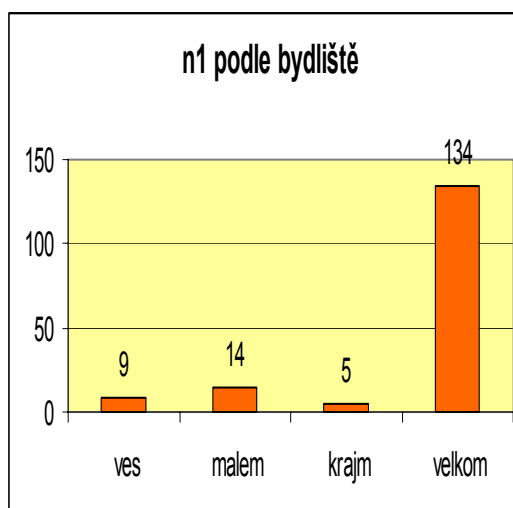
Graf č. 1



Graf č. 3



Graf č. 2



Graf č. 4

4.1.3. Statistické metody

Pomocí programu SPSS byla provedena faktorová analýza (Varimax – Kaiserova normalizace; viz příloha č. 2) a shluková analýza (viz příloha č. 3) 90 otázek pilotní varianty dotazníku ANDO, pomocí kterých jsme zkoumali strukturu a vztahy jednotlivých proměnných. U kategorií, na které jsme usuzovali na základě obou analýz, jsme testovali reliabilitu a konzistenci – Cronbachova alfa, Split-half testování. Vzhledem k omezenému počtu uvažovaných skupin – „logických kategorií“ - tvrzení týkajících se reakcí na pocítění hněvu, omezili jsme i počet faktorů na 7. S tím, že 8 ani 9 faktorů se neosvědčilo, osmý a devátý faktor sytil většinu otázek, jež byly vyřazeny pro nesplnění různých kritérií. Co se týče míry syčení jednotlivých položek, v potaz byly brány jen ty, jejichž syčení dosáhlo hodnoty minimálně 0,25. Výchozím bodem byla faktorová analýza, jež byla doplňována analýzou shlukovou. Korelace položek s hrubým skórem jednotlivých subškál naleznete v příloze č. 4

4.1.4. Vyřazování položek

Nejprve jsme však vyřadili nevyhovující položky. Byly vyřazovány z několika příčin:
a) *Nevhodná formulace*: na základě zpětné vazby respondentů byly vyřazeny nesrozumitelné položky a položky zavádějící.

b) *Přílišná obtížnost, diskriminační síla položek*: Sledovali jsme rozložení jednotlivých odpovědí, nicméně jsme k němu přihlíželi jen ve sporných situacích, neboť i strategie, která není častá, může být významná.

c) *Příliš vysoká korelace mezi položkami s podobnou formulací*: Dále jsme během procesu přihlíželi k vysokým korelacím (kolem 0,7) mezi položkami, jež byly formulovány podobně.

4.1.5. Faktorová a shluková analýza

Na základě faktorové, shlukové analýzy a testů reliability bylo ustanoveno 9 subškál dotazníku ANDO:

1. ASERCE – konstruktivní varianta kontroly
2. NEPŘÍMÝ ANGER-OUT – konstruktivní varianta Anger-Out
3. VYHLEDÁVÁNÍ SOCIÁLNÍ OPORY – neutrální kategorie
4. KONTROLA – neutrální kategorie, ve vysoké míře patogenní
5. PŘÍMÝ ANGER-OUT – neutrální kategorie, ve vysoké míře patogenní
6. VYHÝBÁNÍ SE – patogenní, obzvláště ve vysoké míře
7. POTLAČENÍ - patogenní, obzvláště ve vysoké míře
8. KONFÚZE EMOCÍ - patogenní, obzvláště ve vysoké míře
9. RUMINACE - patogenní, obzvláště ve vysoké míře

Celý dotazník, včetně zpětné vazby, která byla poskytnuta respondentům, viz příloha č. 5 a 6. Nyní nastíníme postup při ustanovování jednotlivých subškál. Přesný postup „položka po položce“ je k dispozici u autorky.

Faktor č. 1

Faktor č. 1 je sycen tvrzeními, která souvisí s kontrolou a ovládním hněvu (viz příloha č.2). Jedná se však o celkový trend, a tak faktor sytí položky z více „logických“ kategorií, jejichž podstatnou charakteristikou je nenechat se hněvem ovládnout. Tomu odpovídá i negativní sycení tohoto faktoru položkami, které se týkají přímého anger-out (viz tabulka č.7). Toto zjištění koresponduje s dotazníkem STAXI, kde anger-out negativně koreluje s anger-control (Stuchlíková, 2003). Vzhledem k tomu, že našim cílem bylo odlišit více a méně konstruktivní strategie zvládání hněvu, pokračovali jsme dál v analýze. S pomocí shlukové analýzy (viz příloha č. 3) a testů reliability jsme nakonec ustanovili 3 subškály sycené faktorem č. 1:

1. *Kontrola* - se projevuje silným řízením a ovládním hněvné reakce. V přiměřené formě prospěšná kategorie, s vyšší mírou narůstá zdravotní riziko, obzvláště kardiovaskulární (viz kapitola 3.4. a tabulka č.1, 2)
2. *Aserce* - je konstruktivní varianta kontroly. Člověk si uvědomuje svůj hněv, respektuje svoje potřeby, ale nechová se agresivně. Kromě jedné položky jsou všechny otázky syceny i faktorem č. 3 - faktorem hledání sociální opory (viz tabulka č. 3). Zdá se tedy, že aserce také vypovídá o tendenci o problémech, kterých se hněv týká, mluvit, hovořit. Mimo jiné tato skutečnost může vycházet z faktu, že asertivní chování se týká mezilidské komunikace jako takové. Bez komunikačního partnera jen stěží můžu být asertivní²⁷ (tabulka č. 3, 4) .

²⁷ Skupina tvrzení kolem aserce se uspořádala do dvou blízkých shluků. V jednom ze shluků se objevila i položka 32. Prolíná se v ní asertivní přístup s hledáním opory. Subškála aserce a hledání sociální opory tuto položku sdílí (viz příloha č. 1).

3. *Vyhýbání se* – je patogenní varianta kontroly projevující se odkládáním řešení či neřešením příčin hněvných reakcí. Pro tuto skupinu je charakteristické prolínání s dalšími nezdravými strategiemi jako je ruminace nebo tendence nevyhledávat sociální oporu (tabulky č. 5, 6).

Kontrole odpovídají tyto položky:	Tabulka č. 1
40. <i>Svůj hněv kontroluji.</i>	0,72
9. <i>Nevidím důvod k tomu se rozčilovat.</i>	0,64
55. <i>Dokážu zabránit svému vzteku.</i>	0,67
1. <i>Zachovávám klid.</i>	0,58
29. <i>Nechám emoce odeznít, zchladnu a pak teprve situaci řeším.</i>	0,53
27. <i>Vážím každé slovo, které v hádce řeknu.</i>	0,46

Testy reliability KONTROLA (N = 6)	Tabulka č. 2	
Cronbachova Alfa		0,761
Cronbachova Alfa	Part 1^a	<i>Položky: ot01, ot09, ot27</i> 0,502
Split-half	Part 2^a	<i>Položky: ot29, ot40, ot55.</i> 0,677
	Part 1 ^b	<i>Položky: ot01, ot27, ot40</i> 0,619
	Part 2 ^b	<i>Položky: ot09, ot29, ot55.</i> 0,568
Korelace	a: 0,647	b: 0,656
Spearman-Brown koeficient	a: 0,786	b: 0,792
Guttman Split-Half koeficient	a: 0,783	b: 0,792

Asertivnímu zvládnání hněvu odpovídají tyto položky:	Tabulka č. 3	
	faktor 1	faktor 3
86. <i>Snažím se reagovat tolerantně a s porozuměním.</i>	0,56	
79. <i>Když mě někdo rozčilí, snažím si uvědomit, co se stalo. V klidu si pak s druhým promluvím.</i>	0,43	0,39
42. <i>Když se s někým pohádám, počkám než se celá věc usadí a promluvím si s ním až v klidu.</i>	0,36	0,43
12. <i>Nepohodnu-li se s někým, snažím se mu klidným hlasem vysvětlit, jak se cítím.</i>	0,31	0,31
31. <i>I když se cítím frustrovaný, zkouším s člověkem, který mne naštvál, problém vyřešit.</i>	0,3	0,43
32. <i>Chvilí přemýšlím o tom, co můj vztek způsobilo, ale nakonec počkám na klidnější chvíli a proberu celou situaci s partnerem nebo kamarádem.</i>		0,62

Testy reliability ASERCE (N = 6)	Tabulka č. 4	
Cronbachova Alfa		0,747
Cronbachova Alfa	Part 1^a	<i>Položky: ot12, ot31, ot 32</i> 0,537
Split-half	Part 2^a	<i>Položky: ot42, ot79, ot86</i> 0,683
	Part 1 ^b	<i>Položky: ot12, ot 32 ,ot86</i> 0,623
	Part 2 ^b	<i>Položky: ot31, ot42, ot79,</i> 0,625
Korelace	a: 0,567	b: 0,548
Spearman-Brown koeficient	a: 0,724	b: 0,708
Guttman Split-Half koeficient	a: 0,724	b: 0,707

Subškála vyhýbání se je tvořena těmito položkami:

Tabulka č. 5

59. Zachovám klid a dál se celou situací nezabývám.	0,64
76. Když mě něco naštve, přecházím to s ledovým klidem.	0,58
80. Radši něco strpím než bych se s někým pohádal/a.	0,38
35. Pocit hněvu nedávám najevo.	0,39
90. Pociťuji hněv, ale s nikým o tom nemluví.	0,33
71. V hádce se vyhýbám přímé konfrontaci, svoje pocity si nechávám pro sebe.	0,31

Testy reliability VYHÝBANÍ SE (N = 6)

Tabulka č. 6

Cronbachova Alfa		0,737	
Cronbachova Alfa Split-half	Part 1 ^a	Položky: ot35, ot59, ot71	0,552
	Part 2 ^a	Položky: ot76, ot80, ot90	0,559
	Part 1 ^b	Položky: ot35, ot71, ot80	0,675
	Part 2 ^b	Položky: ot59, ot76, ot90	0,657
Korelace	a: 0,633	b: 0,439	
Spearman-Brown koeficient	a: 0,776	b: 0,610	
Guttman Split-Half koeficient	a: 0,773	b: 0,610	

Položky sycené negativně faktorem č. 1 (viz níže - faktor č. 4, ale i 5):

Tabulka č. 7

25. Vytočí mě úplná maličkost.	-0,47
2. Rychle se rozzlobím.	-0,47
51. Křičím nahlas.	-0,45
38. Vybuchnu a ani pořádně nevím proč.	-0,43
81. Svůj hněv si fyzicky vybíjím na imaginárním protivníkovi (kopání, boxování do vzduchu apod.).	-0,42
34. Ve vzteku dělám různé věci, třeba bouchnu dveřmi nebo si dupnu.	-0,41
6. Házím předměty na zed' nebo na zem.	-0,39
60. Nadávám.	-0,37
45. Zvyšuji hlas.	-0,32
20. Když se rozčílím, výrazně gestikuluji.	-0,3

Faktor č. 2

Faktor č. 2 je sycen položkami, které odkazují především ke konfúzi emocí. Mimo to se zde objevují i položky, které „logicky“ patří k nezdravým strategiím jako je ruminace nebo vyhýbání se. Takovéto prolínání jsme očekávali. Vzhledem k sycení těchto položek i jinými faktory (č. 1 a 6) a shlukové analýze jsme na základě faktoru č. 2 ustanovili jen jednu kategorii:

4. *Konfúze emocí* – je patogenní kategorie odkazující k prolínání nebo substituci prožitku hněvu za smutek, souvisí s tendencí k depresivnímu prožívání (tabulka č.8, 9).

Konfúzi emocí odpovídají tyto položky:

Tabulka č. 8

88. Když se s někým pohádám, dlouho mi není dobře.	0,78
8. Když se s někým nepohodnu, je mi to hodně líto.	0,76
36. Když se s někým nepohodnu, je mi to ještě dlouho líto.	0,75
69. Dlouho se trápím událostmi, jež ve mně vzbuzují hněv.	0,75
5. Když se s někým pohádám, bývám smutný/á.	0,73
22. Pocit hněvu se prolíná se smutkem.	0,69

Testy reliability KONFÚZE EMOCÍ (N=6)

Tabulka č. 9

Cronbachova Alfa			0,888
Cronbachova Alfa Split-half	Part 1^a	<i>Položky: ot05, ot08, ot22</i>	0,794
	Part 2^a	<i>Položky: ot36, ot69, ot88</i>	0,822
	Part 1 ^b	<i>Položky: ot05, ot22, ot69</i>	0,841
	Part 2 ^b	<i>Položky: ot08, ot36, ot88</i>	0,769
Korelace		a: 0,773	b: 0,777
Spearman-Brown koeficient		a: 0,872	b: 0,874
Guttman Split-Half koeficient		a: 0,871	b: 0,873

Faktor č. 3

Faktor č. 3 je sycen především tvrzeními, které se týkají vyhledávání sociální opory, komunikace a sdílení potíží a pocitů, jež s hněvem souvisejí. Jak jsme zmiňovali již u faktoru č. 1, sytí faktor č. 3 i položky vyjadřující asertivní způsoby zvládnání hněvu. S ohledem na shlukovou analýzu byla ustanovena další subškála:

5. *Vyhledávání sociální opory* – projevuje se potřebou o hněvné reakci hovořit s blízkou osobou, vypovídat se (tabulka č. 10, 11).

Položky subškály hledání sociální opory:

Tabulka č. 10

66. <i>Když si s někým můžu o tom, co mě rozčílilo, popovídat, uleví se mi.</i>	0,74
39. <i>Když jsem rozrušený/á a rozzlobený/á, ozvu se někomu blízkému a proberu to s ním.</i>	0,73
53. <i>V situaci, která způsobila moje rozčílení nezůstávám, vyhledám podporující osobu, které situaci vyložím a zvážím její rady.</i>	0,69
75. <i>I když si to neplánuji, nakonec o svých pocitech rozčílení s někým promluví.</i>	0,65
15. <i>Pomáhá mi o pocitech vzteku hovořit.</i>	0,64
32. <i>Chvilí přemýšlím o tom, co můj vztek způsobilo, ale nakonec počkám na klidnější chvíli a proberu celou situaci s partnerem nebo kamarádem.</i>	0,62

Testy reliability VYHLEDVÁNÍ SOCIÁLNÍ OPORY(N=6):

Tabulka č. 11

Cronbachova Alfa			0,845
Cronbachova Alfa Split-half	Part 1^a	<i>Položky: ot15, ot32, ot39</i>	0,652
	Part 2^a	<i>Položky: ot53, ot66, ot75</i>	0,751
	Part 1 ^b	<i>Položky: ot15, ot39, ot66</i>	0,685
	Part 2 ^b	<i>Položky: ot32, ot53, ot75</i>	0,778
Korelace		a: 0,794	b: 0,727
Spearman-Brown koeficient		a: 0,885	b: 0,842
Guttman Split-Half koeficient		a: 0,884	b: 0,826

Faktor č. 4

Faktor č. 4 je sycen dvěma skupinami tvrzení. První vypovídá o strategii přímého anger-out, ta je sycena negativně i faktorem č. 1 nebo alespoň není sycena faktorem č. 6. Druhá skupina tvrzení se týká strategie potlačení, tu sytí navíc faktor č. 6 (ruminace). „Dvojsycení“ však

neplatí u všech položek, dalším podkladem pro ustanovení škál totiž byla i shluková analýza. Prolnutí těchto dvou skupin nás nepřekvapilo, neboť jedním z projevů potlačení hněvu jsou impulsivní výbuchy přímého hněvu. Proto jsme i navzdory relativně vysoké meziškálové korelaci (viz kapitola 4.3. a příloha č. 10) ustanovili další dvě subškály:

6. *Přímý anger-out* - objeví-li se tento způsob zacházení s hněvem, vypovídá o nedostatku řízení a impulsivnosti. Ve vysoké míře je patogenní. Negativně koreluje s kategorií kontroly (tabulka č. 12, 13).

7. *Potlačení* – projevuje se nepocit'ováním a popřením subjektivního prožitku hněvu, což bývá často kompenzováno impulsivními výbuchy hněvu či vzteku. Velmi nezdravý způsob zvládnání hněvu (tabulka č. 14, 15)

Subškála přímý anger-out je složena z těchto položek:

Tabulka č. 12

	f 4	f 1
60. <i>Nadávám.</i>	0,65	-0,37
30. <i>Když se rozzlobím, druhou stranu nijak nešetřím.</i>	0,6	
51. <i>Křičím.</i>	0,56	-0,45
45. <i>Zvyšuji hlas.</i>	0,55	-0,32
20. <i>Když se rozčílím, výrazně gestikuluji.</i>	0,5	- 0,3
10. <i>Když mě někdo štve, neodpustím si ironické poznámky.</i>	0,5	

Testy reliability PŘÍMÝ ANGER-OUT (N=6)

Tabulka č. 13

Cronbachova Alfa		0,764	
Cronbachova Alfa	Part 1^a	Položky: ot10, ot20, ot30	0,514
Split-half	Part 2^a	Položky: ot45, ot51, ot60	0,737
	Part 1 ^b	<i>Položky: ot10, ot30, ot51</i>	0,669
	Part 2 ^b	<i>Položky: ot20, ot45, ot60</i>	0,570
Korelace		a: 0,587	b: 0,594
Spearman-Brown koeficient		a: 0,740	b: 0,745
Guttman Split-Half koeficient		a: 0,740	b: 0,743

Toto jsou položky subškály potlačení:

Tabulka č. 14

	f 4	f 6
65. <i>Cítím podrážděnost, aniž bych věděl/a z čeho pochází.</i>	0,45	0,27
38. <i>Vybuchnu a ani pořádně nevím proč.</i>	0,41	0,33
25. <i>Vytočí mě úplná maličkost.</i>	0,44	
2. <i>Rychle se rozzlobím.</i>	0,42	
56. <i>Přistihnu se, že jsem naštvaný/á, a nevím přesně proč.</i>	0,38	0,44
78. <i>Lidé si o mně myslí, že se zlobím, já to tak ale nepocit'uji.</i>	0,35	0,26

Testy reliability POTLAČENÍ (N=6)

Tabulka č. 15

Cronbachova Alfa		0,751	
Cronbachova Alfa	Part 1^a	Položky: ot02, ot25, ot38	0,717
Split-half	Part 2^a	Položky: ot56, ot65, ot78	0,642
	Part 1 ^b	<i>Položky: ot02, ot38, ot65</i>	0,476
	Part 2 ^b	<i>Položky: ot25, ot56, ot78</i>	0,627
Korelace		a: 0,459	b: 0,684
Spearman-Brown koeficient		a: 0,629	b: 0,813
Guttman Split-Half koeficient		a: 0,628	b: 0,812

Faktor č. 5 a č. 7

Faktor č. 5 je sycen výroky, které se vztahují ke strategii nepřímého anger-out, část těchto tvrzení je však sycena i faktorem č. 7. Do určité míry tedy i faktor č. 7 určuje subškálu nepřímého anger-out. Odkazuje k záměru uklidnit se a racionalizovat emoční událost, což se může projevat mj. snahou se rozptýlit nebo hněv nepřímo ventilovat, sublimovat. Část tvrzení faktoru č. 7 má blízko i ke strategii vyhýbání se (tabulka č. 18), což odpovídá koncepci subškály rozptýlení BARQ Linden et al. (2003, viz kapitola 4.). Nicméně korelace mezi subškálou nepřímého anger-out a vyhýbání není statisticky významná ($r=0,06$, viz příloha č. 10). Co se týče kolísání hodnot testů reliability u subškály nepřímého anger-out (viz tabulka č. 17), je přijatelné vzhledem k různorodosti položek²⁸. Strategie nepřímé ventilace jsou velmi individuální. Proto je také velmi pravděpodobné, že existuje nepoměrně více způsobů, které naše škála vůbec neobsáhla.

8. *Nepřímý anger-out* – je konstruktivní variantou Anger-Out. K ventilaci hněvného napětí (využití energie) jsou použity náhradní kanály ve smyslu Freudovy sublimace, např. sport, tanec, úklid, umělecká tvorba nebo práce (tabulka č. 16, 17).

Položky subškály nepřímého anger-out:

Tabulka č. 16

	F5	F7
13. Hněv vyjadřuji malováním, hudbou, tancem nebo psaním.	0,8	
77. Po hádce se zbavuji napětí tím, že si zacvičím, jdu si zaběhat nebo se jdu rychlým krokem projít.	0,43	0,26
64. energii z rozhněvanosti využiji při úklidu domácnosti, kanceláře nebo na zahrádce.	0,37	0,52
81. Svůj hněv si fyzicky vybíjím na imaginárním protivníkovi (kopání, boxování do vzduchu apod.).	0,37	
11. Když se na někoho nebo kvůli něčemu zlobím píšu si o tom do deníku nebo i jen na kus papíru.	0,31	
74. Když jsem rozzlobený/á, intenzivněji pracuji nebo studuji.	(0,2)	0,40

Testy reliability NEPŘÍMÝ ANGER OUT (N=6)

Tabulka č. 17

Cronbachova Alfa		0,669	
Cronbachova Alfa	Part 1^a	Položky: ot11, ot13, ot64	0,528
Split-half	Part 2^a	Položky: ot74, ot77, ot81	0,478
	Part 1 ^b	Položky: ot11, ot13, ot81	0,668
	Part 2 ^b	Položky: ot64, ot74, ot77	0,605
Korelace		a: 0,513	b: 0,290
Spearman-Brown koeficient		a: 0,678	b: 0,450
Guttman Split-Half koeficient		a: 0,673	b: 0,440

²⁸ Druhá varianta Cronbachovy alfy: splithalf byla zvolena podle shluků ve shlukové analýze.

Tvrzení sycená faktorem č. 7

Tabulka č. 18

72. Přesvědčuji se, že nemá smysl se rozčilovat.	0,68
63. Vnitřně se přesvědčuji, že rozčilující událost přece není tak důležitá.	0,64
73. Snažím se na osobu, která mě rozčiluje, nemyslet.	0,55
46. Snažím se zaměstnat, abych na rozčilující incident zapomněl/a.	0,47
33. Když se na někoho opravdu zlobím, zarytě mlčím.	0,35
18. Když se na někoho opravdu zlobím, snažím se ho „vymazat“ ze svého života.	0,3

Faktor č. 6

Faktor č. 6 je sycen položkami, které zachycují ruminaci neboli obsedantní promýšlení hněvné události. Kromě toho tento faktor sytí i položky ze subškály vyhýbání se a potlačení (viz tabulka č. 21). Zdá se tedy, že tyto nezdravé strategie spolu souvisí. Poslední subškálou je tedy:

9. *Ruminace* – kategorie vypovídající o obsedantních myšlenkách souvisejících s hněvnou reakcí, často v rovině představ lepšího zvládnutí nebo pomsty (tabulka č. 19, 20).

Položkami subškály ruminace jsou:

Tabulka č. 19

84. Na povrchu zůstávám klidný, ale v duchu osobě, která mne naštvala, nadávám.	0,58
67. Představuji si hádku s osobou, co mě štve a vymyslím, co mu příště řeknu.	0,56
62. Když se na někoho zlobím, představuji si, jak se mu pomstít.	0,50
70. V mysli si opakovaně přehrávám událost, která mně rozčilila.	0,32
68. Je pro mne těžké přestat na frustrující situaci myslet.	0,30
24. Opakovaně přemýšlím o situaci, která mne naštvala, zvažuji, co jsem měl udělat nebo říci jinak.	0,26

Testy reliability RUMINACE (N=6)

Tabulka č. 20

Cronbachova Alfa		0,773
Cronbachova Alfa	Part 1^a	Položky: ot24, ot62, ot67
Split-half	Part 2^a	Položky: ot68, ot70, ot84
	Part 1 ^b	Položky: ot24, ot67, ot70
	Part 2 ^b	Položky: ot62, ot68, ot84
Korelace		a: 0,612 b: 0,631
Spearman-Brown koeficient		a: 0,760 b: 0,774
Guttman Split-Half koeficient		a: 0,759 b: 0,769

Položky sycené 6. faktorem ze subškál vyhýbání se (V) a potlačení (P):

Tabulka č. 21

71. V hádce se vyhýbám přímé konfrontaci, svoje pocity si nechávám pro sebe. V	0,46
56. Přistihnu se, že jsem naštvaný/á, a nevím přesně proč. P	0,44
38. Vybuchnu a ani pořádně nevím proč. P	0,33
35. Pocit hněvu nedávám najevo. V	0,37
80. Radši něco strpím než bych se s někým pohádal/a. V	0,35
65. Cítím podrážděnost, aniž bych věděl/a z čeho pochází. P	0,27

4.1.7. Administrace dotazníku ANDO

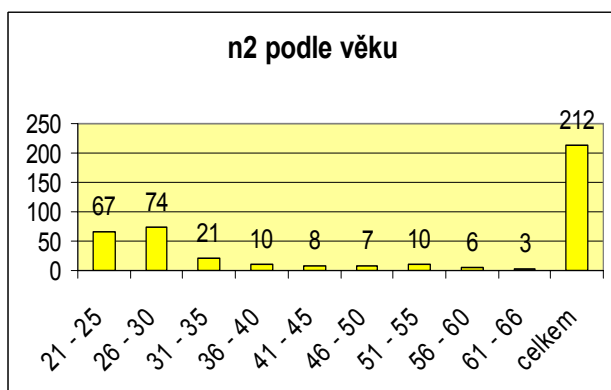
Dotazník ANDO lze administrovat jednotlivě i skupinově. Instrukce k vyplňování dotazníku předchází otázkám k zjištění základních údajů o respondentovi a obsahuje hlavní informace o testu a o podmínkách jeho vyplňování (viz příloha č. 5). Veškeré dotazy respondentů by měly být zodpovězeny v souladu s instrukcí uvedenou na začátku záznamového archu. Doba na vyplnění dotazníku by neměla významně překročit 30 minut.

4.1.8. Skórování

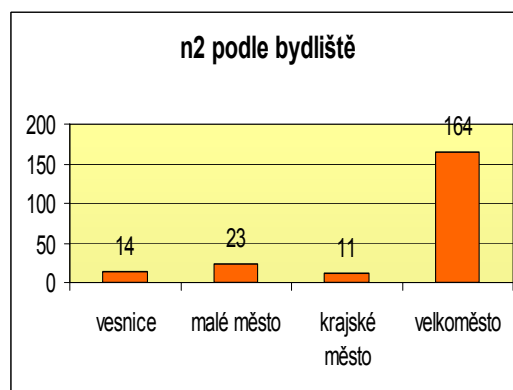
Každá položka může být skórována 0, 1, 2 nebo 3 body, podle varianty odpovědi nikdy (0), někdy (1), často (2) a vždy (3). Minimální hrubý skór u každé subškály je 0, maximální 18. Na základě hrubých skórů v jednotlivých subškálách vzniká profil respondenta. O prospěšnosti a neprospěšnosti individuálního zacházení s hněvem pak vypovídá především míra využití jednotlivých kategorií. Problematické je jednostranné zacházení s hněvem, nebo převažující patologní strategie.

4.1.9. Normy a vzorek n_2

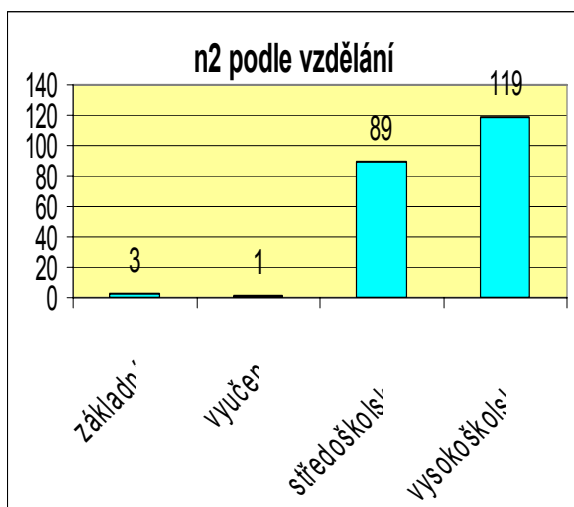
Orientační normy byly vytvořeny na vzorku $n_2=212$ osob. Jedná se o původní n_1+50 nových respondentů. Otázky, jež byly vyřazeny, nebyly brány v potaz. Vzorek se drobně pozměnil, nicméně trend zůstává podobný. Respondenti jsou spíše mladší (80% do věku 35 let), nicméně rozptyl je poměrně veliký - nejstaršímu respondentovi bylo 66, nejmladšímu 14. Více jak polovina respondentů měla vysokoškolské vzdělání, takřka 80% bylo z velkoměsta (viz grafy č. 5 – 8).



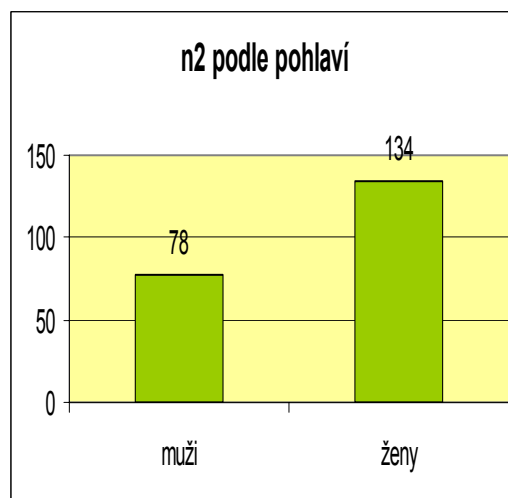
Graf č. 5



Graf č. 7



Graf č. 6



Graf č. 8

Vzhledem k nereprezentativnosti vzorku se jedná pouze o orientační normy²⁹. Můžeme si však klást otázku, do jaké míry jsou strategie hněvu v České republice ovlivňovány místem bydliště, věkem, vzděláním nebo pohlavím. V našem vzorku to bylo jedině pohlaví, které statisticky významně měnilo hrubý skóre v jednotlivých subškálách (viz příloha č. 8, 9).

4.2. Rozdíly mezi muži a ženami v položkách a subškálách ANDO

4.2.1. Statistické metody

K určení statistické významnosti rozdílů v jednotlivých položkách a subškálách ANDO z hlediska pohlaví, bydliště, vzdělání a věku jsme použili nejdříve neparametrické testy podle počtu proměnných – Kruskal Wallis test a Mann-Whitney test. Volba těchto testů vychází především z faktu, že si nemůžeme být jisti normálním rozložením výsledků. Statisticky významné rozdíly se objevily jen u proměnné pohlaví. Krom toho jsme provedli deskriptivní statistiku u výsledků jednotlivých škál podle pohlaví.

4.2.2. Výsledky

Proměnná pohlaví ovlivňovala jen některé kategorie dotazníku ANDO - muži statisticky významně ($p < 0,001$) skórovali více v kategorii *kontrola* a *vyhýbání se*, ženy potom na stejné hladině významnosti v kategoriích *nepřímý anger-out*, *vyhledávání sociální opory* a *konfúze emocí* (viz grafy č. 9 – 13, příloha č. 9). Tyto výsledky je zajímavé srovnat s pořadím jednotlivých subškál podle průměru hrubého skóru u mužů a u žen (tabulka č. 22 a 23.).

4.2.1. Interpretace rozdílů mezi muži a ženami v dotazníku ANDO

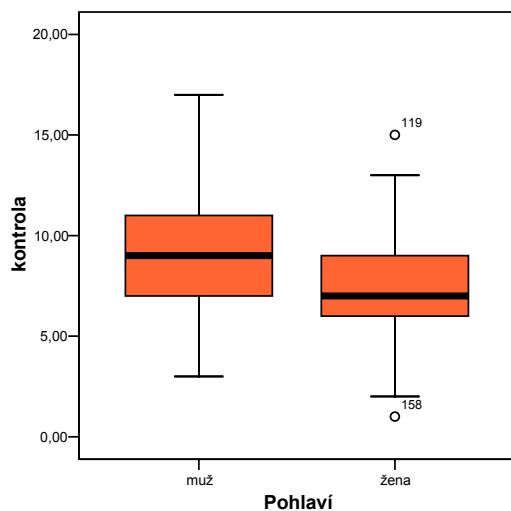
Potvrdilo se tedy, že strategie zacházení s hněvem jsou do určité míry pohlavně podmíněné. Podle našich zjištění mají muži tendenci hněv více kontrolovat a hněvným prožitkům se vyhýbat. Po podrobnějším rozboru jednotlivých položek, ve kterých muži skórovali statisticky významně ($p < 0,05$) se zdá, že významným znakem této kontroly je především snaha zůstat v klidu, nenechat na sobě nic znát, ale asi také nechovat se agresivně (viz tabulka č. 22). Zdá se, že Senecovo poselství je stále platné, dobrý muž se nenechá ovládnout hněvem. Bohužel zvyšováním míry kontroly se zvyšuje riziko kardiovaskulárních a jiných onemocnění (viz kapitola 3.4.). V tomto směru je povzbuzující, že strategie *vyhýbání se* patří ještě s *potlačením* a *nepřímým anger-out* k nejméně referovaným způsobům zvládnání hněvu. Hodnoty v subškále kontroly však dosáhly nejvyššího průměru, dá se tedy usuzovat na běžnost této strategie (tabulka č. 23).

Oproti tomu tři subškály, ve kterých statisticky významně více skórovaly ($p < 0,05$) ženy (nepřímý anger-out, vyhledávání sociální opory a konfúze emocí), vypovídají o nepřímé formě exprese hněvu. Nedochozí k přímé konfrontaci, přesto se hněvné napětí transformuje (viz tabulka č. 22). V případě nepřímého anger-out a vyhledávání sociální opory je hněvné napětí ventilováno spíše ven, v případě konfúze emocí dovnitř. Důležitým aspektem ženských strategií zacházení s hněvem je sdílení pocitů hněvu. Můžeme tak uvažovat nejenom kvůli signifikantnímu rozdílu v této kategorii mezi muži a ženami, ale také proto, že v pořadí průměrů hrubých skóre se tato strategie objevila na druhém místě. Na prvním místě se však umístila subškála konfúze emocí, která je z hlediska klinické praxe ohrožující rozvojem úzkostně-depresivního ladění nebo psychosomatických obtíží (viz tabulka č. 24, kapitola 3.4.).

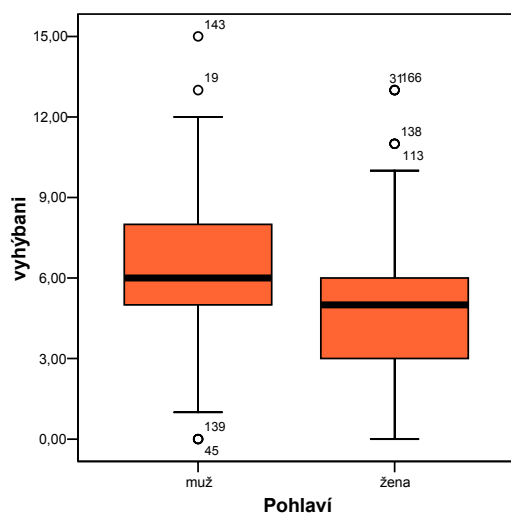
²⁹ Respondentům byla poskytnuta zpětná vazba (viz příloha č. 8), která byla kvůli omezené platnosti norem formulována jako doporučení. Na obojí bylo významně upozorněno.

Jak muži, tak ženy poměrně často volili položky ze subškály ruminace (třetí místo u žen a druhé místo u mužů), zdá se tedy, že pro obě pohlaví je relativně běžné myšlenkové ulpívání na hněvné události. Vzhledem k tomu, že tato kategorie je asociována s depresivním prožíváním (viz kapitola 2.6.), je její vysoké umístění vážným upozorněním. A to obzvláště u žen, neboť ty referovaly často nejen o ruminaci, ale i o konfúzi emocí. Obě tyto subškály souvisí s depresivním prožíváním. Tyto výsledky podporují úvahy o souvislosti nezdravého zacházení s hněvem a depresivním prožíváním u žen.

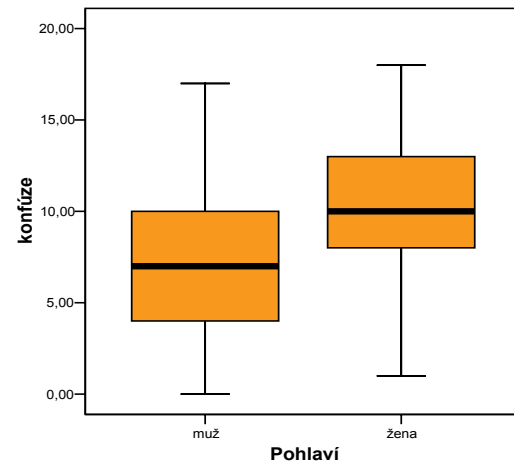
Grafy signifikantních rozdílů hrubých skóre ($p < 0,001$) mezi muži a ženami. Muži více kontrola a vyhýbání se – červeně, ženy více – konfúze emocí, vyhledávání sociální opory a nepřímý anger-out – oranžově.



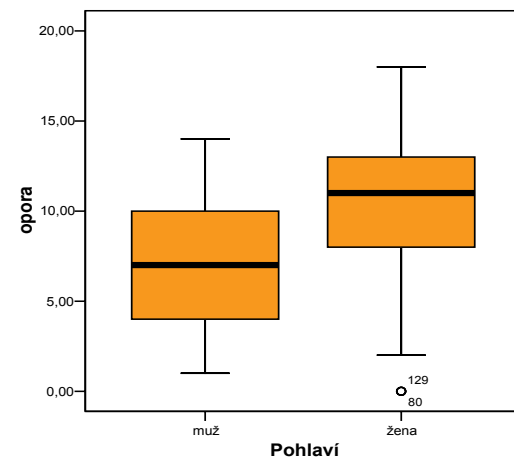
Graf č. 9



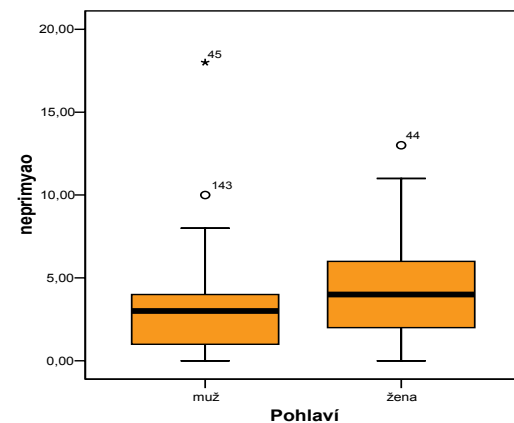
Graf č. 10



Graf č. 11



Graf č. 12



Graf č. 13

Jednotlivé položky se signifikantním rozdílem - muži více:	Tabulka č. 22
Položky kontroly:	
1. Zachovávám klid.	
9. Nevidím důvod k tomu se rozčilovat.	
27. Vážím každé slovo, které v hádce řeknu.	
40. Svůj hněv kontrolojuji.	
55. Dokážu zabránit svému vzteku.	
Položky vyhýbání se:	
35. Pocit hněvu nedávám najevo.	
59. Zachovám klid a dál se celou situací nezabývám.	
76. Když mě něco naštve, přecházím to s ledovým klidem.	
90. Pociťuji hněv, ale s nikým o tom nemluví.	
Jednotlivé položky se signifikantním rozdílem - ženy více:	
Položky konfúze emocí:	
5. Když se s někým pohádám, bývám smutný/á.	
8. Když se s někým nepohodnu, je mi to hodně líto..	
22. Pocit hněvu se prolíná se smutkem.	
36. Když se s někým nepohodnu, je mi to ještě dlouho líto.	
69. Dlouho se trápím událostmi, jež ve mně vzbuzují hněv.	
88. Když se s někým pohádám, není mi dobře.	
Položky vyhledávání sociální opory:	
15. Pomáhá mi o pocitech vzteku hovořit	
32. Chvilí přemýšlím o tom, co můj vztek způsobilo, ale nakonec počkám na klidnější chvíli a proberu celou situaci s partnerem nebo kamarádem.	
39. Když jsem rozrušený/á a rozzlobený/á, ozvu se někomu blízkému a proberu to s ním.	
53. V situaci, která způsobila moje rozčilení nezůstávám, vyhledám podporující osobu, které situaci vyložím a zvážím její rady.	
66. Když si s někým můžu o tom, co mě rozčílilo, popovídat, uleví se mi.	
75. I když si to neplánuji, nakonec o svých pocitech rozčilení s někým promluví	

Tabulka č. 23

Deskriptivní statistika HS mužů v subškálách ANDO				
Subškála	r	s	Min	Max
1. Kontrola	8,97	2,96	3	17
2. Ruminace	8,72	3,59	0	17
3. Aserce	8,35	2,84	2	18
4. Přímý a.-o.	7,65	3,01	1	15
5. Konfúze e.	7,46	4,10	0	17
6. V. s. opory	7,37	3,61	1	14
7. Vyhýbání se	6,50	2,93	0	15
8. Potlačení	4,91	2,72	0	15
9. Nepřímý a.-o.	3,15	2,66	0	18

Tabulka č. 24

Deskriptivní statistika HS žen v subškálách ANDO				
Subškála	r	s	Min	Max
1. Konfúze	10,53	3,43	1	18
2. V. s. opory	10,37	3,71	0	18
3. Ruminace	9,15	3,14	2	18
4. Aserce	8,92	2,81	0	15
5. Přímý a.-o.	7,69	3,21	0	18
6. Kontrola	7,10	2,49	1	15
7. Potlačení	5,32	2,44	0	12
8. Vyhýbání se	4,66	2,57	0	13
9. Nepřímý a.-o.	4,34	2,62	0	13

4.3. Diskuze I

Naše výsledky opakují některá zjištění předchozích studií. Za prvé podpořily předpoklad, že je třeba diferencovanějšího nástroje k měření projevů hněvu, aby byly potvrzeny rozdíly mezi muži a ženami. Kromě toho se v našem vzorku se neobjevil signifikantní rozdíl na škále anger-out (Kring 2000, Thomas 2006). Výsledky týkající se ženské tendence ke konfúzi emocí korespondují s popisovaným ženským sklonem přetavit hněv do smutku - do emoce, která je spíše asociována s ženstvím. Ani preference strategie vyhledávání sociální opory není z hlediska předchozích studií překvapivá (Averill 1982, Thomas 2006). I naše upozornění na souvislost nezdravého zacházení s hněvem a depresivity u žen může být podpořeno studii Newman et al.(1999), kteří zjistili, že vztah deprese a anger-in koreloval u žen významněji než u mužů. Všechny zmiňované studie byly prováděny na anglo-americké populaci, naše výsledky jsou tedy potvrzením těchto zjištění i na české populaci. Nová jsou zjištění týkající se větší inklinace českých mužů oproti českým ženám hněv kontrolovat, ale také se hněvným situacím vyhýbat. A větší připravenost českých žen nacházet nepřímé způsoby vyjadřování anger-out.

Nedostatkem dotazníku ANDO jsou statisticky významné korelace mezi subškálami (viz příloha č. 9). Důvodů je zřejmě více. Jedním z nich je nereprezentativnost vzorku. Zkoumali jsme populaci ochotnou vyplnit pilotní variantu s 90 otázkami s přístupem k internetu. Část populace odpadlo během vyplňování, odradila je délka dotazníku. Zůstali zřejmě jen velmi motivovaní. Dalším zdrojem potíží může být omezená škála odpovědí a v neposlední řadě koncept jednotlivých subškál a výběr položek na základě faktorové a shlukové analýzy. Vzhledem k tomu, že interkorelace subškál, které byly koncipovány podobně jako v dotazníku BARQ, se subškálami BARQ víceméně korespondují (viz tabulka č. 24), bude hlavní příčina zřejmě jinde.

Korelace mezi subškálami

Tabulka č.24

	přímý ao	vyhýbání	s. opora	aserce	nepřímý ao	ruminace
přímý ao	o	-0,1/ -0,27*	0,02/ 0,09	-0,25*/- 0,26*	0,02/-0,12	0,34/ 0,41*
vyhýbání		o	0,13/ -0,33*	0,03/ 0,06	0,27*/ 0,06	-0,11/ -0,37
s. opora			o	0,26*/ 0,48*	0,19*/ 0,15	0,19*/ 0,24*
aserce				o	0,16/ 0,13	-0,06/ -0,06
nepřímý ao					o	0,17/ 0,19
ruminace						o

modře označené – korelace ANDO, neoznačené korelace BARQ, * p< 0,001

Protože jsme přidané subškály koncipovali jako různé způsoby nezdravého zacházení s hněvem, může být zdrojem signifikantně významných korelací právě tato společná charakteristika. Řešením by tedy mohlo být vytvoření jediné subškály, která by měřila nezdravé způsoby zvládnání hněvu. Jsme však přesvědčeni, že tyto strategie se liší a mají odlišné dopady, ačkoliv spolu mohou souviset. Je tedy zřejmě třeba přeformulovat některé položky a zvážit koncepci jednotlivých strategií. Je to však úkol obtížný, neboť nezdravé způsoby zacházení s hněvem zřejmě nejsou zvědoměny, proto je obtížné je zachytit přímou dotazníkovou formou.

Kromě nedokonalost měřící metody, nereprezentativnosti vzorku relativizuje zjištěné rozdíly mezi mužskými a ženskými strategiemi i metoda sebeposuzování. V případě emocí je

sebeuposuzování obzvláště zatíženo stereotypy, zkoumáme-li tedy rozdíly mezi pohlavími, musíme počítat s tím, že odpovědi byly do určité míry ovlivněny genderovými stereotypy (Schields 2000). Jedná se spíše o záznam toho, jakou mají respondenti představu o tom, jak by s hněvem měli zacházet. Jakým způsobem potom v reálné situaci jednají, sebeuposuzovací dotazník nezachytí. Kromě představ o „správných“ odpovědích“ interferují i neuvědomované strategie, které jsou přímou otázkou nezjistitelné.

5. Generační posun v ženských strategiích zvládnání hněvu

5.1. Výzkumný problém a nástroj měření

V teoretické části jsme se dotkli kulturní podmíněnosti exprese hněvu, existují nepsaná pravidla projevu (display rules), která se liší mezi muži a ženami. Pohlavní diference v používaných strategiích zvládnání hněvu potvrdily i signifikantně významné rozdíly mezi hrubými skóry některých subškál dotazníku ANDO. Předpokládáme, že tyto pohlavní rozdíly v projevování hněvu se liší kulturu od kultury a souvisí se sociálním postavením mužů a žen. V naší kultuře jsou přímé projevy hněvu stereotypně asociovány s mužskou silou a mocí, což souvisí s tradičně chápanou mužskou rolí. V poslední době se však mužská a ženská role mění a v určitých aspektech se přibližují. Tento trend lze pozorovat i v Čechách. Velkým předělem pro naše území nejenom v tomto smyslu je sametová revoluce, která s nárůstem osobní svobody přinesla i západní trend svobodného sebeprosazování žen. Přehodnocování tradiční role ženy jako matky a pečovatelky akcelerovalo. Je stále přijatelnější, aby žena zároveň se svým mateřstvím a rodinou budovala i svou pracovní kariéru nebo se realizovala i mimo rodinu. Vzhledem k tomu, že sebeprosazení úzce souvisí s vytvářením osobních hranic, předpokládáme, že je propojeno s hněvnou emocí. Je-li to tak, potom má hněv zřejmě značný podíl na významných změnách ženského postavení ve společnosti. Vycházíme z Averillovy (1982) koncepce sociální funkce hněvu, tou je upravení nežádoucí situace skrze změnu chování druhého. V ideálním případě vede změna chování k usmíření a restrukturalaci hranic, hledají se způsoby, které vyhovují oběma stranám.

Předpokládáme, že s posunem ženské role souvisí i posun postoje žen k hněvné emoci. Dalším předpokladem je i to, že změna společenského klimatu ovlivněná ukončením totality na našem území se sebou přináší změnu postojů k hněvu na obecné úrovni (viz kapitola 2.5.). Totalita učinila hněv nefunkčním, neboť hranice byly nastaveny direktivním, vnějším způsobem, proti kterému nebylo dlouho odvolání. Rozhodli jsme se proto ověřit, zda existují generační rozdíly v ženském zvládnání hněvu. Cílem našeho zájmu byla generace žen, která **nebyla** zasažena v době dospívání a mladé dospělosti totalitním režimem, a generace jejich matek, která v totalitním systému vyrůstala. Kromě vlivů kulturních jsme chtěli ověřit i vlivy rodinné. Zajímalo nás, zda působení matek ovlivňuje dcery v zacházení s hněvem.

K měření rozdílností a síle vztahu mezi strategiemi zvládnání hněvu mezi dvěma generacemi žen jsme využili náš dotazník ANDO.

5.2. Hypotézy

H1₀: Mezi populací matek a populací dcer není signifikantní rozdíl v hrubých skórech v jednotlivých subškálách dotazníku ANDO.

Vzhledem k tomu, že dotazník ANDO má 9 subškál, má i tato hypotéza 9 dílčích hypotéz.

Mezi populací matek a populací dcer není signifikantní rozdíl v hrubých skórech u subškál - H1_{0as}: aserce, H1_{0nao}: nepřímý anger-out, H1_{0vso}: vyhledávání sociální opory, H1_{0k}: kontrola, H1_{0pao}: přímý anger-out, H1_{0ke}: konfúze emocí, H1_{0v}: vyhýbání se a H1_{0r}: ruminace.

H1_A: Mezi populací matek a populací dcer je signifikantní rozdíl v hrubých skórech v jednotlivých subškálách dotazníku ANDO.

Vzhledem k tomu, že dotazník ANDO má 9 subškál, má i tato hypotéza 9 dílčích hypotéz.

Mezi populací matek a populací dcer je signifikantní rozdíl v hrubých skórech u subškál - H1_{Aas}: aserce, H1_{Anao}: nepřímý anger-out, H1_{Avso}: vyhledávání sociální opory, H1_{AK}: kontrola, H1_{Apao}: přímý anger-out, H1_{Ake}: konfúze emocí, H1_{Av}: vyhýbání se a H1_{Ar}: ruminace.

H2₀: Mezi populací matek a populací dcer **není** signifikantně silný vztah mezi hrubými skóry jednotlivých subškál dotazníku ANDO.

Vzhledem k tomu, že dotazník ANDO má 9 subškál, má i tato hypotéza 9 dílčích hypotéz.

Mezi populací matek a populací dcer **není** signifikantně silný vztah mezi hrubými skóry subškál - **H2_{0as}** : aserce, **H2_{0nao}** : nepřímý anger-out, **H2_{0vso}** : vyhledávání sociální opory, **H2_{0k}** : kontrola, **H2_{0pao}** : přímý anger-out, **H2_{0ke}** : konfúze emocí, **H2_{0v}**: vyhýbání se a **H2_{0r}**: ruminace.

H2_A: Mezi populací matek a populací dcer **je** signifikantně silný vztah mezi hrubými skóry jednotlivých subškál dotazníku ANDO.

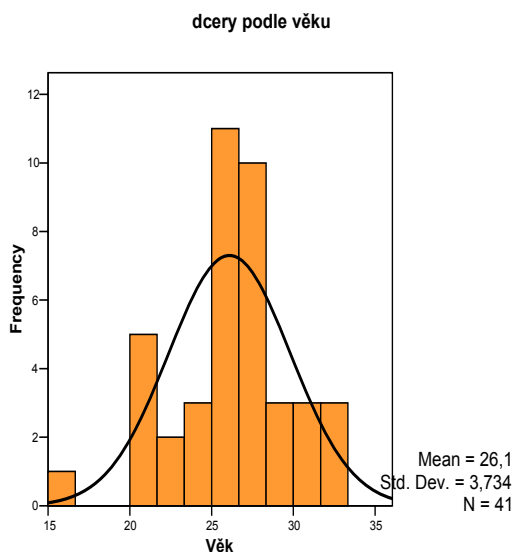
Vzhledem k tomu, že dotazník ANDO má 9 subškál, má i tato hypotéza 9 dílčích hypotéz.

Mezi populací matek a populací dcer **je** signifikantně silný vztah mezi hrubými skóry subškál - **H2_{Aas}** : aserce, **H2_{Anao}** : nepřímý anger-out, **H2_{Avso}**: vyhledávání sociální opory, **H2_{Ak}** : kontrola, **H2_{Apao}** : přímý anger-out, **H2_{Ake}** : konfúze emocí, **H2_{Av}**: vyhýbání se a **H2_{Ar}**: ruminace.

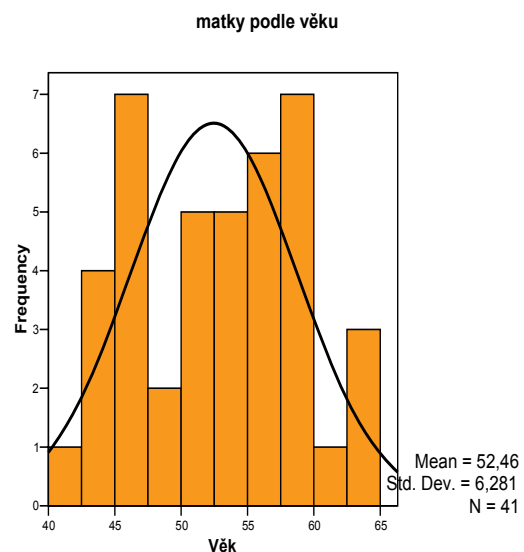
5.3. Metoda

5.3.1. Vzorek

Využili jsme internetové aplikace a papírové verze dotazníku ANDO a rozšířili dotazník metodou sněhové koule mezi ženy, které jsou buď dcerami narozenými mezi lety 1975 a 1992 nebo matkami těchto dcer. Sběr dat probíhal během září a října 2007. Podařilo se nám sebrat data od 41 párů dcera-matka (35 párů z internetové aplikace a 6 párů metodou papír a tužka). Průměrný věk dcer byl 26 let, nejmladší bylo 16 let a nejstarší 32 let. Průměrný věk matek byl 52 let, nejmladší bylo 41 a nejstarší 65 let (graf č. 14 a 15).

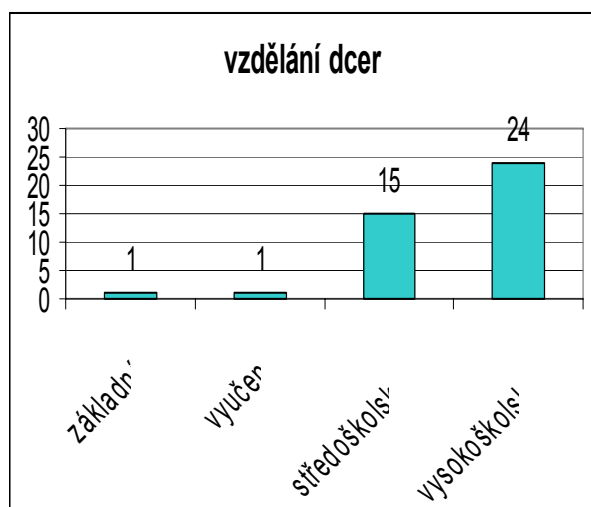


Graf č. 14

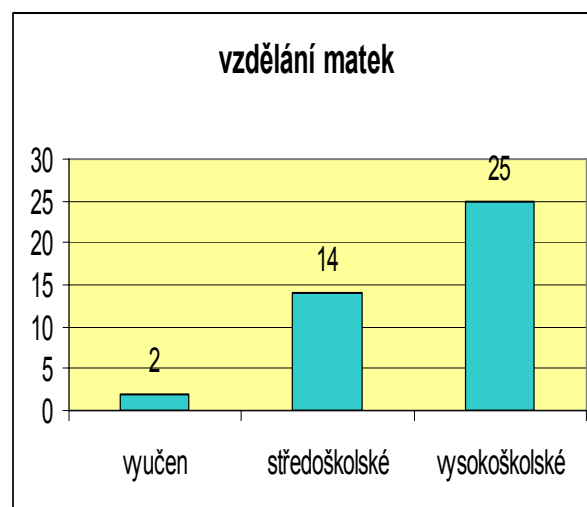


Graf č. 15

Co se týče vzdělání, byla více jak polovina matek i dcer vzdělána vysokoškolsky (graf č. 16 a 17).

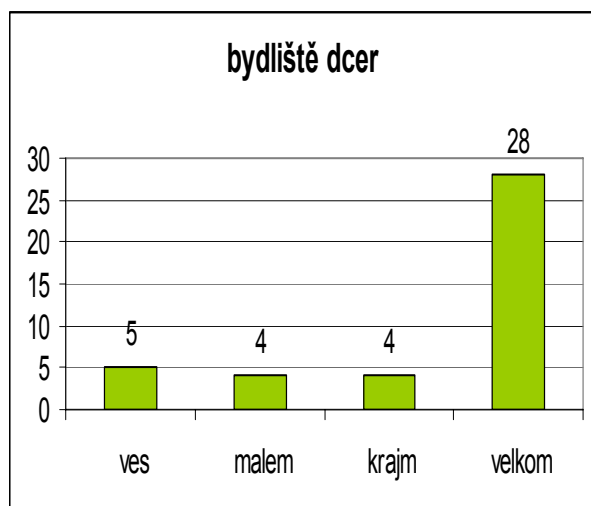


Graf č. 16

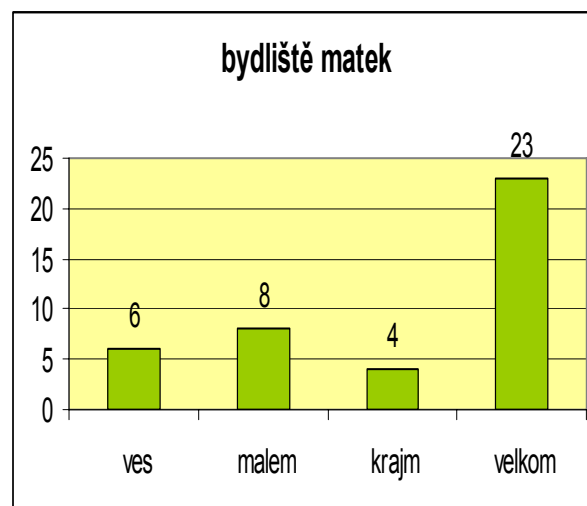


Graf č. 17

Většina matek i dcer potom žije ve velkoměstě (grafy č. 18 a 19).



Graf č. 18



Graf č. 19

Jedná se tedy o výběr nenáhodný, vzorek není reprezentativní pro celou populaci českých žen. Zachytili jsme spíše populaci vzdělaných a městských žen, s tím souvisí i fakt, že většina dat byla sebrána na internetu. Vzhledem k tomu, že v pilotní studii dotazníku ANDO kromě pohlaví žádná z proměnných neovlivňovala výsledky v jednotlivých subškálách, můžeme předpokládat, že se nejedná o tak významné omezení.

Jsme však přesvědčeni, že jistá specifika tento vzorek má. K tomu, aby byl vytvořen pár matky a dcery, byla nutná dobrá vzájemná komunikace a také vyšší míra motivace. Náš vzorek je zřejmě spíše z rodin, kde jsou spíše dobré vztahy mezi matkou a dcerou.

5.3.2. Analýza dat

K určení významnosti rozdílu mezi hrubými skóry matek a dcer v jednotlivých subškálách dotazníku ANDO jsme zvolili neparametrický Wilcoxonův test pro dva závislé výběry. Pro zjišťování síly vztahu mezi hrubými skóry matek a dcer v jednotlivých subškálách

dotazníku ANDO jsme zvolili neparametrickou Spearmanovu korelaci. Dále jsme vypočítali i deskriptivní statistiku výsledků subškál pro dcery i pro matky. A pomocí Wilcoxonova testu pro nezávislé výběry porovnali výsledky pilotního vzorku žen a vzorku matek a dcer. Neparametrické testy jsme volili především proto, že si nemůžeme být jisti normálním rozložením.

5.4. Výsledky

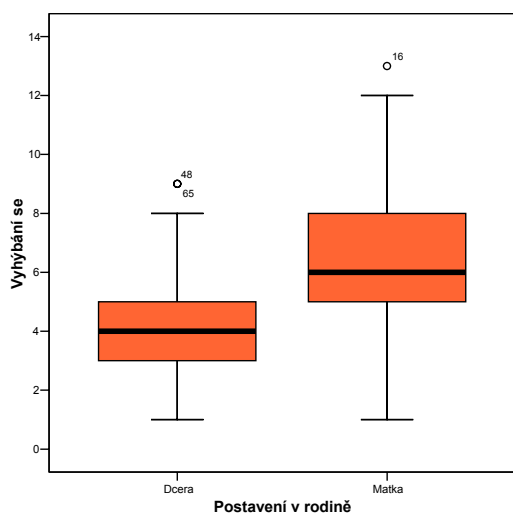
5.4.1. Rozdíly mezi generací matek a dcer

Proměnná postavení v rodině (dcera, matka) ovlivňovala jen dvě subškály dotazníku ANDO. Matky statisticky významně více skórovaly v subškále vyhýbání se ($p < 0,0001$) a dcery významně více skórovaly v subškále vyhledávání sociální opory ($p < 0,011$). Výsledkem, který odkazuje ještě k určité tendenci, je kategorie kontroly, ve které skórovaly více matky ($p < 0,1$). Další výsledky jsou v tabulce č. 25 (uspořádána podle významnosti rozdílu). Grafické znázornění významných rozdílů viz grafy č. 20-22 (ostatní viz příloha č. 11). Z výše uvedeného vyplývá, že můžeme **zamítnout** část nulové hypotézy H_1 . Mezi populací matek a populací dcer **není** významný rozdíl v hrubých skórech u subškál $H_{1_{vso}}$: vyhledávání sociální opory a $H_{1_{ov}}$: vyhýbání se.

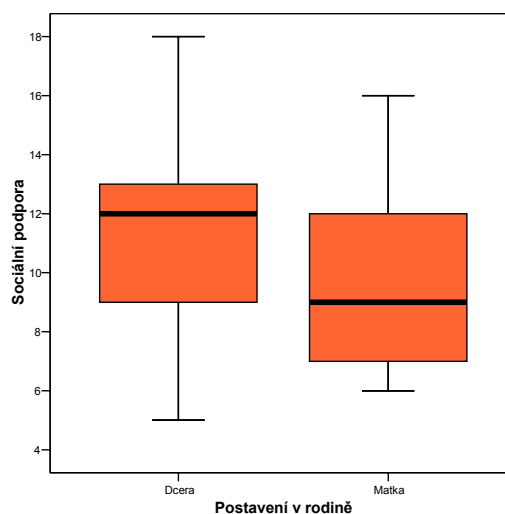
Výsledky Wilcoxonova testu

Tabulka č. 25

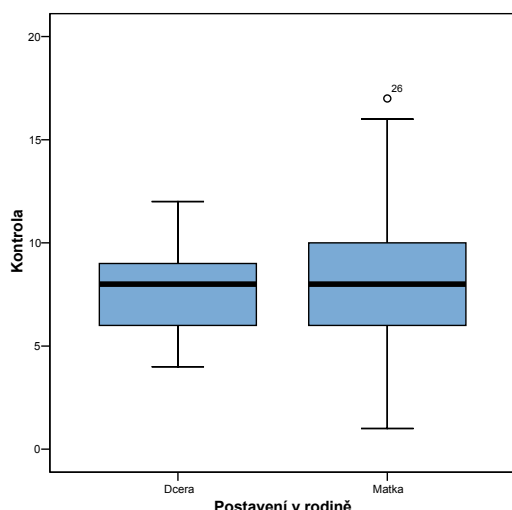
	vyhýbání	s. opora	kontrola	přímý ao	ruminace	potlačení	konfuze	nepřímý ao	aserce
Z	-3,527	-2,557	-1,583	-1,162	-0,583	-0,505	-0,287	-0,227	-0,189
p	0,000	0,011	0,113	0,245	0,560	0,613	0,774	0,820	0,850
	Více matek								
	Více dcer								



Graf č. 20



Graf č. 21



Graf č. 22

5.4.2. Vztah mezi generací matek a dcer

Při statistickém hodnocení vztahu mezi výsledky matek a dcer v subškálách dotazníku ANDO se objevila jedna statisticky významná korelace, a to u subškály vyhýbání se. U subškály vyhledávání sociální opory pak se korelace nevyhoupla na statisticky významnou hladinu ($p < 0,08$), nicméně zde můžeme pozorovat trend vztažnosti. V tabulce č. 26 jsou jednotlivé subškály uspořádány podle významnosti vztahu. Úplná korelační matice je k nahlédnutí v přílohách (č. 12). Z výše uvedeného vyplývá, že můžeme **zamítnout** část nulové hypotézy H2. Mezi populací matek a populací dcer **není** signifikantně silný vztah mezi hrubými skórem subškály **H2_{ov}**: vyhýbání se.

Spearmanovy koeficienty korelace

Tabulka č. 26

	vyhýbání	s. opora	potlačení	kontrola	přímý ao	nepřímý ao	aserce	ruminace	konfúze
korel. koef.	0,31	0,28	0,21	0,2	0,18	0,16	0,13	-0,12	0,1
p	0,05	0,08	0,18	0,22	0,26	0,33	0,42	0,44	0,55

5.4.3. Interpretace výsledků

Z výše uvedených výsledků vyplývá, že matky se vyhýbají hněvu více než dcery, ale zároveň míra vyhýbání se matky koreluje s mírou vyhýbání se dcery. Zdá se tedy, že existuje obecný trend v generaci dcer mírnit se ve využívání strategie vyhýbání se hněvu, což se projevilo i „umístěním“ této strategie z hlediska průměru hrubých skóre (tabulka č. 27 a 28). Je nejméně referovanou strategií. Ani matky však tuto strategii nemají příliš v oblibě, je třetí nejméně referovanou „mateřskou“ strategií.

Ve světle výsledků pilotní studie dotazníku ANDO, z které vyplynulo, že muži strategii vyhýbání se využívají signifikantně častěji, se zdá, že se ženy mladší generace ještě více vzdalují mužskému trendu nekonstruktivního zvládnání hněvu. Když se však podíváme na hrubé skóre z pilotní studie (tabulka č. 23 a 24), zjistíme, že skupina matek se v průměru hrubého skóru přiblížila mužské populaci. Podobného výsledku matek a mužů si můžeme všimnout i u kategorie kontroly, což je další subškála, ve které skórovali muži významněji. Zároveň se

objevuje rozdíl v kontrole i mezi matkami a dcerami. Ačkoliv není statisticky významný, vidíme zde tendenci ($p < 0,11$). Zdá se tedy, že matky z našeho vzorku – tzn. převážně vysokoškolačky žijící ve velkoměstě, vypovídají o těchto dvou kategoriích „mužsky“. Vzhledem k jejich vzdělání můžeme předpokládat, že se jedná o ženy spíše úspěšné a sebeprosazující se. Minimálně vystudovaly vysokou školu a zároveň vybudovaly rodinu. Zvážíme-li tyto údaje, zdá se tedy, že generace dcer našeho vzorku tyto mužské způsoby nepřejímá v plné míře, ačkoliv vliv matek je patrný z signifikantní korelace.

Podobně jako u vyhýbání se objevuje jak korelace, tak rozdíl (ne však statisticky významný) u subškály strategie *vyhledávání sociální opory* ($p < 0,08$). S tím, že generace dcer má tendenci tuto strategii využívat více než matky, přesto individuální míra využívání této strategie zase souvisí s mírou matčinou. Vyhledávání sociální podpory je potom pro dcery kategorií s nejvyšším průměrným skórem, u matek je na druhém místě. Zdá se tedy, že generace dcer má spíše tendenci rozvíjet se v nepřímém ventilování hněvného prožitku v komunikačním odražení než ve vyhýbání se.

Velmi zajímavé je, že signifikantní výsledky jak v rozdílnosti, tak v síle vztahu mezi výsledky matek a dcer se projevily u totožných subškál. Možným vysvětlením je skutečnost, že právě matky jako vychovatelky zprostředkovávají kulturní a společenské požadavky, resp. trendy.

Co se týče dalších výsledků, za úvahu stojí shoda matek a dcer v preferenci strategie konfúze emocí. V obou skupinách se tato nezdravá strategie umístila na prvních místech v četnosti. Nepotvrdil se rozdíl mezi matkami a dcerami, ani významnost síly vztahu matka-dcera. Zdá se tedy, že na tuto strategii mají vliv jiné faktory. Nabízí se sociální interpretace. V teoretické části jsme mluvili o genderových stereotypch tykajících se emocí. Hněv je považován za emoci maskulinní a smutek a jiné emoce související s projevem slabosti za femininní. Proto můžeme vysvětlit „shodu“ matek a dcer v četnosti výpovědi o konfúzi emocí v přetrvávajícím společenském trendu, v rámci kterého je smutek přijatelnější ženskou emoci než hněv.

Deskriptivní statistika HS dcer v subškálách ANDO				
Subškála	r	s	Min	Max
1. v. s. opory	11,46	3,19	5	18
2. konfúze	11,29	3,62	3	16
3. aserce	9,51	2,68	4	14
4. ruminace	7,93	2,66	3	14
5. přímý ao	7,78	2,40	3	13
6. kontrola	7,51	2,00	4	12
7. potlačení	5,05	2,45	0	10
8. nepřímý ao	4,32	2,58	0	10
9. vyhýbání	4,24	2,30	1	9

Tabulka č. 27

Deskriptivní statistika HS matek v subškálách ANDO				
Subškála	r	s	Min	Max
1. konfúze	11,59	3,79	4	18
2. v. s. opory	9,88	2,96	6	16
3. aserce	9,39	2,81	5	17
4. kontrola	8,37	2,97	1	17
5. ruminace	8,34	3,14	3	17
6. přímý ao	7,22	2,14	3	12
7. vyhýbání	6,17	2,71	1	13
8. potlačení	4,90	2,17	1	9
9. nepřímý ao	4,49	2,56	0	12

Tabulka č.28

Deskriptivní statistika HS mužů v subškálách ANDO - pilotní

Subškála	r	s	Min	Max
1. Kontrola	8,97	2,96	3	17
2. Ruminace	8,72	3,59	0	17
3. Aserce	8,35	2,84	2	18
4. Přímý a.-o.	7,65	3,01	1	15
5. Konfúze e.	7,46	4,10	0	17
6. V. s. opory	7,37	3,61	1	14
7. Vyhýbání se	6,50	2,93	0	15
8. Potlačení	4,91	2,72	0	15
9. Nepřímý a.-o.	3,15	2,66	0	18

Tabulka č. 23

Deskriptivní statistika HS žen v subškálách ANDO -pilotní

Subškála	r	s	Min	Max
1. Konfúze	10,53	3,43	1	18
2. V. s. opory	10,37	3,71	0	18
3. Ruminace	9,15	3,14	2	18
4. Aserce	8,92	2,81	0	15
5. Přímý a.-o.	7,69	3,21	0	18
6. Kontrola	7,10	2,49	1	15
7. Potlačení	5,32	2,44	0	12
8. Vyhýbání se	4,66	2,57	0	13
9. Nepřímý a.-o.	4,34	2,62	0	13

Tabulka č. 24

5.5. Diskuze II

Tato studie potvrdila, že existují rozdíly ve strategiích zvládnání hněvu mezi dvěma generacemi žen. Dcery (narozené od roku 1975 – 1992) mají tendenci více než jejich matky využívat v souvislosti s hněvem strategii vyhledávání sociální opory. Oproti tomu matky inklinují více než jejich dcery k strategii vyhýbání se hněvu. To by mohlo svědčit o tom, že nová generace se již tolik neostýchá o hněvu hovořit, čemuž nasvědčují i konkrétní položky, ve kterých skórovaly více matky, ale i méně dcery (viz tabulka 29, $p < 0,05$). Mohlo by to také znamenat, že rozhněvaná žena již není tak nepatřičnou představou a že není nutné se hněvu za každou cenu vyhýbat. Zajímavé by jistě bylo doplnění, s kým obvykle ženy o svém hněvu hovoří.

Kromě toho tato studie upozorňuje na vztah mateřského a dceřiného využívání strategie vyhýbání se a vyhledávání sociální podpory. Ačkoliv jsme zaznamenali generační posun, zdá se, že na tyto kategorie zacházení s hněvem má vliv dědičnost nebo výchova zprostředkovaná matkou. Protože je to většinou právě matka, která zprostředkovává dítěti společenské požadavky, zdá se nám významnější vliv výchovný.

Vzhledem k tomu, že naše metoda je zřejmě originálem ve srovnávání párů matek a dcer, nenalezli jsme relevantní studie, které by mohly podpořit nebo zpochybnit naše výsledky. Nicméně zásadním limitem je nejasný základní soubor našeho vzorku. Můžeme se jen dohadovat, že se jedná o populaci žen vzdělaných a schopných se prosadit. Rozhodně se výsledky v některých subškálách statisticky významně odchyľují od pilotního vzorku (viz tabulka č. 30). To potvrzuje naše pochybnosti jak o vzorku matek a dcer, tak o vzorku pilotním. Nejasnosti ohledně vzorku potom limitují platnost dotazníku ANDO. Je třeba ještě ověřit, zda by jiná koncepce nezdravých strategií zacházení s hněvem neeliminovala vysoké interkorelace mezi škálami.

Tabulka č. 29

Jednotlivé položky se signifikantním rozdílem - matky více:
Položky vyhýbání se:
20. <i>Pocit hněvu nedávám najevo.</i>
40. <i>V hádce se vyhýbám přímé konfrontaci, svoje pocity si nechávám pro sebe.</i>
43. <i>Když mě něco naštvě, přecházím to s ledovým klidem.</i>
47. <i>Radši něco strpím než bych se s někým pohádal/a.</i>
52. <i>Pociťuji hněv, ale s nikým o tom nemluví.</i>

Jednotlivé položky se signifikantním rozdílem - dcery více:
Položky vyhledávání sociální opory:
<i>10. Pomáhá mi o pocitech vzteku hovořit.</i>
<i>24. Když jsem rozrušený/á a rozzlobený/á, ozvu se někomu blízkému a proberu to s ním.</i>
<i>37. Když si s někým můžu o tom, co mě rozčílilo, popovídat, uleví se mi.</i>
<i>42. I když si to neplánuji, nakonec o svých pocitech rozčilení s někým promluvím.</i>

Rozdílnost mezi pilotním vzorkem a vzorkem matek a dcer

Tabulka č. 30

	kontrola	aserce	vyhýbání	konfúze	opora	přímý	nepřímý	potlačení	ruminace
Wilcoxon	13524,5	14064	13944	13674	14431,5	8895,5	14394	8599,5	7810
Z	-2,30	-1,07	-1,35	-1,95	-0,24	0,00	-0,33	-0,67	-2,45
p	0,02/MD	0,28	0,18	0,05/MD	0,81	1,00	0,74	0,50	0,01/P

MD – více ve vzorku matky, dcery

P – více ve vzorku pilotním

Omezením pro interpretaci výsledků je potom mnoho intervenujících proměnných, které mohou zasahovat do repertoáru strategií zacházení s hněvem. Za všechny jmenujme tu nejvýraznější. Ověřovali jsme, zda existují rozdíly mezi generacemi. Když se potvrdily, usuzovali jsme na vliv společnosti. A podobně, když nebyl potvrzen vztah mezi dceřinou a matčinou strategií, uvažovali jsme o vlivu společnosti. Nesmíme však zapomenout, že zde významnou roli může hrát věk, zrání nebo ostatní členové rodiny, především otec, a to jak výchovně, tak biologicky. Nabízí se tedy další směřování výzkumu strategií zvládnání hněvu. Zdá se, že bez mužského prvku nám významná část obrazu hněvných strategií chybí. Bylo by jistě přínosné ověřit, zda existují rozdíly a vztahy mezi strategiemi zvládnání hněvu mezi otci a syny nebo obecně mezi rodiči a dětmi.

6. Předběžné sdělení o kvalitativní studii rozhovorů s klientkami ambulantní péče ordinace klinické psychologie

Při vytváření dotazníku ANDO vystaly potíže při konceptualizaci nezdravých strategiích zvládnání hněvu. Uvědomili jsme si, že psychologické poznatky o tomto tématu jsou nedostatečné. Nepodařilo se nám najít ani relevantní literaturu, která by se dostatečně podrobně tímto tématem zabývala. V centru zájmu jsou především psychosomatické dopady strategií zvládnání hněvu, obzvláště kardiovaskulární riziko. Tato problematika se však týká především mužů (viz kapitola 3.4.). Centrem naší pozornosti jsou však ženské způsoby zvládnání hněvu. Zdá se, že ženské nezdravé strategie zacházení s hněvem jsou asociovány spíše s psychickými potížemi. Hovoří se v této souvislosti především o depresivním prožívání, úzkosti a poruchách příjmu potravy (Geller et al. 2000, Newman 1999, 2006; Meyer, Leung, 2005, Piran a Cormier 2005; Thomas 2006), ale také o závislostech nebo posttraumatické stresové poruše (Kassinove, Tafrate 2006, Praško 2003). Proto jsme se rozhodli kvalitativně zmapovat výpovědi o hněvných prožitcích klientek ordinace klinické psychologie. Tato studie probíhá v rámci grantu Univerzity Karlovy a navážeme na ni dalším kvalitativním rozbohem. Zatím bylo provedeno pět semistrukturovaných rozhovorů (struktura viz příloha č. 13), jejichž podrobná analýza bude teprve provedena. Nicméně zde bychom rádi přednesli předběžné sdělení, které z již provedené práce vyplývá. Pokusíme se najít v každém z rozhovorů odpověď na 5 okruhů otázek:

1. Jak respondentka vnímá hněv u druhých, odlišnosti mezi asociacemi na rozzlobeného muže a ženu.
2. Jak respondentka vnímá svůj hněv, čím jsou její prožitky hněvu specifické.
3. Které strategie zvládnání hněvu vnímá jako neprospívající, kterým strategiím se vyhýbá.
4. Jak do způsobů zacházení s hněvem zasáhla terapie.

Jako 5. okruh přikládáme pro srovnání profil z dotazníku ANDO, hodnoty pod orientačními normami jsou označeny zeleně, hodnoty nadprůměrné jsou označeny modře. Podrobné normy naleznete v příloze č. 7.

Rozhovory jsou k dispozici v akustické verzi u autorky, z etických důvodů (snadná identifikovatelnost podle hlasu) jejich záznam k této práci nepřikládáme. Činíme tak na výslovné přání některých respondentek. Doslovný přepis rozhovoru s Julií je však k dispozici v přílohách (příloha č. 14).

6.1. Julie

Julie je v psychoterapeutické péči již několik let především kvůli svému depresivně-úzkostnému prožívání. Z anamnestických dat je podstatné zmínit, že vyrůstala v rodině alkoholika a její matka trpí maniodepresí. Je jí 45 let, má středoškolské vzdělání, je vdaná a má 2 děti.

Téma rozhovoru je pro ni zajímavé, ze začátku působí nadšeně, živě gestikuluje. Postupně se však jej nadšení tlumí a u těžkých témat pláče.

6.1.1. Hněv druhých

K hněvu druhých má Julie ambivalentní vztah. Na jednu stranu obdivuje lidi, kteří jsou schopni svůj hněv přímo vyjádřit. Na druhou stranu z něj má strach. Ženský hněv považuje za neúčinný, tékavější a chaotický. Mužský hněv popisuje jako postavení zdi, ženský hněv se od té zdi potom odrazí, nedostane se dál.

6.1.2. Vlastní hněv

Julie popisuje svůj hněv jako rudohnědou energii, kterou si nedávno uvědomila. Hovoří také o bloku a svojí představě: „*jak se to ve mně vaří, takový ohnivý, jak to jde nahoru, ale prostě to v tichu padá zpátky. A je vždycky ticho jakoby ve mně, že k té explozi nedojde, že se to vrátí.*“ Výrazným rysem Juliina hněvu je pocit, že ona nemá právo se hněvat. Prostě se to nedělá, stydí se za to. V této souvislosti ale hovoří o svém strachu a několika traumatických událostech z dětství. V rodině zřejmě docházelo k hádkám a násilnostem. Ačkoliv Juliiny vzpomínky jsou spíše matné, velmi dobře si pamatuje na situaci ze 4 let, kdy jí otec kvůli projevení nespokojenosti „zmlátil tak, až se pozvracela“. V souvislosti s násilím popisuje i přecitlivělost na podněty připomínající situaci hádky, např. křik na ulici – „*začalo se mi dělat špatně, jsem se úplně rozkládala.*“ S tím spojuje i svojí tendenci se hněvným reakcím vyhýbat. Hovoří o bezmoci a strachu, ale nejen v souvislosti s násilím, ale spíše v souvislosti s nepřijetím. Cítila se osamělá a nepochopená, a to i v širší rodině. Její babička se třeba na ní rozzlobila tak, že s ní několik měsíců nemluvila. Její matka se snažila nezlobit vůbec, jenom „*sekala takový jedy po straně*“. Nad celou situací pociťuje Julie lítost: „*Jsem si uvědomila ztrátu sebe sama, když sem tyhle věci promejšlela. Jako nad sebou, že to bylo přizpůsobování se. Ale nebyly to moje projevy.*“

A tak se Julie zlobí, zlobí se na sebe, že se zlobí a někdy se úplně odpojí od svých pocitů. Sama v sobě se ponižuje, dělá se pro sebe horší než je. Říká, že tím získává alibi pro svou bezmoc a snaží se být hodnou, pečující matkou a manželkou. Je přepečlivá a vše dělá sama. Je pro ní těžké říct si o pomoc i dětem. Občas se ale stane, že se hněv nashromáždí a ona pak bouchne. Cítí se potom trapně, chvěje se a „fňuká“. Jediným člověkem, na kterého si dovolí otevřeně se zlobit, je její dcera. Zdá se ale, že míra projevů není přiměřená, jako by svoje projevy nespokojenosti vůči dceři zesilovala. Na druhou stranu však jako jeden z nejdůležitějších důvodů, proč se vyhýbá konfliktům s mužem, je její ohleduplnost vůči dětem.

6.1.3. Neprospívající a vyhýbané strategie

Jako neprospívající strategii vnímá Julie právě svoje „zastavování, zamlčování“. Všechno se zastaví a jen cítí, že zase něco propásla, že nedala najevo svoji pravdu a že je srab. Snaží se vyhnout výbuchům hněvu.

6.1.4. Vliv terapie

Julie hovoří o tom, že ji terapie pomohla uvědomit si, že hněv „*není nic špatného, naopak, že je jako žádoucí ty věci nějak si uvědomit nebo tomu nechat průchod.*“ Zatím si však nedovolila najít přímější způsob zacházení s hněvem. Má strach to vypustit, má strach, že by ztratila kontrolu.

6.1.5. Srovnání s dosaženými výsledky v dotazníku ANDO

Dotazník dobře zachytil sníženou míru asertivního zvládnání hněvných situací i zvýšené využívání strategií vyhýbání se, přímého anger-out. Nereferovaná, avšak pravděpodobná je i snížená míra vyhledávání sociální opory a nepřímých způsobů ventilace hněvu. Očekávali bychom však i zvýšený skóre u konfúze emocí.

strategie	skór
kontrola	10
aserce	7
vyhýbání se	9
přímý anger-out	9
potlačení	4
konfúze emocí	10
ruminace	9
sociální opora	7
nepřímý anger-out	2

6.2. Lucie

Lucie je v psychoterapeutické péči již od svých sedmnácti let, trpí depresivním prožíváním, má za sebou bulimickou etapu, někdy je vztahovačná. Z anamnestických dat je třeba upozornit na to, že vyrůstala v dysfunkční rodině a její matka trpí poruchou s bludy. Je jí 32 let, je vdaná a vysokoškolsky vzdělaná.

Během rozhovoru je živá a zaujatá tématem.

6.2.1. Hněv druhých

Hněv druhých si představuje na základě rodinných zkušeností. Asociuje matku jak hází talíře, hystericky křičí. Rozzlobení lidé jsou pak zamračení, brunátní, potíci se, nepříjemný a křičící. Mezi hněvem muže a ženy diferencuje na základě očekávaného zranění. Rozzlobená žena zraní víc než muž. U muže si může říci, „že je blbej“. Ale ženy jsou nebezpečnější. Souvisí to s rodinnou situací, matka svou zlobou zraňovala doopravdy, vnitřně. Žena je zákeřná a ta „zákeřnost je v tom, že poníží nebo řekne něco, co ví, že bude bolet.“ Rozzlobené ženy pak nejsou „oblíbeny, jsou obávány a nenáviděny.“ Má takové kolegyně.

6.2.2. Vlastní hněv

První Luciinou asociací na vlastní hněv je jeho nesprávný směr. Hovoří o svém dřívějším stavu, „když jsem se cítila hůř dřív, tak se hněv obracel proti mně a ničila jsem se.“ Měla větší deprese, víc zvracela a celkově jí bylo hůř. To, že se hněv projevuje ven, je pro Lucii terapeutická novinka. Před tím jí hněv ničil zevnitř, nenáviděla se, za všechno se obviňovala a snažila se být dokonalá, což už se teď nesnaží. Hovoří o tom, že jí to ničilo žaludek, že zvracela, ale ne proto, že by chtěla zhubnout. Jen jí bylo hrozně špatně.

Otevřeně se nezlobila, ale párkrát se stalo, že udělala manželovi scénu. Jednalo se o situace, kdy se necítila respektovaná. „Drží všechnu moc a nic se mnou nekonzultuje“. Párkrát se to nasbíralo, jednou na benzínce mlátila bundou o zem a křičela: „Nejsme tým, rozhoduješ všechno sám“. Byla jako v transu a hrozně jí to vysílilo. Tohle spolu řešili tak tři roky, teď už jí respektuje víc. Lucie to dává do souvislosti s menším pocitem bezmoci. Teď už se necítí tak bezmocná, je silnější. „Cítím se hodna toho, aby se to nějak řešilo. A dovolím si být zlá. Vždycky jsem totiž byla hrozně hodná a druhý lidi to zneužívali. Takže teď je to tak, že vocad' pocad', když překročíš tuhle hranici, dostaneš se do průseru. Budu zlá a nebudu mít výčitky“. Pokud potom cítí, že reagovala správně, výčitky opravdu nemá. Dřív nesměla být zlá vůbec, matka jí říkala, že není potřeba se hádat ani říkat nic na svou obranu.

Někdy se ale stává, že začne být protivná na lidi, kteří nejsou zdrojem hněvu. Říká, že byla strašně zlá, z popisu situace však není jasné, zda nešlo jen o asertivní chování. Podstatná je však poznámka, že v takových situacích pociťuje vnitřní radost, že druhým působí bolest. Když hněv odezní, je jí to ale líto. Popisuje hněv jako energii, která musí fyzicky ven, pokud si nenajde vhodné či nevhodné oběti, cvičí či alespoň chodí. Jinak je neklidná.

Dlouhodobý hněv potom dává do souvislosti se smutkem. „Dotýkání se problému vede k smutku a hněvu. Dřív byl jen smutek, teď se to střídá.“ Do budoucna Lucie doufá, že přijde fáze bez smutku, fáze klidu. Teď se cítí hrozně neklidná, chybí jí mír duše.

6.2.3. Neprospívající a vyhýbané strategie

Cíleně se vyhýbá zvracení, protože jí neprospívá. Stejně tak jako obrácení hněvu vůči sobě, což je spojeno s pocitem viny. Dále se snaží vyhnout přenášení hněvu na kolegy, kteří za to nemůžou. A také otevřeným scénám doma, protože jejich pes to špatně snáší, hrozně dlouho se pak klepe.

6.2.4. Vliv terapie

Terapie jí pomohla v tom, že „*vůbec hněv 'vznikl', před tím byl v rouchu deprese.*“ Ale především ji naučila vytvářet si na situace náhled. Všimne-li si, že se hněv obrací vůči ní, začne zkoumat, kde se berou pocity viny, a tak mimo jiné ochrání svůj žaludek. Ráda by přesunula svůj hněv na „*správný terč*“. Hněv vítá, ale nemá ráda tu doprovodnou nenávisť, která souvisí s otcem. Do budoucna doufá, že se jí podaří odpustit.

6.2.5. Srovnání s dosaženými výsledky v dotazníku ANDO

Výsledky jsou zajímavým dokreslením Luciiny výpovědi. Zdá se, že svůj hněv velmi kontroluje, ačkoliv hovoří spíše o přímém anger-out. Odpovídá to nejasně popisovaným situacím, kdy tvrdí, že je „zlá“. V souvislosti s depresivním prožíváním je zajímavé, že skóre v konfúzi emocí je podprůměrný. Lucie se však snaží z hněvných situacích „nesmutnit“, může to odpovídat její nové snaze. Nebo její depresivita nesouvisí s hněvem, což je možnost velmi pravděpodobná. Zvýšené využívání strategie vyhledávání sociální opory není v rozhovoru reflektováno. Nicméně v souvislosti s terapií Lucie často hovoří o své potřebě sdílení, především s manželem.

<i>strategie</i>	<i>skór</i>
kontrola	12
aserce	8
vyhýbání se	3
přímý anger-out	8
potlačení	5
konfúze emocí	6
ruminace	8
sociální opora	14
nepřímý anger-out	5

6.3. Markéta

Markéta je v psychoterapeutické péči necelý rok. Přišla, když si uvědomila, že by jí nevědělo umřít. Trpí depresivním prožíváním a impulsivními výbuchy hněvu sebedestruktivního charakteru. Je jí 27 let, je vysokoškolsky vzdělaná a má přítele.

Během rozhovoru je patrná aktivita, je velmi vstřícná. Výrazně gestikuluje, ale jako by zastavovala proud hlasu, brzdí se, silná racionální kontrola.

6.3.1. Hněv druhých

Podle Markéty se rozzlobený člověk pozná tak, že křičí. Když se někdo zlobí, snaží se najít příčinu a odstranit jí. Když je cílem hněvu ona sama, brání se a vysvětluje. Víc by se bála nahněvaného muže, protože má větší sílu. Žena není tak nebezpečná, zato víc vyčítá, působí na emoční stránku a ječí. Někdy až emočně vydírá, což se Markéta snaží nedělat.

6.3.2. Vlastní hněv

Markéta se obvykle zlobí kvůli práci. Většinou ji někdo zklame, protože nedodrží dohodu. V situaci, kdy je rozzlobená, pak nejdřív něčím hodí. Obvykle telefonem a říká tomu „další zářez na telefonu“. Nejprve má dojem, že jí taková akce nemůže ulevit, protože to přece její problém vůbec neřeší. Potom ale připouští, že alespoň na chvíli jde ten hněv jinam, „*ideálně do něčeho neživého*“. Není tomu totiž tak dávno, co si díky takovému impulsu zlomila palec na noze. Jedná se vlastně o nával většího množství energie, které je nutno se zbavit. Říká, že takhle něčím hodí minimálně jednou denně. V souvislosti s tím hovoří o bezmoci, dělá to v situacích, kdy už jí nic jiného nezbyvá. Obvykle jí potom poklesne nálada. Kromě bezmoci

asociuje s těmito stavy „*potvrzení toho, že představa, že člověk někomu může věřit, je čirá debilita*“. Markéta je velmi nedůvěřivá a takto se její nedůvěra jen prohlubuje.

Pokud se hněvá v partnerském vztahu, má výčitky svědomí a pocity viny, že partnerovi plně nevyhověla. Stále má pocit, že by mohla udělat něco víc než udělala. Obvykle tuto tenzi vyřeší tak, že začne pracovat nebo jde spát, ale to spíš, když je smutná. „*Občas si dám i toho panáka. Nebo začnu uklízet, to dělám dost často. Ideální je žehlení, vytírání nebo luxování. Vybiju tím tu energii*“. Z rozhovoru vyplývá, že je pro Markétu velmi obtížné svého partnera o něco žádat. Neřekne mu například, aby si sundal boty, i když jí vadí, že jí špiní předsíň. Komentuje to tak, že ho nechce přivádět do nepříjemné situace, to radši přivede do nepříjemností sama sebe. Má totiž strach, že bude odmítnuta a tím pádem zraněná. Nevyjadřováním se chrání před zklamáním.

Největší hněv potom pociťuje vůči sobě. Zlobí se na sebe, že se zlobila na svojí babičku, když umírala. Dozvěděla se o ní v té době nějaké nepříjemné skutečnosti a nedokázala na ně zapomenout, i když babička umírala. Nedávala to sice najevo, ale doteď se na sebe zlobí a je z toho moc smutná. Říká, že dřív v souvislosti s hněvem více plakala, obvykle když neuspěla ve škole. Bála se, že jí kvůli tomu doma odmítnou.

Sama od sebe pak vypráví o tom, že jí trápí „*palčivý a hrozně nenávistný hněv, je to strašně silnej pocit fyzicky nenávidět*“. Vypráví o situaci, kdy se dostala do „palby nespokojenosti“ partnera a zároveň spolupracovníků, všichni na ní křičeli. Nejradši by jim fyzicky ublížila, ale jen jí vyhrkly slzy. Nakonec to vyřešila klasicky – „*hodila jsem s telefonem, zapálila jsem si cigáro a dala jsem si panáka, ale to nezabralo. Uklidnila jsem se tak, že to přešlo ... Zrationalizovala jsem se a jednala jsem „normálně*“.

3. Neprospívající a vyhýbané strategie

Markéta se vyhýbá především tomu, aby někomu fyzicky ublížila. Z rozhovoru ale vyplývá, že už někomu dala i pár facek. Hněv jí vůbec nepřijde prospěšný, protože je neracionální. Vadí jí, že se zvyšuje v emocionálních stavech chybovost. Vnímá jen vnější dopad hněvu, vůbec neprospěšnost nevztahuje k nitru.

6.3.4. Vliv terapie

Co se týče hněvu, nemá zatím pocit, že by jí terapie nějak posunula.

6.3.5. Srovnání s dosaženými výsledky v dotazníku ANDO

Snížená míra kontroly a zvýšená míra anger-out přesně odpovídá Markétině výpovědi. Podobně i zvýšené vyhýbání se, potlačení a ruminace korespondují s rozhovorem. Navíc je informace o sníženém vyhledávání sociální opory a snaha ventilovat hněv nepřímo.

<i>strategie</i>	<i>skór</i>
kontrola	6
aserce	8
vyhýbání se	9
přímý anger-out	11
potlačení	12
konfúze emocí	9
ruminace	11
sociální opora	3
nepřímý anger-out	7

6.4.5. Růžena

Růžena je v psychoterapeutické péči třetím rokem, důvodem je depresivní prožívání a bulimie. Je jí 32 let, má středoškolské vzdělání, má přítele. Z anamnestických dat je třeba zmínit, že pochází z rozpadlé rodiny a matka je zřejmě alkoholička.

Během rozhovoru hodně mlčí, těžko se jí o hněvu hovoří, což se projevuje zárazy a dlouhými pauzami, ve kterých má někdy úplně prázdnou hlavu, zapomíná dýchat. Vzpomínky ji vrací do bolestných situací, pláče.

6.4.1. Hněv druhých

Růžena asociuje okamžitě svoji matku. Vzpomíná, jak ji matka svou zlobou tlačila do kouta. *„Tak ty nebudeš hodná! Tys to neudělala. A já říkala: Udělala maminko, udělala maminko. Ne, tys to neudělala! A furt dokola. Fuj. A když se pak chystala, že mně zmlátí, fuj, to bylo hnusný. Cítila jsem se zatlačená do kouta, já jsem v té chvíli nemohla nic, nemohla jsem to tý mámě vysvětlit“.*

Proto si také myslí, že rozzlobení lidé jsou dost bezradní. Říká, že máma taky nevěděla, co se sebou a že si to vybíjela na ní. Připouští však, že existují i legitimní důvody k hněvu.

Z matčina chování usuzuje i na ženský hněv. Máma hodně nahlas křičela, ženy jsou prostě oproti mužům emocionálnější. Muži se zlobí spíš tak, že nemluví nebo mluví sprostě a potom je ticho, stáhnou se do sebe.

6.4.2. Vlastní hněv

V situacích, kdy se hněvá, pociťuje často pocit neschopnosti, *„někomu jsem nevyhověla a zlobím se spíš na sebe“*. Často pláče a je jí smutno. Důležité je, na koho se zlobí. Třeba na kamarádku může, na tom nestojí svět. Zlobit se na partnera je složitější, mohl by ji opustit. *„Mám strach ho zklamat, chci být ta nejužasnější na světě“*. Tuto svoji snahu dává do souvislosti s otcem, který opustil rodinu. Jako malá u něj hledala něhu, kterou nedostávala od matky. Zároveň se bála jeho výbuchů hněvu. Otcovy výbuchy jsou pro ni dodnes velmi nerosrozumitelné, divoce eskalují a velmi rychle zmizí. Pro Růženu je těžké se tak rychle přizpůsobit změnám, ještě se na otce zlobí. Zároveň je jí to líto, cítí se zadupaná, a najednou přijde úplný obrát. Jako by se nic nestalo, dárky a vstřícnost. Podobné zážitky má i s bývalým partnerem.

Zlobí-li se Růžena na někoho důležitého, přichází velmi silné emoce - *„pocit opuštěnosti, tý samoty. Ta malá holčička, která nemůže za tím tatínkem, co jí miluje a ta máma, která tam řvala a ještě navíc házela tu špínu na toho tátu, na tu babičku. Ten hrozný pocit, že se mnou nejsou“*. Říká, že se jí pak vrací dětská situace, kdy pláče opuštěná až do vyčerpání.

Obvykle se zlobí, když se cítí ukřivděná, když jí někdo nerozumí. Snaží se to pak vysvětlit a obhajuje se do nekonečna. Vzpomíná na své minulé partnerství, kdy se stávalo velmi často, že ji partner nechtěl nebo neuměl pochopit. Pociťovala hroznou bezmoc a tak se snažila dát najevo, jak moc jí ublížil. Podnikala v silném rozrušení sebedestruktivně laděné útěky (autem, v noci sama a v zimě na neznámé místo apod.) Partner obvykle nijak nereagoval. Později se tyto stavy přetavily až do přímých sebevražedných myšlenek. Růžena podotýká, že tyto útěky měly i jednu výraznou výhodu, pomáhaly jí *„vykopnout se z depresivního stavu“*. Dlouhodobě však pociťuje silnou ztrátu energie, což se projevuje i během rozhovoru.

6.4.3. Neprospívající a vyhýbané strategie

Jako neprospívající strategii vnímá svoje „bezhlavé“ sebedestruktivní útěky a riskování života, proto se těmito reakcím také vyhýbá.

6.4.4. Vliv terapie

Terapie jí pomáhá v tom, že se snaží víc analyzovat a vyvarovat se impulsivních reakcí a pláče do bezvědomí. Uvědomila si svojí hodnotu a říká: „*Já jsem taky důležitá a tím ublížím tak maximálně sama sobě*“. Nachází i alternativy svého chování, když je nahněvaná, začne dělat něco, co jí baví, jde si zacvičit, potká se s kamarádem nebo si koupí něco na sebe.

6.4.5. Srovnání s dosaženými výsledky v dotazníku ANDO

Výrazné zvýšení skóru strategie konfúze emocí přímo koresponduje s rozhovorem, podobně i snížená kontrola (impulsivní útoky) a aserce (propad do smutku a výčitek). Navíc dotazník přinesl informaci o menší tendenci k vyhledávání sociální opory.

<i>strategie</i>	<i>skór</i>
kontrola	5
aserce	6
vyhýbání se	4
přímý anger-out	7
potlačení	5
konfúze emocí	17
ruminace	10
sociální opora	7
nepřímý anger-out	3

6.5. Alice

Alice je v psychoterapeutické péči takřka čtyři roky. Léčí se s posttraumatickou stresovou poruchou – od 8 do 14 let ji otec sexuálně zneužíval. Je jí 38 let, vystudovala střední školu, má dvě děti a přítele.

Během rozhovoru si ulevuje emočně nabitými i vulgárními výrazy. V souvislosti s traumatickými vzpomínkami cítí mravenčení v rukou a jistou oddělenost od těla.

6.5.1. Hněv druhých

O rozzlobeném člověku Alice říká, že má nasupený výraz, křičí, nadává a mává rukama. V poslední době hodně o rozzlobených lidech přemýšlí. Říká, že rozzlobených lidí se bojí míň než těch hodných, „*protože když už jsou rozzlobení, tak vím, jakou mají tu odvrácenou tvář*“. Hodným lidem nevěří. Na základě zkušeností s otcem jí ohrožují, rozumí tomu jako maskování před útokem. „*Ten blbej fotr na mně byl hrozně hodnej, ale pak mu přeskočilo a stalo se z něj zvíře. Když je někdo hodnej, mám strach, co přijde*“.

Alice si není jistá, zda se bojí víc rozhněvaného muže nebo ženy. U mužů se bojí násilí, že by ji mohli zmlátit a přemoct, protože jsou silnější. „*Ale u ženskéjch je to takový, že z nich mám dětskou hrůzu, tam není nic určitého, ale spíš taková nejistota a úzkost*“. Když si představuje ženu, která se zlobí, vidí větší, robustnější a starší ženu, která na ni řve a posmívá se jí.

6.5.2. Vlastní hněv

Alice si nejprve snaží vyjasnit rozdíl mezi hněvem a vztekem. U sebe vnímá jenom vztek, o hněvu nikdy nepřemýšlela. „*Když jsem byla malá, tak jsem se vztekala. Mlátila jsem hračkami o zem*“. Říká, že měla od malinka vztek na matku, cítila od ní jen nenávisť. Nemohla se jí vzepřít, tak si alespoň vymyslela básničku v cizí řeči, kterou si říkala, když na ní byla naštvaná. Přinášelo jí to úlevu. Nakonec dodává, že má obavu, že hněv potlačila. Vnímá ho jako „*prvotní popud k nějakému zlobení se*“.

Nejčastěji se rozzlobí, „*když mě někde blbej chlap, poučuje nebo dává příkazy*“. Stává se to většinou v práci a podle Alice se nejedná o oprávněnou kritiku. Alice obvykle reaguje prudce a impulsivně, hned mu řekne, co on dělá špatně a jak by to měl dělat on. To vede buď ke

konfliktům nebo k mlčení. Když už se rozčílí, cítí se oprávněně a je jí všechno jedno. Pokud jsou okolo lidí, tak se víc kontroluje a přemýšlí. Většinou však začne přemýšlet teprve až hádka skončí. Před terapií jakoby v těchto situacích vůbec nic necítila. Teď cítí při výbuchu úlevu. A když to v sobě drží, tak má pocit, „že je blbá, že si to nechala líbit“. A taky jí to hrozně unavuje, bolí jí ruce, jako by ten chod, který by měl jít ven, šel dovnitř, a spotřebovává energii. Musí potom víc spát.

V partnerských vztazích má potom tendenci vyhovět, i když se zlobí. Je otrávená, ale partnerovi to vysvětlí až se zpožděním nebo vůbec.

Nejvíce se hněvá na otce, zážitky jí splývají, ale vzpomíná si na nejvyhrocenější situaci: „*když byl vožralej a osahával mne a chtěl mi šahat mezi nohy. Musela jsem se rvát, protože, kdybych ho nechala, tak si se mnou dělá, co chce. Hrozně jsem se zlobila, k smrti jsem ho nenáviděla*“. Bylo jí 14 let a říká, že v tu chvíli by byla možná schopná ho zabít. Potom „*jsem měla hroznej vztek na otce a na matku*“, která o tom věděla. Ten vztek si v sobě nosila, pohřbila ho v sobě a přeměnil se v nenávist. Říká, že s terapií se to mění, ale něco tam ještě zůstalo. Dřív necítila nic, asi nepociťovala ani ten hněv.

6.5.3. Neprospívající a vyhýbané strategie

Alice reflektuje svou tendenci k silné verbální agresi. Říká, že se snaží vyhýbat tomu, aby řekla něco, co by se někoho hodně citlivě dotklo. Přesto je okolím vnímána jako hodně ostrá, říká, že kdyby se nekrotila, bylo by to mnohem horší.

Jako neprospívající vnímá svou strategii schválně vyprovokovat partnera k tomu, aby se ukázal „*v tý nejhorší tváři – aby byl jako ten fotr*.“ Svých partnerů se hodně bála a snažila se jim pomstít za otce. Snaží se teď vyhnout přenášení hněvu z otce na partnera a hledá alternativu, jak se ve vztazích s muži chovat.

6.5.4. Vliv terapie

V souvislosti s vlivem terapie Alice poznamenává, že mění její výbuchy hněvu. „*Dřív to bylo tak, že jsem jen mlčela a nehádala se. Nějak jsem to v sobě dusila. Když se pak stalo něco většího nebo se to nashromáždilo, tak jsem vybuchla*“. Na začátku terapie pak vybuchovala hned a nyní o tom začíná víc přemýšlet a nevybuchne hned. Obecně se cítí klidnější, není už tak snadné jí rozčílit, protože má menší strach. Ale není to jen kvůli terapii, pomáhá jí i medikace a nový přítel.

Díky terapii však získala odstup, pozoruje lidi v různých situacích a srovnává to se sebou, obzvláště prospěšné je v tomto směru skupinová psychoterapie. Pomáhá jí to vyjasnit vztahy vůči mužům a přehodnocuje svoje přesvědčení, že všichni chlapi jsou jako její otec.

6.5.5. Srovnání s dosaženými výsledky v dotazníku ANDO

Zajímavé je, že tendence Alice vybuchnout se ve výsledcích projevilo jako snížení kontroly, přímý anger-out však zůstává v normě. Zdá se, že vyhýbání, o kterém byla řeč jen v souvislosti s blízkými vztahy, je významnějším způsobem zacházení s hněvem než se na první pohled zdálo. Snížení skóru konfúze emocí zřejmě souvisí s tím, že depresivní prožívání má jinou příčinu než nezdravé zacházení s hněvem. Doplňující informací je potom snížení skóru vyhledávání sociální opory.

Strategie	skór
Kontrola	4
aserce	5
vyhýbání se	7
přímý anger-out	7
potlačení	5
konfúze emocí	6
ruminace	8
sociální opora	6
nepřímý anger-out	3

6.6. Shrnutí

Zkusme nejprve shrnout, co z rozhovorů vyplynulo o strategiích zvládání hněvu klinické populace žen. Zdá se, že společným znakem všech respondentek bylo snížené sebevědomí a pocity méněcennosti, které deformují přímé a asertivní projevy nespokojenosti, tedy i hněvu. Hněvná energie je potom transformována do nesvobodných a nezdravých projevů, které jsou zaměřeny mimo zdroj hněvu. Častým způsobem je zaměření hněvu na sebe sama (všechny respondentky). Jinou variantou je hledání zástupného předmětu nebo osoby (všechny kromě Růženy). Zaměření hněvu na sebe sama je potom asociováno se smutkem, bezmocí, pocity méněcennosti, výčitkami svědomí, ale také s bulimickým zvracením a sebedestrukci. Je vnímáno jako ničivé a vysilující, ale také jako způsob ochrany (Markéta).

Hlavní asociací na hněv druhých je strach a ohrožení, obvykle v souvislosti s osobními traumatickými událostmi (všechny kromě Markéty). Strach se objevoval i v rozlišování mužského a ženského hněvu, klíčovým hlediskem bylo, které z pohlaví je nebezpečnější (všechny kromě Markéty).

Přínos terapie je vnímán především v rovině kognitivní a náhledové. Respondentky přehodnocují svůj vztah k hněvu, nevnímají jej apriori jako špatný a zlý nebo jako něco, co jim nepřísluší. Zdá se, že nacházení zdravých způsobů zvládání hněvu přímo souvisí s nárůstem sebevědomí a uvědomění si vlastní hodnoty.

Přesuňme se nyní k úvahám týkajícím se dotazníku ANDO. Z hlediska teoretických konceptů je zajímavé, že se kolem hněvu vytváří asociační síť různých, tzv. negativních emocí. Dokonce se zdá, že nejsou ve většině případů dobře rozlišitelné (fuzzy množiny). Prolíná se hněv, smutek, nenávisť a strach. To potvrzuje naši koncepci konfúze emocí, která však v dotazníku ANDO byla zachycena jen v rovině prolínání smutku a hněvu. To je také zřejmě jeden z důvodů, proč naše respondentky skórovaly až na jednu výjimku buď v normě nebo dokonce pod normou subškály konfúze emocí. Další příčinou může být funkční terapie nebo medikace.

Až na tuto výjimku se zdá, že výpovědi našich respondentek do značné míry korespondují s výsledky v dotazníku ANDO. Pro rozlišení impulsivních hněvných reakcí slouží kromě škály přímého anger-out i snížený skóre v kategorii kontrola. Zdá se dokonce, že tuto tendenci snížená kontrola zachycuje lépe.

Neočekávaným zjištěním jsou potom výsledky na škále vyhledávání sociální opory, všechny klientky skórovali mimo normu, většina z nich potom výrazně pod normou. Zdá se tedy, že tato významná ženská strategie zvládání hněvu není v tomto vzorku klinické populace takřka využívána. Může to vypovídat o slabém sociálním zázemí, nedůvěře nebo nedostatku kompetencí svůj hněv sdílet.

Přínosné je i to, že se v rozhovorech objevily další nezdravé způsoby zacházení s hněvem, a to konkrétně - bulimické zvracení (rozhovor s Lucií a také kapitola 3.3.), impulsivní sebedestruktivní útoky (rozhovor s Růženou), závislostní chování (Markéta), ale i tendence vyprovokovat v druhém hněvnou reakci (Alice).

Z těchto pěti rozhovorů vyplynulo mnoho impulsů k další práci. Nicméně je třeba zvážit, do jaké míry nezdravé způsoby zacházení s hněvem těchto respondentek odráží celou ženskou klinickou populaci. Tato skupina respondentek je specifická tím, že se velmi aktivně podílí na vlastní léčbě. Krom toho mají za sebou všechny velmi traumatické události, takže je na místě zvažovat, zda se nejedná spíše o populaci s posttraumatickými změnami psychiky. Na straně adekvátnosti tohoto malého vzorku potom stojí fakt, že v něm byly obsaženy všechny nezdravé projevy hněvu, se kterými jsme se setkali v literatuře – deprese, úzkost, poruchy příjmu potravy a posttraumatická stresová porucha.

Diskuze a závěry

V teoretické části jsme se nejprve pokusili zachytit psychologické přístupy k obecné podstatě emocí. Tento pokus se ukázal mnohem složitější, než jsme předpokládali. Celou situaci velmi komplikuje subjektivní rovina emocí. Chceme-li se této komplikaci vyhnout, můžeme se věnovat přístupům, které zkoumají měřitelnou složku emocí (fyziologický korelát, výraz emocí, chování). Ačkoliv ani tyto přístupy nejsou jednotné, vzpomeňme na Schachterovy experimenty nebo nejednotnost ve výčtu základních emocí, umožňuje tato redukce vytvářet jasná vymezení a snadnější rozlišování mezi jednotlivými emocemi. Nicméně i v tomto případě se potýkáme s potížemi, jak vymežit emoci samu o sobě. Začneme-li však zkoumat navíc ještě subjektivní roviny emocí, ztratí se nám přesné hranice úplně. Přínosným řešením této situace je prototypický přístup k emocím (Russell 1999, 2003), který počítá s tím, že kategorie emocí se prolínají a hranice mezi nimi jsou nejasné (tzv. fuzzy množiny). Tento přístup se pak snaží na základě výpovědí jednotlivců zachytit prototypické emoční vzorce. Při takové práci je však třeba velké ostražitosti vůči tzv. laickým teoriím. Ačkoliv je přímá práce s jazykem velmi inspirativní (Lakoff 2006) a jazyk zprostředkovává zkušenost mnoha generací, má tato práce svoje úskalí. Zdaleka ne všechno, co jsme se naučili vnímat, o čem jsme se naučili myslet a co jsme se naučili cítit, je tak zřejmé, jak se nám to někdy zdá (viz metafory hněvu).

Potíže v uchopování nejasných emocí nás neopustilo ani v kapitole o hněvu. Prvním úskalím byla definice, vlastně jsme nenašli skoro žádnou přímou definici hněvu. A pokud jsme nějakou našli, týkala se jen některé komponenty – často byl zdůrazňován fyziologický průběh hněvu nebo nějaká z jeho funkcí – evoluční nebo sociální (Plutchik, 1993; Averill 1983). Přijmeme-li koncepci fuzzy množin i pro případ hněvu, můžeme rozumět celé pasáži týkající se tohoto tématu, jako široké definici hněvu, která je ke všemu zřejmě jen částí skutečnosti hněvu se týkající. Specificky českým problémem je pak otázka synonym – hněv, vztek, zloba a zlost. Rozdíly mezi těmito slovy je třeba ještě ověřit.

Vzhledem k tomu, že naše práce cílí na ženské způsoby zvládání hněvu, zaměřili jsme se především na přístupy, které reflektují kulturní a sociální vlivy. Gender je totiž specifickou oblastí, která je kulturou silně zasažena. Kromě prototypického přístupu (Fitness a Fletcher, 1993; Fischer a Roseman, 2007; Lakoff 2006; Rozin et al., 1999), je to sociálně konstruktivistická teorie Jamese Averilla (1982). Ten je autorem již klasické studie hněvu všedního dne. Nicméně teprve novější práce autorek ženského pohlaví (Kring 2000; Schields 2002; Thomas 2006) se zabývají podrobněji gendrovými rozdíly v zacházení s hněvem. Svým způsobem je to překvapivé, neboť hněv je ve vědeckém výzkumu velmi oblíbenou emoci. Doposavad byl však zkoumán spíše z mužské perspektivy. Souvisí to zřejmě s jedním stereotypem, který je s hněvem spojen, je totiž považován za maskulinní emoci.

Studie na toto téma však nepotvrdily, že by se muži hněvali více než ženy (Averill, 1982). Přesto odlišnosti existují, a to především v rovině projevů hněvu. Zdá se, že právě tady na emoci hněvu silně působí naše kultura. Proto jsme se také v praktické části této práce zaměřili právě na pohlavně podmíněné zvládání hněvu. Kromě předpokládaných odlišností mezi pohlavími nás k tomu vedla i klinická zkušenost. Často jsme se u klientek setkávali s tématem hněvu a s mnohými obtížemi, které jím zvládání hněvu působí. A tak jsme hledali metodu, která by odpovídala našim požadavkům diference mezi různými strategiemi hněvu jak z hlediska pohlaví, tak z hlediska zdravotního dopadu. Inspirovali jsme se dvěma metodami (BARQ – Linden et al. 2003, česká verze dotazníku STAXI – Stuchlíková, Man, 2003), ani jedna však nesplňovala cele naše požadavky. Rozhodli jsme se proto vytvořit vlastní dotazník ANDO. Práce to byla složitá, především kvůli výše zmiňovanému prolínání se emočních kategorií. Nakonec se nám podařilo ustanovit 9 subškál, z toho 4 měří přímo nezdravé způsoby zacházení s hněvem. ANDO splňuje většinu psychometrických požadavků, s jednou výjimkou – statisticky významně korelují některé subškály, především ty, které zachycují nezdravé zvládání hněvu. Tento jev je zcela

pochopitelný vzhledem k provázanosti patologických strategií zacházení s hněvem. Vzhledem k tomu, že se jedná o první verzi dotazníku, který je nově zaměřen na nezdravé strategie hněvné exprese, není překvapivé, že se potýká s nějakou nedokonalostí. Cesta k přesným nástrojům obvykle není přímá. V této souvislosti je třeba zmínit, že v části zachycující rozhovory s klientkami ordinace klinické psychologie je provedeno srovnání výpovědí klientek a jejich výsledků v jednotlivých subškálách. Nejenže výsledky ve značné míře korespondují s výpověďmi klientek, ale přinášejí i informace navíc. Jedinou výjimku tvoří subškála konfúze emocí, která neodpovídá našim očekáváním. Hlavní příčinou je zřejmě fakt, že tato subškála se omezila na prolínání hněvu a smutku, nicméně z rozhovorů vyplynulo, že toto emoční prolínání je vrstevnatější. Mísí se nejen hněv a smutek, ale i strach, nenávisť a bezmoc.

Kromě samotného dotazníku přineslo jeho zpracovávání i zajímavé informace o rozdílech mezi mužským a ženským zvládnutím hněvu. Nesmíme však zapomínat na to, že tato zjištění jsou limitována nereprezentativním výběrovým souborem. Muži statisticky významně ($p < 0,001$) více skórovali v kategorii kontrola a vyhýbání se, strategie kontroly pak byla nejreferovanější mužskou strategií vůbec. Ženy potom na stejné hladině významnosti skórovaly více v kategoriích nepřímý anger-out, vyhledávání sociální opory a konfúze emocí. Preferovanými strategiemi pro ženy je konfúze emocí a vyhledávání sociální opory. Jak mužská, tak ženská inklinace má svoje zdravotní úskalí. U mužů se zvyšováním kontroly zvyšuje i kardiovaskulární riziko. Konfúze emocí je pak ohrožující rozvinutím depresivního prožívání. Vysoké skóre u konfúze emocí, ale i u subškály ruminace pak podporují zjištění, která odkazují k souvislosti nezdravého zacházení s hněvem a depresivitu u žen (Newman, 1999).

Kromě pohlavní podmíněnosti exprese hněvu nás zajímalo, zda se do ženských strategií hněvu promítla změna politického klimatu v České republice. Tento politický přelom přinesl totiž i přehodnocování ženské role. Je stále přijatelnější, aby se žena realizovala mimo rodinu, budovala svou kariéru a společensky se prosazovala. Předpokládali jsme, že s posunem ženské role souvisí i posun postoje žen k hněvné emoci. Neboť hněv souvisí úzce se sebeprosazením. Rozhodli jsme se proto ověřit, zda existují generační rozdíly v ženském zvládnutí hněvu, a to konkrétně na párech matek a dcer. Kromě kulturních vlivů jsme chtěli ověřit i vlivy rodinné. Zajímalo nás, zda působení matek ovlivňuje dcery v zacházení s hněvem. K měření jsme využili náš dotazník ANDO. Nutno podotknout, že metodika využívající párů matek a dcer se zdá být originálním přístupem, nepodařilo se nám najít podobnou studii.

Předpoklad generačních rozdílů byl potvrzen, výsledky matek a dcer se statisticky významně lišily u dvou subškál. Matky měly tendenci se více vyhýbat, dcery potom tendovaly k vyhledávání sociální opory. Zároveň byl zaznamenán významný vztah mezi matčíným vyhýbáním se a vyhýbáním se dcery. Zdá se tedy, že existuje obecný trend v generaci dcer mírnit se ve využívání strategie vyhýbání se hněvu. To se projevilo i „umístěním“ této strategie z hlediska průměru hrubých skóre, je nejméně referovanou strategií. Matky se potom svou tendencí vyhýbat se a zvýšenou kontrolou ($p < 0,18$) blíží spíše mužskému zacházení s hněvem. Tato zjištění jsou zřejmě do značné míry ovlivněna výběrovým souborem, většina žen byla vysokoškolsky vzdělána a žila ve velkoměstě. Můžeme předpokládat, že matky se rekrutovaly spíše z vrstev s vyšším sociálním statutem, čemuž by mohlo odpovídat i přijetí mužské strategie. Tato tvrzení je však třeba ještě ověřit vzhledem k nereprezentativnosti vzorku. Přesto můžeme říci, že generace dcer našeho vzorku tyto mužské způsoby nepřejímá v plné míře, ačkoliv vliv matek je patrný ze signifikantní korelace. Dá se tedy usuzovat na společenský posun v postojích k ženskému hněvu. Generace dcer o hněvu více mluví a méně se mu vyhýbá.

Doplněním kvantitativně laděné části této studie jsou potom předběžná sdělení vycházející z kvalitativního zpracování 5 rozhovorů s klientkami psychologické ordinace. Již jsme se zmiňovali o některých zjištěních v souvislosti s dotazníkem ANDO. Zde ještě načrtne některé trendy, kterých jsme si u klinické populace žen všimli. Společným znakem všech respondentek bylo snížené sebevědomí a pocity méněcennosti, které blokovalo svobodné a

asertivní projevování hněvu. Řešením této blokace bylo obvykle přesunutí hněvu na náhradní objekt. Většinou se tímto objektem stala sama respondentka. Zaměření hněvu na sebe sama je potom asociováno se smutkem, bezmocí, pocity méněcennosti, výčitkami svědomí, ale také s bulimickým zvracením a sebedestrukci. Jinou variantou je hledání zástupného předmětu nebo osoby ve vnějším světě, tato strategie je spojena s výbuchy hněvu a agresivními projevy. Kromě toho z rozhovorů vyplývá, že nacházení zdravých způsobů zvládnání hněvu přímo souvisí s nárůstem sebevědomí a uvědomění si vlastní hodnoty.

Závěrem můžeme říci, že naše studie přinesla mnoho podnětů, které je třeba dále zpracovat a ověřovat. A bylo i naším cílem začít s mapováním tématu, kterému bohužel není věnováno tolik pozornosti, kolik by si zasloužilo. Jsme rozhodnuti s tímto mapováním pokračovat.

Literatura

- ATKINSON, R.L. (ed.). *Psychologie*. Praha: Victoria publishing, 1995. ISBN 80-85605-35-X
- AVERILL, J. R. *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag, 1982. ISBN 03-8790719-X
- AVERILL, J. R. *Illusions of anger*. In R. B. Felson & J. T. Tedeschi (Eds.). *Aggression and violence: Social interactions perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association, 1993. [cit. 2007-25-8]. Dostupné na internetu:< <http://gateway.ovid.com/>>
- BAUMGARTNER, F. *Sociálne poznávanie*. In VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (ed.). *Sociální psychologie*. Praha: ISV, 1997. 80-85866-20-X
- BARLOW, D.H. *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic*. New York: London: Guilford Press, 2004. ISBN 1-59385-028-X
- BUTLER E. A. et al. Emotion Regulation and Culture: Are the Social Consequences of Emotions Suppression Culture-Specific? *Emotion*, 2007, Vol. 7 (1), s. 30-48.
- BOWLBY, J. *Separation: anger and anxiety. Attachment and loss. Vol. 2*. London: Pimlico, 1998. ISBN 0-7126-6621-4
- CIESLA, J.A., ROBERTS, J.E. Rumination, Negative Cognition, and Their Interactive Effects on Depressed Mood. *Emotion* 2007, Vol. 7, 3, s. 555-565.
- CLAY, D. et al. Relationship between anger expression and stress in predicting depression. *Journal of Counseling & Development*, 1993, Vol 72(1), s. 91-94.
- DENTEMAROVÁ, CH., KRANZOVÁ, R. *O hněvu*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-172-7
- DREW W., ORA N. et al. Clinical Assessment of Attachment Patterns and Personality Disorder in Adolescents and Adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2006, Vol. 74, No. 6, 1065–1085
- EVERSON, S.A. et al. Anger expression and Incident Hypertension. *Psychosomatic Medicine*, 1998, 60, s. 730 – 735.
- EKMAN, P. Are there basic emotions? *Psychological Review*, 1992 . Vol.99, s. 550 -553.
- EKMAN, P. Facial Expression and Emotion. *American Psychologist*. 1993. Vol. 48, No. 4, str. 376 – 379
- FEINDLER, E. (ed.) *Anger-related Disorders. A practioner's Guide To Comparative Treatments*. New York: Springer Publishing Copany 2006. ISBN 0-8261-4046-7
- FISCHER A. H. (ed.): *Gender and Emotion. Social Psychological Perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press, 2000. ISBN 0-521-63896-7
- FISCHER, A. H; ROSEMAN, IRA J. Beat them or ban them: The characteristics and social functions of anger and contempt. *Journal of Personality and Social Psychology*. 93(1), 2007, s. 103-115.
- FITNESS, J., FLETCHER, G.J.O. Love, Hate, Anger and Jealousy in Close Relationship: A Prototype and Cognitive Appraisal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol 63, No. 5, 942 – 958
- FRIDJA, N.H. *The Laws of Emotions*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc. New Persey, 2007. ISBN 0-8058-2598-3
- GELLER, J., COCKELL, S. J. et al. Inhibited expression of negative emotions and interpersonal orientation in Anorexia Nervosa. *International Journal of Eating Disorders*. Vol 28(4) Dec 2000, 481.
- FRODI, A. Experiential and physiological responses associated with anger and aggression in women and men. *Journal of Research in Personality*. Vol 12(3) Sep 1978, 335-349.
- HARBURG, E. et al. *Expressive/Supressive Anger-Coping Response, Gender, and Type sof Mortality: a 17-Year Folow-Up (Tecumseh, Michigan, 1971-1988)*. Psychosomatic Medicine, 2003, 65, s. 588 – 597.

- HESS, U., PHILIPPOT, P. (ed.). *Group Dynamics and Emotional Expression*. Cambridge: Cambridge University Press, 2007. ISBN 978-0-521-84282-2
- HAVILAND, J.M., LEWIS, M. (ed.). *Handbook of emotions*. New York: The Guildfordpress, 1993. ISBN 0-89862-988-8
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Portál: Praha 2005. ISBN 80-7367-040-2
- HENDL, J. *Přehled statistických metod. Zpracování dat*. Portál: Praha 2004. ISBN 80-7178-820-1
- IZARD C.E. *Patterns of Emotions. A new analysis of Anxiety and Depression*. New York: Academic Press, 1972. ISBN 0-12-377750-X
- KASSINOVE, H., TAFRATE, R.C. In: FEINDLER, E. (ed.): *Anger-related Disorders. A practioner's Guide To Comparative Treatments*. New York: Springer Publishing Copany 2006. ISBN 0-8261-4046-7
- KOPPER, B. A., et al. The experience and expression of anger: Relationships with gender, gender role socialization, depression, and mental health functioning. *Journal of Counseling Psychology*. Vol 43(2) Apr 1996, 158-165.
- KOUKOLÍK, F. *Lidský mozek: funkční systémy, norma a poruchy*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-379-X
- KRING A.M. *Gender and Anger*. In FISCHER A. H. (Ed.). *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press 2000. ISBN 0-521-63896-7
- KRING A.M., WERNER K.H. *Emotion Regulation and Psychopatology*. In PHILIPPOT, P., FELDMAN R.S. (ed.). *The regulation of emotion*. New Jersey, 2004, Lawrence Erlbaum Associates. ISBN 0-8058-4201-2
- KOLÁŘOVÁ, A.: *Ženské strategie zvládání hněvu*. In Metanoia - harmonie člověka. Sborník XXV. Psychologických dnů 2007. (v tisku)
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak přežít vztek, zlost a agresi*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0818-3
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2007). *Pozitivní emoce a zvládání stresu*. [cit. 2007-29-9]. Dostupné na internetu: < <http://jaro.krivohlavy.cz/pozitivni-emoce-a-zvladani-stresu/> >
- KULIŠTÁK P. *Neuropsychologie*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-554-7
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-247-1284-9
- LAKOFF, G. *Ženy, oheň a nebezpečné věci. Co kategorie vypovídají o naší mysli*. Praha: Triáda 2006. ISBN 80-86138-78-X
- LAZARUS, R. S. On the Primacy of Cognition. *American Psychologist*. 1984, 39, 125-129
- LAZARUS, R. S.; SMITH, C. A.; HAYNES, K. N.; POPE, L. K. In search of the "hot" cognitions: Attributions, appraisals, and their relation to emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 65(5) Nov 1993, 916-929.
- LINDEN W. et al. *There is More to Anger Coping Than „In“ or „Out“*. *Emotion* 2003, Vol. 3, č. 1, str. 12-29.
- LIOTTI, G. Trauma, Dissociation, and Disorganized Attachment: Three Strands of a Single Braid. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. Vol 41(4) Win 2004, 472-486.
- LOVAŠ, L., PIRHÁČOVÁ, I. Anxieta, hnevливость a senzitivita voči nespravodlivosti. *Československá psychologie*. 1996, 40, 3, 248-255.
- MEYER, C., LEUNG, N. et al. Anger and Bulimic Psychopathology: Gender Differences in a Nonclinical Group. *International Journal of Eating Disorders*. Vol 37(1) Jan 2005, 69-71.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing: Praha 2006. ISBN 80-247-1362-4
- MONTEBAROCCI, O., CODISPOTI, M. et al. Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*. Vol 36(3) Feb 2004, s. 499-507.

- MORSCHITZKY, H., SATOR, S. *Když duše mluví řečí těla. Stručný přehled psychosomatiky*. Portál: Praha 2007. ISBN 978-80-7367-218-8
- MOTLOVÁ, L., KOUKOLÍK F. *Citový mozek: neurobiologie, klinický obraz, terapie*. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-408-3
- NAKONEČNÝ M. *Lidské emoce*. Praha : Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6
- NEWMAN, J. L. et al. Gender Differences in the Relationship of Anger and Depression in a Clinical Sample. *Journal of Counseling & Development*. Vol 84, 2006, 157-162.
- NEWMAN, J. L. et al. Sex differences in the relationship of anger and depression: An empirical study. *Journal of Counseling & Development*. Vol 77(2), 1999, 198-203.
- PHILIPPOT, P., FELDMAN R.S. (ed.). *The regulation of emotion*. New Jersey, 2004, Lawrence Erlbaum Associates. ISBN 0-8058-4201-2
- PIRAN, N., CORMIER, H. C. The Social Construction of Women and Disordered Eating Patterns. *Journal of Counseling Psychology*. Vol 52(4) Oct 2005, 549-558.
- PRAŠKO, J. et al. *Stop traumatickým vzpomínkám: Jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-811-2
- PLUTCHIK, R. *Emotions and Their Vicissitudes: Emotions and Psychopathology*. In: HAVILAND, J.M., LEWIS, M. (ed.). *Handbook of emotions*. New York: The Guildfordpress, 1993. ISBN 0-89862-988-8
- ROFFMAN, A. E. Is Anger a Thing-to-Be-Managed? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 2004, Vol. 41 (2), 161-171.
- ROSCH, E. Cognitive Representations of Semantic Categories. *Journal of Experimental Psychology*. 1975, Vol. 104, No. 3, str. 192-233.
- ROSENSTEIN, D. S., HOROWITZ, H. A. Adolescent attachment and psychopathology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol 64(2) Apr 1996, 244-253.
- ROZIN, P., LOWERY, L., IMADA, S., & HAIDT, J. The CAD triad hypothesis: A mapping between three moral emotions (contempt, anger, disgust) and three moral codes (community, autonomy, divinity). *Journal of Personality and Social Psychology*. 76, 1999, s. 574-586.
- RUSSELL, J. A. Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*. Vol 110(1) Jan 2003, 145-172
- RUSSELL, J. A., BARRETT, L. Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 76(5) May 1999, 805-819.
- RUSSELL, J. A., FEHR, B. Fuzzy Concepts in a Fuzzy Hierarchy: Varieties of Anger. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 67(2), 1994, 186-205.
- RYDVAL, S. *Základy fuzzy logiky*. [cit. 2007-25-9]. Dostupné na internetu: <<http://www.rydval.cz/phprs/view.php?cislocianku=2005061701/>>
- RYCROFT CH. *Kritický slovník psychoanalýzy*. [cit. 2007-25-9]. Dostupné na internetu: <<http://www.iapsa.cz/>>
- SENECA, L.A. *O duševním klidu*. Přel. Václav Bahník. Praha: Odeon, 1999. ISBN 80-207-1020
- SERVAN-SCHREIBER, D. *Uzdravení bez léků : cesta ze stresu, úzkosti a deprese*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-901-1
- SHIELDS, S.A. *Speaking from the Heart: Gender and the Social Meaning of Emotions*. Cambridge: University Press, 2002. ISBN 0-521-80297-0
- SHIELDS, S.A. *Thinking about gender, thinking about theory*. In: FISCHER A. H. (ed.): *Gender and Emotion*. Social Psychological Perspectives. Cambridge University Press, 2000. ISBN 0-521-63896-7
- SLAMĚNÍK, I., HURYCHOVÁ, Z. Prototypický přístup k emocím: česká populace. *Československá psychologie*. 2006, roč. 50, č. 5, s. 431-445. ISSN 0009-062X.

- STEMMER, G. *Physiological processes during the emotion*. In: PHILIPPOT, P., FELDMAN R.S. (ed.): *The regulation of emotion*. New Persey, 2004, Lawrence Erlbaum Associates. ISBN 0-8058-4201-2
- STERNBERG, R. J. *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-376-5
- STUHLÍKOVÁ, I., MAN, F. *Inventáře hněvu jako stavu a rysu a jejich výrazu*. Nepublikováno.
- STUHLÍKOVÁ, I., MAN, F. *Hněv a výraz hněvu*. In: Čermák, I. et al.: *Agrese, identita, osobnost*. str. 134-157. Brno 2003, SCAN-Psychol. ústav AV ČR. ISBN 80-86620-06-9
- STUHLÍKOVÁ, I., MAN, F., SPIELBERGER, C.D. *Hněv jako stav a jako rys. Předběžné sdělení o vývoji české verze Spielbergrova „State Trait Anger Inventory - STAXI“*. *Československá psychologie*, 1994, roč. 38, č. 3, s. 220-227.
- STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Praha 2002, Portál. ISBN 80-7178-553-9
- TAVRIS, C. *Anger. The misunderstood Emotion*. Revised edition. New York: Touchstone Book, 1989. ISBN 978-0-671-6723-0
- THOMAS S.P. *Cultural and Gender Consideration in the Assessment and Treatment of Anger-Related Disorders*. In FEINDLER, E. (ed.). *Anger-related Disorders. A practitioner's Guide To Comparative Treatments*. New York: Springer Publishing Company 2006. ISBN 0-8261-4046-7
- VÝROST, J.: *Štruktúra hnevливosti, jej konceptualizácia a operacionalizácia: Multidimenzionálna škála hnevu. Československá psychologie*. 1996, 40, 5, 406-413.
- VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (ed.) *Sociální psychologie*. Praha: ISV, 1997. ISBN 80-85866-20-X
- WEST, M., ROSE, M. S., SHELDON, A. *Anxious attachment as a determinant of adult psychopathology. Journal of Nervous and Mental Disease*. Vol 181(7) Jul 1993, 422-427.
- WESTEN, D., NAKASH, O. et al. *Clinical Assessment of Attachment Patterns and Personality Disorder in Adolescents and Adults. Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol 74(6) Dec 2006, 1065-1085.
- WINKLER D. et al. *Anger Attacks in Depression – Evidence for a Male Depressive Syndrome. Psychotherapy and Psychosomatics*. 2005, 74, s. 303–307.
- ZAJONC, R. B. *On the primarity of affect. American Psychologist*. 1984, 39, 117-123.

Obrázky:

- Obr. č. 1, 3, 4. podle RUSSELL, J. A. *Core affect and the psychological construction of emotion. Psychological Review*. Vol 110(1) Jan 2003, 145-172
- Obr. č. 2. In STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Praha 2002, Portál. ISBN 80-7178-553-9
- Obr. č. 5. Dostupné na internetu: <<http://www.emaf.de/>> [cit. 2007-20-11].
- Obr. č. 6. Dostupné na internetu: <<http://www.laputanlogic.com/images/2004/02/15-YAT6B77100.jpg>> [cit. 2007-22-11].

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA č. 1.

1. Zachovávám klid.
2. Rychle se rozzlobím.
3. Hněv pocítím až po nějaké době.
4. Když mě něco naštvě, prostě na to zapomenou.
5. Když se s někým pohádám, bývám smutný/á.
6. Házím předměty na zeď nebo na zem.
7. Nevyhýbám se konfliktu, soustředím se na svoje myšlenky a dávám najevo, jak se cítím.
8. Když se s někým nepohodnu, je mi to hodně líto.
9. Nevidím důvod k tomu se rozčilovat.
10. Když mě někdo štvě, neodpustím si ironické poznámky

11. Když se na někoho nebo kvůli něčemu zlobím píšu si o tom do deníku nebo i jen na kus papíru.
12. Nepohodnu-li se s někým, snažím se mu klidným hlasem vysvětlit, jak se cítím.
13. Hněv vyjadřuji malováním, hudbou, tancem nebo psaním.
14. Člověku, který mne naštvě, řeknu přímo, co cítím
15. Pomáhá mi o pocitech vzteku hovořit.
16. Po hádce cítím vnitřní tupost.
17. V situacích, kdy se zlobím, mám také strach.
18. Když se na někoho opravdu zlobím, snažím se ho „vymazat“ ze svého života
19. Jsem sarkastický/á.
20. Když se rozčilím, výrazně gestikuluji.
21. Až zpětně si uvědomím, že mám vztek.
22. Pocit hněvu se prolíná se smutkem.
23. Když mne někdo naštvě, nejprve počítám do 10 apod. a pak s ním teprve začnu mluvit.

24. Opakovaně přemýšlím o situaci, která mne naštvála, zvažuji, co jsem měl udělat nebo říct jinak.
25. Vytočí mě úplná maličkost.
26. Když se s někým hádám, jako bych ani nic necítil/a
27. Vážím každé slovo, které v hádce řeknu.
28. Svoje pocity ventiluji v hudbě, malování, psaní nebo tanci.
29. Nechám emoce odeznít, zchladnu a pak teprve situaci řeším.
30. Když se rozzlobím, druhou stranu nijak nešetřím.
31. I když se cítím frustrovaný, zkusím s člověkem, který mne naštvál, problém vyřešit.
32. Chvilí přemýšlím o tom, co můj vztek způsobilo, ale nakonec počkám na klidnější chvíli a proberu celou situaci s partnerem nebo kamarádem.
33. Když se na někoho opravdu zlobím, zarytě mlčím.
34. Ve vzteku dělám různé věci, třeba bouchnu dveřmi nebo si dupnu.
35. Pocit hněvu nedávám najevo.
36. Když se s někým nepohodnu, je mi to ještě dlouho líto.
37. Když se cítím frustrovaný ve vztahu, snažím se s partnerem problém řešit
38. Vybuchnu a ani pořádně nevím proč.
39. Když jsem rozrušený/á a rozzlobený/á, ozvu se někomu blízkému a proberu to s ním.
40. Svůj hněv kontroluji.
41. Nadávám sprostě.

42. Když se s někým pohádám, počkám než se celá věc usadí a promluví si s ním až v klidu.
43. Někdy ani nevím, jestli se zlobím nebo jsem smutný/á.
44. Když jsem nahněvaný/á, v duchu si říkám: Nerozčiluj se.
45. Zvyšuji hlas.
46. Snažím se zaměstnat, abych na rozčilující incident zapomněl/a.
47. Když jsem naštvaný/á, řídím hodně rychle.
48. Prostě vztek nechám přejít.

49. Když mě někdo naštvě, umím i bouchnout.
50. Svoje emoce vyjadřuji hudbou, malováním, psaním apod.
51. Křičím.
52. Stane se, že si ani nevšimnu, že se zlobím.
53. V situaci, která způsobila moje rozčilení nezůstávám, vyhledám podporující osobu, které situaci vyložím a zvážím její rady.
54. Musím svůj vztek vykřičet.
55. Dokážu zabránit svému vzteku.
56. Přistihnu se, že jsem naštvaný/á, a nevím přesně proč.

57. Na povrchu zachovám klid a počkám až budu moci frustrující situaci probrat s někým blízkým.
58. Vyhýbám se konfliktům.
59. Zachovám klid a dál se celou situací nezabývám.
60. Nadávám.
61. Snažím se pochopit, proč se opravdu cítím naštvaně.
62. Když se na někoho zlobím, představuji si, jak se mu pomstít.
63. Vnitřně se přesvědčuji, že rozčilující událost přece není tak důležitá.
64. energii z rozhněvanosti využiji při úklidu domácnosti, kanceláře nebo na zahrádce.
65. Cítím podrážděnost, aniž bych věděl/a z čeho pochází.
66. Když si můžu s někým popovídat o tom, co mě rozčililo, uleví se mi.
67. Představuji si hádku s osobou, co mě štve a vymyslím, co mu příště řeknu
68. Je pro mne těžké přestat na frustrující situaci myslet.
69. Dlouho se trápím událostmi, jež ve mně vzbuzují hněv.
70. V mysli si opakovaně přehrávám událost, která mně rozčilila.
71. V hádce se vyhýbám přímé konfrontaci, svoje pocity si nechávám pro sebe.
72. Přesvědčuji se, že nemá smysl se rozčilovat.
73. Snažím se na osobu, která mě rozčiluje, nemyslet.
74. Když jsem rozzlobený/á, intenzivněji pracuji nebo studuji.
75. I když si to neplánuji, nakonec o svých pocitech rozčilení s někým promluví.
76. Když mě něco naštvě, přecházím to s ledovým klidem.

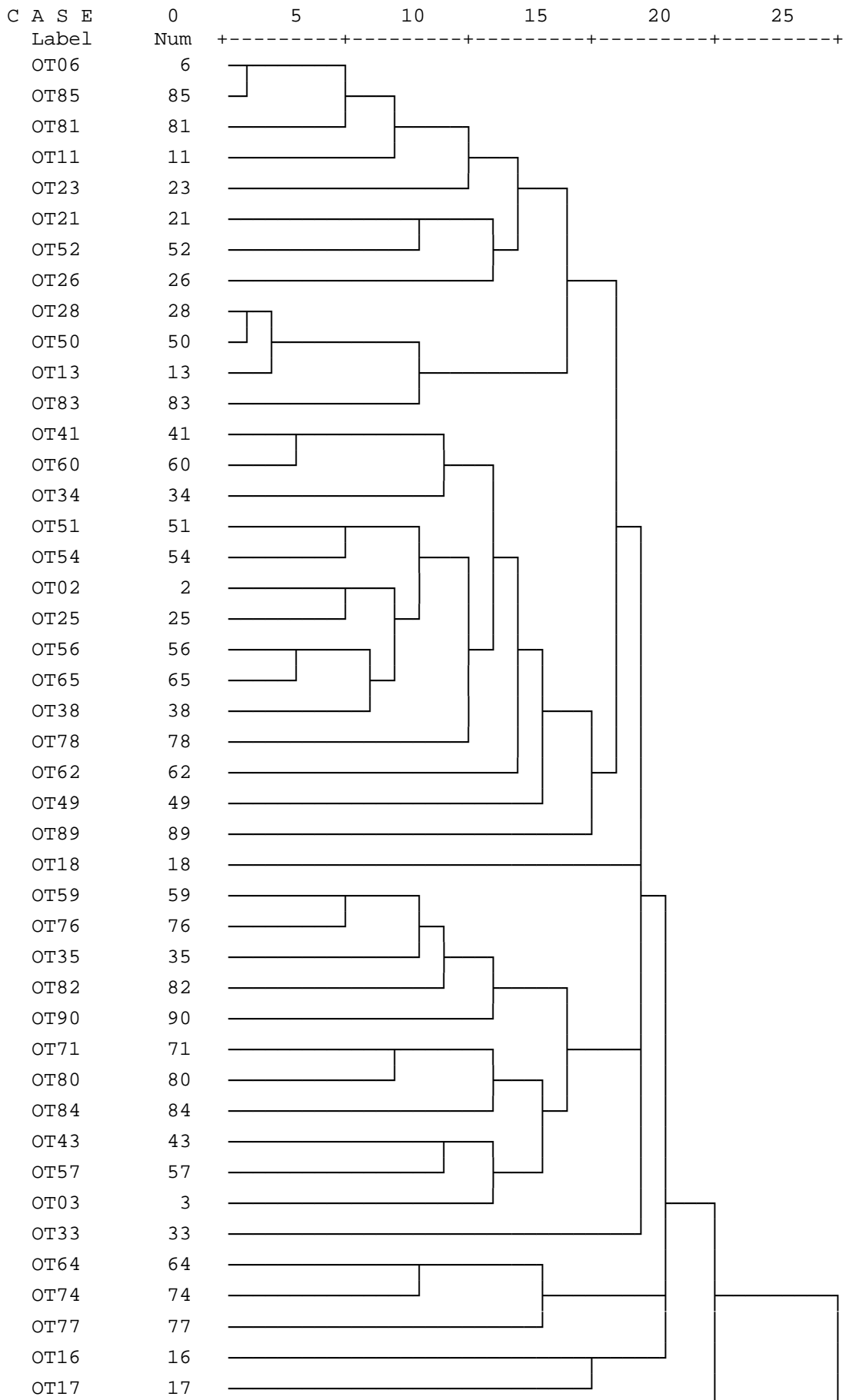
77. Po hádce se zbavuji napětí tím, že si zacvičím, jdu si zaběhat nebo se jdu rychlým krokem projít.
78. Lidé si o mně myslí, že se zlobím, já to tak ale nepociťuji.

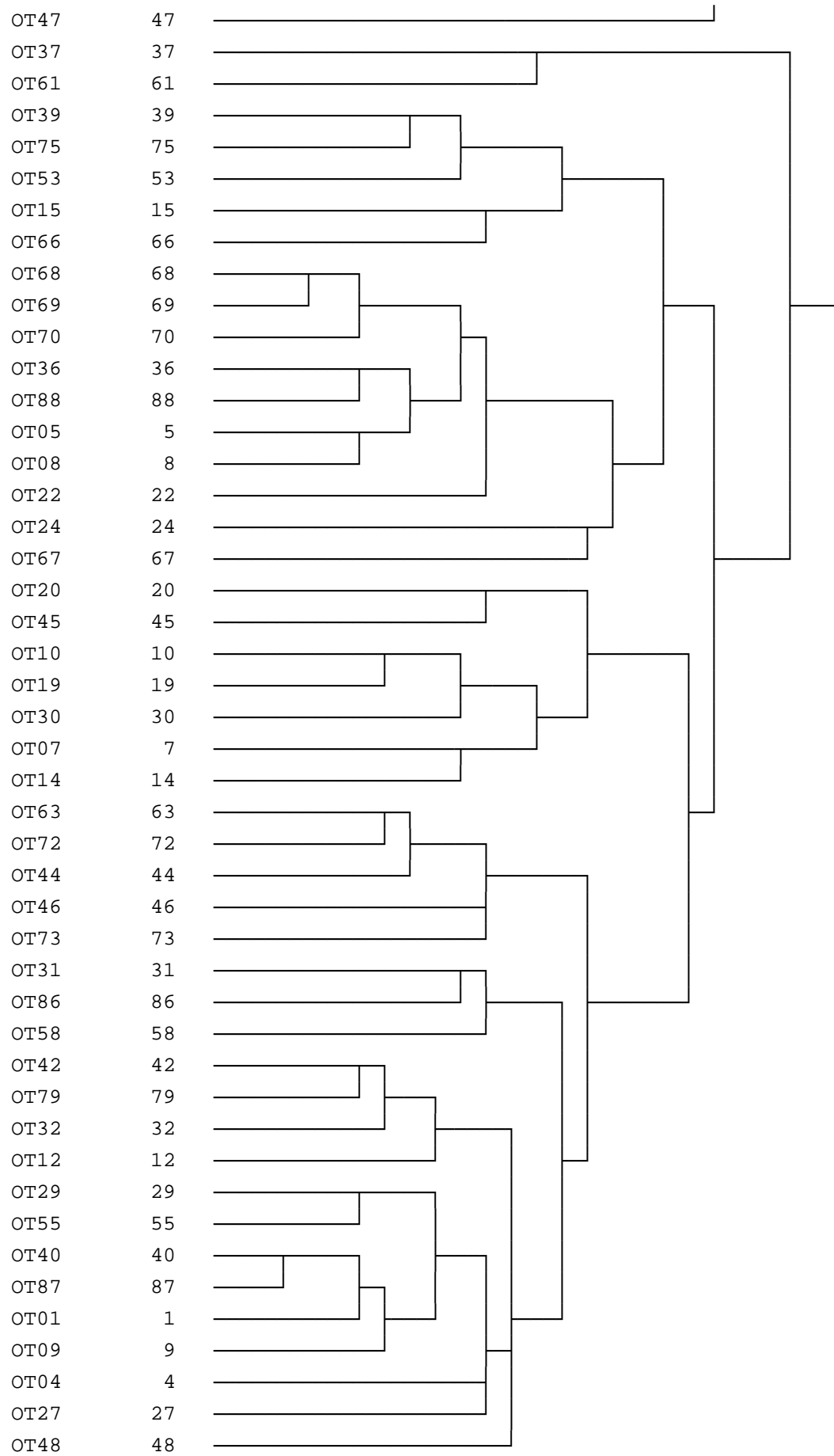
79. Když mě někdo rozčílí, snažím si uvědomit, co se stalo. V klidu si pak s druhým promluví.
80. Radši něco strpím než bych se s někým pohádal/a.

81. Svůj hněv si fyzicky vybíjím na imaginárním protivníkovi (kopání, boxování do vzduchu apod.).
82. Říkám si, že bych se měl zlobit, ale nezlobím se.
83. Hněvné napětí mi pomáhá uvolňovat hudba nebo tanec.
84. Na povrchu zůstávám klidný, ale v duchu osobě, která mne naštvála, nadávám.
85. Vzteky něco rozbiji.
86. Snažím se reagovat tolerantně a s porozuměním.
87. Mám své pocity pod kontrolou.
88. Když se s někým pohádám, dlouho mi není dobře.
89. Chodím pozdě.
90. Pociťuji hněv, ale s nikým o tom nemluví.

Rotated Component Matrix - PŘÍLOHA Č. 2							
Component	1	2	3	4	5	6	7
OT40	0,724						
OT87	0,687					-0,206	
OT55	0,667						
OT09	0,640						
OT59	0,635		-0,201				
OT04	0,584						
OT76	0,583	-0,303	-0,307			0,205	
OT01	0,580						
OT86	0,557						0,239
OT29	0,526		0,203				0,222
OT54	-0,508			0,374			
OT58	0,473	0,464					
OT25	-0,473	0,202		0,442			
OT02	-0,466	0,224		0,424			
OT27	0,456			-0,269			
OT38	-0,434			0,409		0,328	
OT79	0,429		0,386				
OT48	0,418						
OT81	-0,418				0,373	0,340	
OT49	-0,395			0,214			
OT06	-0,390				0,333		0,264
OT35	0,385					0,366	
OT80	0,375	0,368		-0,247		0,345	
OT85	-0,368		-0,220		0,311		0,351
OT12	0,309	0,283	0,304				
OT88		0,777					
OT08		0,757					
OT36		0,748					
OT69		0,746					
OT05		0,733					
OT22		0,693					
OT68	-0,277	0,664				0,297	
OT70	-0,235	0,524		0,210		0,320	
OT16		0,469					
OT24		0,443	0,271			0,261	
OT66			0,737			0,221	
OT39			0,725				
OT53	-0,225		0,688				
OT75		0,203	0,645			0,249	
OT15			0,643				
OT90	0,325		-0,623				
OT32			0,621				
OT37			0,535			-0,231	
OT61			0,489				0,217
OT31	0,302	0,224	0,432			-0,235	
OT42	0,364						
OT57							
OT07		-0,268	0,299	0,235	-0,251		-0,209
OT60	-0,370			0,654			
OT41	-0,231			0,615			
OT30				0,596			-0,202
OT51	-0,453			0,559			
OT45	-0,321	0,245		0,553		-0,209	
OT19				0,518	-0,215		-0,202
OT20	-0,295			0,502			

PŘÍLOHA Č. 3





Příloha č. 4 (korelace jednotlivých položek s HS)

ASERCE

- Spearmanův korelační koeficient otázek s HS - hladina významnosti – dvoustranně	
ot12	0,59
	0,000001
ot31	0,64
	0,000001
ot32	0,56
	0,000001
ot42	0,63
	0,000001
ot79	0,71
	0,000001
ot86	0,64
	0,000001

KONFÚZE EMOCÍ

- Spearmanův korelační koeficient otázek s HS - hladina významnosti – dvoustranně	
ot05	0,82
	0,000001
ot08	0,81
	0,000001
ot22	0,70
	0,000001
ot36	0,82
	0,000001
ot69	0,73
	0,000001
ot88	0,83
	0,000001

KONTROLA

- Spearmanův korelační koeficient otázek s HS - hladina významnosti – dvoustranně	
ot27	0,65
	0,000001
ot01	0,63
	0,000001
ot09	0,60
	0,000001
ot29	0,61
	0,000001
ot40	0,75
	0,000001
ot55	0,68
	0,000001

NEPŘÍMÝ ANGER-OUT

- Spearmanův korelační koeficient otázek s HS - hladina významnosti – dvoustranně	
ot11	0,40
	0,000001
ot13	0,54
	0,000001
ot64	0,73
	0,000001
ot74	0,63
	0,000001
ot77	0,62
	0,000001
ot81	0,39
	0,000001

POTLAČENÍ

- Spearmanův korelační koeficient otázek s HS - hladina významnosti – dvoustranně	
ot02	0,51
	0,000001
ot25	0,64
	0,000001
ot38	0,81
	0,000001
ot56	0,69
	0,000001
ot65	0,68
	0,000001
ot78	0,51
	0,000001

PŘÍMÝ ANGER-OUT

- Spearmanův korelační koeficient otázek s HS - hladina významnosti – dvoustranně	
ot10	0,52
	0,000001
ot20	0,66
	0,000001
ot30	0,60
	0,000001
ot45	0,70
	0,000001
ot51	0,76
	0,000001
ot60	0,67
	0,000001

RUMINACE

- Spearmanův korelační koeficient otázek s HS - hladina významnosti – dvoustranně	
	0,61
ot24	0,000001
	0,55
ot62	0,000001
	0,76
ot67	0,000001
	0,70
ot68	0,000001
	0,79
ot70	0,000001
	0,53
ot84	0,000001

VYHÝBÁNÍ SE

- Spearmanův korelační koeficient otázek s HS - hladina významnosti – dvoustranně	
	0,66
ot35	0,000001
	0,59
ot59	0,000001
	0,63
ot71	0,000001
	0,70
ot76	0,000001
	0,63
ot80	0,000001
ot90	0,65

0,000001

SOCIÁLNÍ OPORA

- Spearmanův korelační koeficient otázek s HS - hladina významnosti – dvoustranně	
	0,71
ot15	0,000001
	0,64
ot32	0,000001
	0,81
ot39	0,000001
	0,74
ot53	0,000001
	0,84
ot66	0,000001
	0,75
ot75	0,000001

PŘÍLOHA Č. 5

Dotazník ANDO

Čas od času se cítíme být rozzlobení nebo naštvaní. Každý člověk na pocit hněvu nebo zloby reaguje jinak. Tento dotazník obsahuje výpovědi, které souvisí s prožíváním hněvu. Přečtěte si každou výpověď a určete, jak často se takovým způsobem cítíte nebo jak často tak jednáte. Žádná odpověď není správná nebo špatná. Nepřemýšlejte proto dlouho a zkrátka zaškrtněte odpověď, která nejlépe popisuje, jak jednáte nebo jak se cítíte, když se zlobíte, hněvate nebo jste naštvaní.

Nejprve, prosím, vyplňte demografické údaje (vyplňte nebo zaškrtněte vhodnou variantu). Dotazník je anonymní a tato data budou sloužit pouze ke statistickým účelům.

Rozpoznávací znamení vaší rodiny (např. rodné jméno matky):

Postavení v rodině:	dcera	<input type="checkbox"/>
	matka	<input type="checkbox"/>
	babička	<input type="checkbox"/>
věk:	<input type="text"/>	


Vzdělání:	Základní	<input type="checkbox"/>
	Vyučen	<input type="checkbox"/>
	Středoškolské	<input type="checkbox"/>
	Vysokoškolské	<input type="checkbox"/>

Žiji:	na vesnici	<input type="checkbox"/>
	v malém městě	<input type="checkbox"/>
	v krajském městě	<input type="checkbox"/>
	ve velkoměstě	<input type="checkbox"/>

emailová nebo jiná adresa kvůli zpětné vazbě:

	NIKDY	NĚKDY	ČASTO	VŽDY
01. Zachovávám klid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02. Rychle se rozzlobím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03. Když se s někým pohádám, bývám smutná.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04. Křičím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05. Nevidím důvod k tomu se rozčilovat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06. Když mě někdo štve, neodpustím si ironické poznámky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07. Když se na někoho nebo kvůli něčemu zlobím, píšu si o tom do deníku nebo i jen na kus papíru.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08. Nepohodnu-li se s někým, snažím se mu klidným hlasem vysvětlit, jak se cítím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09. Hněv vyjadřuji malováním, hudbou, tancem nebo psaním.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	NIKDY	NĚKDY	ČASTO	VŽDY
10. Pomáhá mi o pocitech vzteku hovořit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Když se rozčílím, výrazně gestikuluji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Pocit hněvu se prolíná se smutkem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Opakovaně přemýšlím o situaci, která mne naštvala, zvažuji, co jsem měla udělat nebo říct jinak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Vytočí mě úplná maličkost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Vážím každé slovo, které v hádce řeknu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Nechám emoce odeznít, zchladnu a pak teprve situaci řeším.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Když se rozzlobím, druhou stranu nijak nešetřím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. I když se cítím frustrovaná, zkouším s člověkem, který mne naštval, problém vyřešit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Chvilí přemýšlím o tom, co můj vztek způsobilo, ale nakonec počkám na klidnější chvíli a proberu celou situaci s partnerem nebo kamarádem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Pocit hněvu nedávám najevo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Když se s někým nepohodnu, je mi to ještě dlouho líto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Vybuchnu a ani pořádně nevím proč.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Představuji si hádku s osobou, co mě štve a vymyslím, co jí příště řeknu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Když jsem rozrušená a rozzlobená, ozvu se někomu blízkému a proberu to s ním.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Svůj hněv kontroloju.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Když se s někým pohádám, počkám než se celá věc usadí a promluví si s ním až v klidu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Zvyšuji hlas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Když se s někým nepohodnu, je mi to hodně líto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. V situaci, která způsobila moje rozčilení nezůstávám, vyhledám podporující osobu, které situaci vyložím, a zvažím její rady.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Dokážu zabránit svému vzteku.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Přistihnu se, že jsem naštvaná, a nevím přesně proč.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Zachovám klid a dál se celou situací nezabývám.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. V mysli si opakovaně přehrávám událost, která mne rozčílila.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NIKDY	NĚKDY	ČASTO	VŽDY

	NIKDY	NĚKDY	ČASTO	VŽDY
34. Když se na někoho zlobím, představuji si, jak se mu pomstít.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. energii z rozhněvanosti využiji při úklidu domácnosti, kanceláře nebo na zahrádce.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Cítím podrážděnost, aniž bych věděla z čeho pochází.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Když si můžu s někým popovídat o tom, co mě rozcílilo, uleví se mi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Je pro mne těžké přestat na frustrující situaci myslet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Nadávám.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. V hádce se vyhýbám přímé konfrontaci, svoje pocity si nechávám pro sebe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Když jsem rozzlobená, intenzivněji pracuji nebo studuji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. I když si to neplánuji, nakonec o svých pocitech rozčilení s někým promluvím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Když mě něco naštvě, přecházím to s ledovým klidem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Po hádce se zbavuji napětí tím, že si zacvičím, jdu si zaběhat nebo se jdu rychlým krokem projít.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Lidé si o mně myslí, že se zlobím, já to tak ale nepocit'uji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Když mě někdo rozčílí, snažím si uvědomit, co se stalo. V klidu si pak s druhým promluvím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Radši něco strpím než bych se s někým pohádala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Svůj hněv si fyzicky vybíjím na imaginárním protivníkově (kopání, boxování do vzduchu apod.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Na povrchu zůstávám klidná, ale v duchu osobě, která mne naštvála, nadávám.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Snažím se reagovat tolerantně a s porozuměním.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Když se s někým pohádám, dlouho mi není dobře.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Pocit'uji hněv, ale s nikým o tom nemluví.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Dlouho se trápím událostmi, jež ve mně vzbuzují hněv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NIKDY	NĚKDY	ČASTO	VŽDY

Děkuji.

PŘÍLOHA Č. 6 (zpětná vazba)

9 STRATEGIÍ ZVLÁDÁNÍ HNĚVU

Žádná z níže popsaných strategií není sama o sobě špatná ani dobrá. Každý z nás v různých situacích vzbuzujících hněv nebo zlobu používá různé strategie. Vždy je třeba zvážit celý profil a také okolnosti, které k hněvu vedou. Přesto zvýšená míra u některých způsobů zacházení s hněvem může být riskantní. A to nejen v rovině psychické pohody, ale také v rovině psychického a fyzického zdraví. U jednotlivých kategorií vždy zmíníme varující hranice, které mohou upozorňovat na zátěžové strategie. Jedná se však spíše o čísla orientační, vycházejí sice ze statistického zpracování, nicméně vzhledem složitosti jevu a nereprezentativnosti vzorku respondentů je třeba je brát s rezervou a spíše jako podnět k zamyšlení. V případě jakýchkoliv nejasností či pochybností se na mne obraťte.

1. Kategorie KONTROLA. Projevuje se silným řízením a ovládním hněvné reakce.

Přiměřená kontrola zhruba v rozmezí 6 – 11 bodů

Pokud bylo dosaženo méně bodů zvýšené riziko zaplavení hněvem, ztráta racionální kontroly, což může být v některých situacích problematické, existují však situace, kdy je tato strategie na místě. V tomto případě si všimněte i výsledků v kategorii PŘÍMÝ ANGER-OUT a POTLAČENÍ. Naopak více než 11 bodů odkazuje ke zvýšené racionální kontrole, kdy vnější projev je považován za důležitější než vlastní prožívání. V mnoha situacích je to výhodné a vhodné, pomáhá dobře sociálně zvládnout emocemi nabitě situace, převažuje-li však tato strategie narůstá riziko potlačení vlastních potřeb. Pokud váš skóre překročil 11 bodů, srovnajte si výsledky u kategorie VYHÝBÁNÍ SE.

2. Kategorie ASERCE – Člověk si uvědomuje svůj hněv, respektuje svoje potřeby, ale i potřeby druhého. Nechová se agresivně nebo se o to alespoň snaží. Vyznačuje se tendencí o problémech, kterých se hněv týká, mluvit. Konstruktivní varianta KONTROLY.

kritická hodnota 0-5 bodů, hraniční 6-7 bodů

Pokud se Vaše skóre pohybuje na hranici 6/7 bodů nebo pod touto hranicí, je pravděpodobné, že v situacích, které ve vás vzbuzují hněv zapomínáte na své potřeby nebo je pro vás těžké o nich hovořit.

3. VYHÝBÁNÍ SE – Kategorie vypovídající o tendenci hněvné události se vyhnout, odkládat řešení či příčinu hněvu vůbec neřešit. Nezdravá varianta KONTROLY.

Kritická hodnota: 10 a více bodů, hraniční 7-9 bodů

Pokud se váš výsledek pohybuje na hranici či dokonce za hranicí je pravděpodobné, že ve zvýšené míře volíte strategii vyhnoutí se konfliktní situaci. Možná preferujete klid, harmonii nebo se vám do konfliktu z různých důvodů nechce. Zvažte, zda nezapomínáte na jiné oblasti, které jsou pro vás také důležité. Přílišné „zapomínání na vlastní hněv“ může ohrožení i vaše zdraví. V rovině psychické roste riziko depresivní prožívání (zkontrolujte kategorii KONFÚZE EMOCÍ), na fyzické úrovni se pak může zvyšovat riziko kardiovaskulárního nebo psychosomatického onemocnění.

4. PŘÍMÝ ANGER-OUT – Tato kategorie je do značné míry protikladem Kontroly. Vypovídá o tendenci vyjadřovat svoji zlobu přímo a leckdy „bez servítek“. Impuls převáží rozvahu. Typické jsou agresivní projevy, a to spíše na psychické úrovni – např. ironie, nadávky nebo kritika nebo uvolňování napětí skrze zástupné objekty – např. zabouchnutí dveří, házení předmětů.

Kritická hodnota: 11 a více bodů, hraniční 9-10 bodů

Překračuje-li Vaše skóre tuto hranici, je třeba se zamyslet na způsobem řízení vašeho hněvu. Zdá se, že vítězí impulsivnost nad racionální rozvahou. Jsou situace, kdy je to nejlepší řešení, jindy se však agresivní přímot může obrátit proti vám. A to nejen ve vztazích, ale i zvýšeným rizikem kardiovaskulárního onemocnění.

5. POTLAČENÍ - Projevuje nepociťováním a popřením subjektivního prožitku hněvu, což bývá často kompenzováno impulsivními výbuchy hněvu či vzteku, které nemusí mít zřetelnou příčinu.

Kritická hodnota: 8 a více bodů

Překročil-li váš výsledek hranici 8 bodů, zvažte, do jaké míry si uvědomujete svůj hněv a jeho příčiny. Je možné, že je pro vás přednější vnitřní i vnější harmonie, do které takové emoce jako zloba nebo rozhořčení nepatří. Někdy je to řešení odpovídající situaci, kdy by vyjádření hněvu mohlo být ohrožující – pro vás nebo pro někoho jiného. Otázkou zůstává, zda by se nenašel jiný, k vám šetrnější způsob. Dlouhodobé potlačování hněvu může zvyšovat riziko depresivního prožívání, ale i kardiovaskulárních a psychosomatických obtíží.

6. KONFÚZE EMOCÍ – Tato kategorie odkazuje k prolínání nebo substituci prožitku hněvu za smutek, vypovídá o tendenci k depresivnímu prožívání.

Kritická hodnota: 13 a více bodů, hraniční 10 - 12 bodů

Pokud jste dosáhli v této kategorii vysokého výsledku, pravděpodobně máte tendenci k depresivnímu ladění. Zvažte, zda by nějaký z konstruktivních způsobů nepomohl přetavit nadměrný smutek. Obzvláště vhodná je fyzická aktivita. Pokud však vnímáte svůj smutek jako neúnosný, nebude pravděpodobně od věci kontaktovat odbornou pomoc.

7. RUMINACE – Tato kategorie vypovídá o méně či více nutkavých myšlenkách souvisejících s hněvnou reakcí, často v rovině představ lepšího zvládnutí nebo pomsty.

Kritická hodnota: 13 a více bodů, hraniční 11 - 12 bodů

Nárůst bodů v této kategorii odkazuje ke strategii leckdy až přehnaného přemýšlení a promýšlení situace, která ve vás vzbudila hněv. Někdy se může jednat o začarovaný kruh hloubání, které nevede k řešení. Obzvláště představy pomsty jsou varující. Zvažte, zda by aktivnější strategie jako je aserce nebo nepřímý anger-out neprospěly vašim myšlenkovým pochodům.

8. HLEDÁNÍ SOCIÁLNÍ OPORY – Projevuje se tendencí o hněvné reakci hovořit s blízkou osobou, vypovídat se. Pomáhá v uchopení události s odstupem místním, časovým a s pomocí jiné osoby, pomáhá najít jinou perspektivu, reflektovat svoje pocity a hledat řešení.

Kritická hodnota: 0-6

Pohybuje-li se váš výsledek v tomto rozmezí, vypovídá o vaší uzavřenosti. Pravděpodobně si svoje řešíte sami nebo takové sdílení nepovažujete za prospěšné. Můžete zvážit, zda na tomto způsobu přece jen něco není, zda by Vám nepomohl rozšířit zorné pole.

9. NEPŘÍMÝ ANGER-OUT – K ventilaci hněvného napětí (využití energie) jsou použity náhradní kanály ve smyslu Freudovy sublimace, např. sport, tanec, úklid, umělecká tvorba nebo práce. Jedná se konstruktivní varianta Anger-Out. Fyzické aktivity pomáhají uvolnit napětí, které může hněv vzbuzovat. Umělecké aktivity zase pomáhají reflexi a kognitivnímu zpracování.

Kritická hodnota: 0-2

Nízký výsledek v této kategorii upozorňuje na to, že chybí alternativní a konstruktivní způsoby ventilace a zpracování napětí, které se může v hněvných situacích objevovat. Možná, že máte nějaký způsob, který v dotazníku nebyl zmíněn. Nebo se můžete inspirovat.

PŘÍLOHA Č. 7 - NORMY
1.ASERCE

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	2	2	0,009	0,005	-2,6	1
1	0	2	0,009	0,009	-2,38	1
2	2	4	0,019	0,014	-2,2	1
3	0	4	0,019	0,019	-2,08	1
4	5	9	0,042	0,031	-1,86	2
5	10	19	0,090	0,066	-1,51	2
6	30	49	0,231	0,160	-1	4
7	29	78	0,368	0,300	-0,54	4
8	27	105	0,495	0,432	-0,17	5
9	26	131	0,618	0,557	0,15	6
10	24	155	0,731	0,675	0,45	6
11	22	177	0,835	0,783	0,79	7
12	15	192	0,906	0,870	1,13	8
13	10	202	0,953	0,929	1,46	8
14	6	208	0,981	0,967	1,84	9
15	3	211	0,995	0,988	2,26	10
16	0	211	0,995	0,995	2,6	10
17	0	211	0,995	0,995	2,6	10
18	1	212	1,000	0,998	2,9	10

2A. NEPŘÍMÝ ANGER-OUT MUŽI

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	10	10	0,128	0,064	-1,52	2
1	10	20	0,256	0,192	-0,87	4
2	15	35	0,449	0,353	-0,38	5
3	10	45	0,577	0,513	0,03	6
4	16	61	0,782	0,679	0,47	6
5	9	70	0,897	0,840	0,99	7
6	4	74	0,949	0,923	1,43	8
7	1	75	0,962	0,955	1,70	9
8	1	76	0,974	0,968	1,85	9
9	0	76	0,974	0,974	1,95	9
10	1	77	0,987	0,981	2,07	10
11	0	77	0,987	0,987	2,23	10
12	0	77	0,987	0,987	2,23	10
13	0	77	0,987	0,987	2,23	10
14	0	77	0,987	0,987	2,23	10
15	0	77	0,987	0,987	2,23	10
16	0	77	0,987	0,987	2,23	10
17	0	77	0,987	0,987	2,23	10
18	1	78	1,000	0,994	2,49	10

2B. NEPŘÍMÝ ANGER-OUT ŽENY

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	IQ skór	Steny
0	5	5	0,037	0,019	-2,08	69	1
1	14	19	0,142	0,090	-1,34	80	3
2	19	38	0,284	0,213	-0,80	88	4
3	17	55	0,410	0,347	-0,39	94	5
4	22	77	0,575	0,493	-0,02	100	5
5	14	91	0,679	0,627	0,32	105	6
6	15	106	0,791	0,735	0,63	109	7
7	13	119	0,888	0,840	0,99	115	7
8	4	123	0,918	0,903	1,30	119	8
9	7	130	0,970	0,944	1,59	124	9
10	2	132	0,985	0,978	2,01	130	10
11	1	133	0,993	0,989	2,28	134	10
12	0	133	0,993	0,993	2,43	137	10
13	1	134	1,000	0,996	2,68	140	11
14	0	134	1,000	1,000	4,00	160	10
15	0	134	1,000	1,000	4,00	160	10
16	0	134	1,000	1,000	4,00	160	10
17	0	134	1,000	1,000	4,00	160	10
18	0	134	1,000	1,000	4,00	160	10

3A. SOCIÁLNÍ OPORA - MUŽI

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	0	0	0,00	0,000	-4	1
1	2	2	0,03	0,013	-2,9	1
2	6	8	0,10	0,064	-2,26	1
3	4	12	0,15	0,128	-1,86	2
4	9	21	0,27	0,212	-1,36	3
5	6	27	0,35	0,308	-1	4
6	9	36	0,46	0,404	-0,63	4
7	5	41	0,53	0,494	-0,21	5
8	6	47	0,60	0,564	0,15	6
9	3	50	0,64	0,622	0,48	6
10	12	62	0,79	0,718	0,82	7
11	4	66	0,85	0,821	1,11	8
12	3	69	0,88	0,865	1,37	8
13	7	76	0,97	0,929	1,7	9
14	2	78	1,00	0,987	2,04	10
15	0	78	1,00	1,000	2,38	10
16	0	78	1,00	1,000	2,6	10
17	0	78	1,00	1,000	2,9	10
18	0	78	1,00	1,000	4	10

3B. SOCIÁLNÍ OPORA ŽENY

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	2	2	0,01	0,007	-4,00	1
1	0	2	0,01	0,015	-2,17	1
2	1	3	0,02	0,019	-2,08	1
3	1	4	0,03	0,026	-1,94	2
4	4	8	0,06	0,045	-1,70	2
5	5	13	0,10	0,078	-1,42	3
6	11	24	0,18	0,138	-1,09	3
7	5	29	0,22	0,198	-0,85	4
8	12	41	0,31	0,261	-0,64	4
9	11	52	0,39	0,347	-0,39	5
10	14	66	0,49	0,440	-0,15	5
11	15	81	0,60	0,549	0,12	6
12	10	91	0,68	0,642	0,36	6
13	12	103	0,77	0,724	0,59	7
14	14	117	0,87	0,821	0,92	7
15	7	124	0,93	0,899	1,28	8
16	6	130	0,97	0,948	1,62	9
17	3	133	0,99	0,981	2,08	10
18	1	134	1,00	0,996	4,00	10

4A. KONTROLA -MUŽI

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	0	0	0,00	0,000	-4,00	1
1	0	0	0,00	0,000	-4,00	1
2	0	0	0,00	0,000	-4,00	1
3	3	3	0,04	0,019	-2,07	1
4	2	5	0,06	0,051	-1,63	2
5	2	7	0,09	0,077	-1,43	3
6	11	18	0,23	0,160	-0,99	4
7	8	26	0,33	0,282	-0,58	4
8	8	34	0,44	0,385	-0,29	5
9	11	45	0,58	0,506	0,02	6
10	10	55	0,71	0,641	0,36	6
11	6	61	0,78	0,744	0,65	7
12	8	69	0,88	0,833	0,97	7
13	4	73	0,94	0,910	1,34	8
14	3	76	0,97	0,955	1,70	9
15	1	77	0,99	0,981	2,07	10
16	0	77	0,99	0,987	2,23	10
17	1	78	1,00	0,994	2,49	10
18	0	78	1,00	1,000	4,00	10

4B. KONTROLA-ŽENY

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	0	0	0,00	0,000	-4,00	1
1	1	1	0,01	0,004	-2,68	1
2	3	4	0,03	0,019	-2,08	1
3	2	6	0,04	0,037	-1,78	2
4	17	23	0,17	0,108	-1,24	3
5	10	33	0,25	0,209	-0,81	4
6	22	55	0,41	0,328	-0,44	5
7	24	79	0,59	0,500	0,00	6
8	18	97	0,72	0,657	0,40	6
9	17	114	0,85	0,787	0,80	7
10	9	123	0,92	0,884	1,20	8
11	5	128	0,96	0,937	1,53	9
12	2	130	0,97	0,963	1,78	9
13	3	133	0,99	0,981	2,08	10
14	0	133	0,99	0,993	2,43	10
15	1	134	1,00	0,996	2,68	10
16	0	134	1,00	1,000	4,00	10
17	0	134	1,00	1,000	4,00	10
18	0	134	1,00	1,000	4,00	10

5. PŘÍMÝ ANGER-OUT

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	1	1	0,005	0,002	-2,9	1
1	2	3	0,014	0,009	-2,38	1
2	5	8	0,038	0,026	-1,95	2
3	8	16	0,075	0,057	-1,58	2
4	14	30	0,142	0,108	-1,24	3
5	16	46	0,217	0,179	-0,92	4
6	36	82	0,387	0,302	-0,51	4
7	31	113	0,533	0,460	-0,1	5
8	29	142	0,670	0,601	0,25	6
9	12	154	0,726	0,698	0,51	7
10	19	173	0,816	0,771	0,75	7
11	11	184	0,868	0,842	1,01	8
12	10	194	0,915	0,892	1,23	8
13	7	201	0,948	0,932	1,49	8
14	8	209	0,986	0,967	1,84	9
15	2	211	0,995	0,991	2,38	10
16	0	211	0,995	0,995	2,6	10
17	0	211	0,995	0,995	2,6	10
18	1	212	1,000	0,998	2,9	10

6A. VYHÝBÁNÍ MUŽI

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	2	2	0,03	0,013	-2,23	1
1	3	5	0,06	0,045	-1,70	2
2	2	7	0,09	0,077	-1,43	3
3	3	10	0,13	0,109	-1,23	3
4	4	14	0,18	0,154	-1,02	3
5	12	26	0,33	0,256	-0,65	4
6	19	45	0,58	0,455	-0,11	5
7	7	52	0,67	0,622	0,31	6
8	10	62	0,79	0,731	0,62	7
9	3	65	0,83	0,814	0,89	7
10	6	71	0,91	0,872	1,13	8
11	3	74	0,95	0,929	1,47	8
12	2	76	0,97	0,962	1,77	9
13	1	77	0,99	0,981	2,07	10
14	0	77	0,99	0,987	2,23	10
15	1	78	1,00	0,994	2,49	10
16	0	78	1,00	1,000	4,00	10
17	0	78	1,00	1,000	4,00	10
18	0	78	1,00	1,000	4,00	10

6B. VYHÝBÁNÍ ŽENY

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	4	4	0,03	0,015	-2,95	1
1	10	14	0,10	0,067	-1,5	3
2	13	27	0,20	0,153	-1,03	3
3	19	46	0,34	0,272	-0,61	4
4	20	66	0,49	0,418	-0,23	5
5	19	85	0,63	0,563	0,16	6
6	24	109	0,81	0,724	0,6	7
7	10	119	0,89	0,851	1,04	8
8	7	126	0,94	0,914	1,37	8
9	1	127	0,95	0,944	1,59	9
10	3	130	0,97	0,959	1,74	9
11	2	132	0,99	0,978	2,02	10
12	0	132	0,99	0,985	2,18	10
13	2	134	1,00	0,993	2,46	10
14	0	134	1,00	1,000	4	10
15	0	134	1,00	1,000	4	10
16	0	134	1,00	1,000	4	10
17	0	134	1,00	1,000	4	10
18	0	134	1,00	1,000	4	10

7.POTLAČENÍ

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	5	5	0,024	0,012	-2,28	1
1	7	12	0,057	0,040	-1,73	2
2	19	31	0,146	0,101	-1,28	3
3	24	55	0,272	0,209	-0,83	4
4	33	88	0,436	0,354	-0,42	5
5	31	119	0,589	0,512	-0,03	5
6	38	157	0,777	0,683	0,39	6
7	23	180	0,891	0,834	0,82	7
8	9	189	0,892	0,891	1,11	8
9	10	199	0,939	0,915	1,37	8
10	7	206	0,972	0,955	1,7	9
11	4	210	0,991	0,981	2,08	10
12	1	211	0,995	0,993	2,44	10
13	0	211	0,995	0,995	2,6	10
14	0	211	0,995	0,995	2,6	10
15	1	212	1,000	0,998	2,9	10
16	0	212	1,000	1,000	4	10
17	0	212	1,000	1,000	4	10
18	0	212	1,000	1,000	4	10

8A. KONFÚZE EMOCÍ MUŽI

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	2	2	0,026	0,013	-2,23	1
1	4	6	0,077	0,051	-1,63	2
2	1	7	0,090	0,083	-1,38	3
3	6	13	0,167	0,128	-1,13	3
4	8	21	0,269	0,218	-0,78	4
5	7	28	0,359	0,314	-0,48	5
6	10	38	0,487	0,423	-0,19	5
7	6	44	0,564	0,526	0,06	6
8	2	46	0,590	0,577	0,19	6
9	4	50	0,641	0,615	0,29	6
10	9	59	0,756	0,699	0,52	7
11	4	63	0,808	0,782	0,78	7
12	6	69	0,885	0,846	1,02	8
13	2	71	0,910	0,897	1,27	8
14	2	73	0,936	0,923	1,43	8
15	4	77	0,987	0,962	1,77	9
16	0	77	0,987	0,987	2,23	10
17	1	78	1,000	0,994	2,49	10
18	0	78	1,000	1,000	4,00	10

8B. KONFÚZE EMOCÍ ŽENY

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	0	0	0,000	0,000	-4,00	1
1	1	1	0,007	0,004	-2,68	1
2	0	1	0,007	0,007	-2,43	1
3	3	4	0,030	0,019	-2,08	1
4	1	5	0,037	0,034	-1,83	2
5	3	8	0,060	0,049	-1,66	2
6	7	15	0,112	0,086	-1,37	3
7	8	23	0,172	0,142	-1,07	3
8	15	38	0,284	0,228	-0,75	4
9	10	48	0,358	0,321	-0,47	5
10	22	70	0,522	0,440	-0,15	5
11	16	86	0,642	0,582	0,21	6
12	14	100	0,746	0,694	0,51	7
13	7	107	0,799	0,772	0,75	7
14	10	117	0,873	0,836	0,98	7
15	4	121	0,903	0,888	1,22	8
16	5	126	0,940	0,922	1,42	8
17	5	131	0,978	0,959	1,74	9
18	3	134	1,000	0,989	2,28	10

9.RUMINACE

Hrubý skór	Četnost	Kumulovaná četnost	Percentil	Percentil (s korekcí na spojitost)	Z-skór (z tabulky)	Steny
0	1	1	0,005	0,002	-2,83	1
1	1	2	0,009	0,007	-2,45	1
2	3	5	0,024	0,017	-2,13	1
3	4	9	0,042	0,033	-1,84	2
4	3	12	0,057	0,050	-1,65	2
5	14	26	0,123	0,090	-1,34	3
6	25	51	0,241	0,182	-0,91	4
7	19	70	0,330	0,285	-0,57	4
8	29	99	0,467	0,399	-0,26	5
9	26	125	0,590	0,528	0,07	6
10	27	152	0,717	0,653	0,39	6
11	17	169	0,797	0,757	0,70	7
12	11	180	0,849	0,823	0,93	7
13	6	186	0,877	0,863	1,09	8
14	12	198	0,934	0,906	1,31	8
15	7	205	0,967	0,950	1,65	9
16	4	209	0,986	0,976	1,98	9
17	2	211	0,995	0,991	2,35	10
18	1	212	1,000	0,998	2,83	10

PŘÍLOHA Č. 8 - Rozdíly z hlediska věku, vzdělání a bydliště v položkách a subškálách ANDO

Rozdíly v subškálách ANDO z hlediska věku – Kruskal Wallis test

Test Statistics(a,b)

	konrola	aserce	vyhybani	konfuze	opora	primyao	neprimyao	potlaceni	ruminace
Chi-Square	36,944	49,999	39,389	48,599	40,647	42,065	40,893	41,178	42,496
Asymp. Sig.	,730	,215	,629	,258	,574	,512	,563	,551	,493

a Kruskal Wallis Test

b Grouping Variable: Věk

Rozdíly v subškálách ANDO z hlediska vzdělání – Kruskal Wallis test

Test Statistics(a,b)

	kontrola	aserce	vyhybani	konfuze	opora	primyao	neprimyao	potlaceni	ruminace
Chi-Square	1,751	,846	5,425	1,821	2,774	5,180	2,757	2,904	4,797
Asymp. Sig.	,417	,655	,066	,402	,250	,075	,252	,234	,091

a Kruskal Wallis Test

b Grouping Variable: Vzdělání

Rozdíly v subškálách ANDO z hlediska bydliště – Kruskal Wallis test

Test Statistics(a,b)

	kontrola	aserce	vyhybani	konfuze	opora	primyao	neprimyao	potlaceni	ruminace
Chi-Square	3,631	1,453	3,015	,476	3,322	,866	1,136	,912	2,449
df	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,304	,693	,389	,924	,345	,834	,768	,823	,485

a Kruskal Wallis Test

b Grouping Variable: Bydliště

**PŘÍLOHA Č. 9 - Rozdíly mezi muži a ženami v položkách a subškálách ANDO
KONTROLA – MUŽI VÍCE**

KONTROLA – T-test

	Sig.: dvoustranně	Rozdíl průměru	Sm. chyba průměru
ot01	0,001	0,28	0,086
ot09	0,000	0,49	0,098
ot27	0,001	0,38	0,115
ot29	0,284	0,10	0,091
ot40	0,024	0,26	0,116
ot55	0,000	0,37	0,102
HS	0,000	1,88	0,398

KONTROLA - Mann-Whitney

kontrola	Sig.: dvoustranně
ot01	0,001
ot09	0,000
ot27	0,001
ot29	0,213
ot40	0,018
ot55	0,000
HS	0,000

- 1. Zachovávám klid.**
9. Nevidím důvod k tomu se rozčilovat.
27. Vážím každé slovo, které v hádce řeknu.
29. Nechám emoce odeznít, zchladnu a pak teprve situaci řeším.
40. Svůj hněv kontrolojuji.
55. Dokážu zabránit svému vzteku.

ASERCE BEZ ROZDÍLU (ŽENY VÍCE OT 32)

ASERCE – T-test

	Sig.: dvoustranně	Rozdíl průměru	Sm. chyba průměru
ot12	0,689	-0,04	0,110
ot31	0,284	-0,11	0,106
ot32	0,010	-0,27	0,105
ot42	0,072	-0,17	0,093
ot79	0,248	-0,11	0,096
ot86	0,232	0,14	0,118
HS	0,158	-0,57	0,403

ASERCE – Mann-Whitney

aserce	Sig.: dvoustranně
ot12	0,711
ot31	0,247
ot32	0,005
ot42	0,053
ot79	0,139
ot86	0,236
HS	0,059

- 12. Nepohodnu-li se s někým, snažím se mu klidným hlasem vysvětlit, jak se cítím.*
31. I když se cítím frustrovaný, zkouším s člověkem, který mne naštvál, problém vyřešit.
32. Chvilí přemýšlím o tom, co můj vztek způsobilo, ale nakonec počkám na klidnější chvíli a proberu celou situaci s partnerem nebo kamarádem.
42. Když se s někým pohádám, počkám než se celá věc usadí a promluví si s ním až v klidu.
79. Když mě někdo rozčilí, snažím si uvědomit, co se stalo. V klidu si pak s druhým promluví.
86. Snažím se reagovat tolerantně a s porozuměním.

VYHÝBÁNÍ SE – VÍCE MUŽI

VYHÝBÁNÍ SE – T-test

	Sig.: dvoustranně	Rozdíl průměru	Sm. chyba průměru
ot35	0,015	0,26	0,105
ot59	0,008	0,24	0,090
ot71	0,177	0,14	0,106
ot76	0,000	0,55	0,101
ot80	0,073	0,20	0,108
ot90	0,000	0,45	0,111
HS	0,000	1,84	0,399

VYHÝBÁNÍ SE - Mann-Whitney

vyhýbání se	Sig.: dvoustranně
ot35	0,022
ot59	0,011
ot71	0,167
ot76	0,000
ot80	0,056
ot90	0,000
HS	0,000

35. Pociťuji hněvu nedávám najevo.

59. Zachovám klid a dál se celou situací nezabývám.

71. V hádce se vyhýbám přímé konfrontaci, svoje pocity si nechávám pro sebe.

76. Když mě něco naštvě, přecházím to s ledovým klidem.

80. Radši něco strpím než bych se s někým pohádal/a.

90. Pociťuji hněv, ale s nikým o tom nemluví.

KONFÚZE EMOCÍ – VÍCE ŽENY

KONFÚZE EMOCÍ – T-test

	Sig.: dvoustranně	Rozdíl průměru	Sm. chyba průměru
ot05	0,000	-0,62	0,121
ot08	0,000	-0,53	0,105
ot22	0,001	-0,38	0,114
ot36	0,000	-0,53	0,112
ot69	0,000	-0,44	0,123
ot88	0,000	-0,56	0,121
HS	0,000	-3,07	0,551

KONFÚZE EMOCÍ – Mann-Whitney

konfúze	Sig.: dvoustranně
ot05	0,000
ot08	0,000
ot22	0,001
ot36	0,000
ot69	0,000
ot88	0,000
HS	0,000

5. Když se s někým pohádám, bývám smutný/á.

8. Když se s někým nepohodnu, je mi to hodně líto.

22. Pociťuji hněvu se prolíná se smutkem.

36. Když se s někým nepohodnu, je mi to ještě dlouho líto.

69. Dlouho se trápím událostmi, jež ve mně vzbuzují hněv.

88. Když se s někým pohádám, dlouho mi není dobře.

SOCIÁLNÍ OPORA - VÍCE ŽENY

SOCIÁLNÍ OPORA – T-test

	Sig.: dvou stranně	Rozdíl průměru	Sm. chyba průměru
ot15	0,002	-0,42	0,130
ot32	0,010	-0,27	0,105
ot39	0,000	-0,67	0,125
ot53	0,000	-0,57	0,110
ot66	0,000	-0,57	0,136
ot75	0,000	-0,49	0,103
HS	0,000	-2,99	0,520

SOCIÁLNÍ OPORA – Mann-Whitney

opora	Sig.: dvou stranně
ot15	0,001
ot32	0,005
ot39	0,000
ot53	0,000
ot66	0,000
ot75	0,000
HS	0,000

15. Pomáhá mi o pocitech vzteku hovořit.

32. Chvilí přemýšlím o tom, co můj vztek způsobilo, ale nakonec počkám na klidnější chvíli a proberu celou situaci s partnerem nebo kamarádem.

39. Když jsem rozrušený/á a rozzlobený/á, ozvu se někomu blízkému a proberu to s ním.

53. V situaci, která způsobila moje rozčilení nezůstávám, vyhledám podporující osobu, které situaci vyložím a zvážím její rady.

66. Když si s někým můžu o tom, co mě rozčílilo, popovídat, uleví se mi.

75. I když si to neplánuji, nakonec o svých pocitech rozčilení s někým promluví.

PŘÍMÝ ANGER OUT BEZ ROZDÍLŮ

PŘÍMÝ ANGER-OUT – T-test

	Sig.: dvou stranně	Rozdíl průměru	Sm. chyba průměru
ot10	0,338	0,10	0,109
ot20	0,513	-0,08	0,129
ot30	0,104	0,19	0,114
ot45	0,126	-0,17	0,108
ot51	0,120	-0,17	0,107
ot60	0,353	0,09	0,099
HS	0,941	-0,03	0,440

PŘÍMÝ ANGER-OUT – Mann-Whitney

přímý ao	Sig.: dvou stranně
ot10	0,320
ot20	0,511
ot30	0,136
ot45	0,133
ot51	0,152
ot60	0,406
HS	0,950

10. Když mě někdo štvě, neodpustím si ironické poznámky.

20. Když se rozčílím, výrazně gestikuji.

30. Když se rozzlobím, druhou stranu nijak nešetřím.

45. Zvyšuji hlas.

51. Křičím.

60. Nadávám.

POTLAČENÍ BEZ ROZDÍLU (VÍCE ŽENY, ROZDÍL U OT02, 38, 78)

POTLAČENÍ – T-test

	Sig.: dvou stranně	Rozdíl průměru	Sm. chyba průměru
ot02	0,000	-0,31	0,076
ot25	0,157	-0,14	0,101
ot38	0,101	-0,17	0,101
ot56	0,536	-0,06	0,090
ot65	0,998	0,00	0,099
ot78	0,008	0,27	0,098
HS	0,273	-0,41	0,373

POTLAČENÍ – Mann-Whitney

potlačení	Sig.: dvou stranně
ot02	0,000
ot25	0,090
ot38	0,042
ot56	0,358
ot65	0,635
ot78	0,011
HS	0,160

2. Rychle se rozzlobím.

25. Vytočí mě úplná maličkost.

38. Vybuchnu a ani pořádně nevím proč.

56. Přistihnu se, že jsem naštvaný/á, a nevím přesně proč.

65. Cítím podrážděnost, aniž bych věděl/a z čeho pochází.

78. Lidé si o mně myslí, že se zlobím, já to tak ale nepocítuji.

NEPŘÍMÝ ANGER - OUT VÍCE ŽENY

NEPŘÍMÝ ANGER-OUT – T-test

	Sig.: dvou stranně	Rozdíl průměru	Sm. chyba průměru
ot11	0,339	-0,08	0,085
ot13	0,013	-0,23	0,094
ot64	0,000	-0,44	0,110
ot74	0,071	-0,21	0,118
ot77	0,347	-0,11	0,114
ot81	0,262	-0,11	0,094
HS	0,002	-1,18	0,377

NEPŘÍMÝ AO – Mann-Whitney

nepřímý ao	Sig.: dvou stranně
ot11	0,267
ot13	0,024
ot64	0,000
ot74	0,093
ot77	0,316
ot81	0,175
HS	0,001

11. Když se na někoho nebo kvůli něčemu zlobím píšu si o tom do deníku nebo i jen na kus papíru.
13. Hněv vyjadřuji malováním, hudbou, tancem nebo psaním.
64. energii z rozhněvanosti využiji při úklidu domácnosti, kanceláře nebo na zahrádce.
74. Když jsem rozzlobený/á, intenzivněji pracuji nebo studuji.
77. Po hádce se zbavuji napětí tím, že si zacvičím, jdu si zaběhat nebo se jdu rychlým krokem projít.
81. Svůj hněv si fyzicky vybíjím na imaginárním protivníkovi (kopání, boxování do vzduchu apod.).

RUMINACE BEZ ROZDÍLU (VÍCE ŽENY, ROZDÍL U OT24, 68)

RUMINACE – T-test

	Sig.: dvoustranně	Rozdíl průměru	Sm. chyba průměru
ot24	0,039	-0,25	0,121
ot62	0,164	0,16	0,117
ot67	0,603	0,07	0,125
ot68	0,018	-0,28	0,118
ot70	0,149	-0,18	0,121
ot84	0,656	0,05	0,115
HS	0,379	-0,43	0,489

RUMINACE – Mann-Whitney

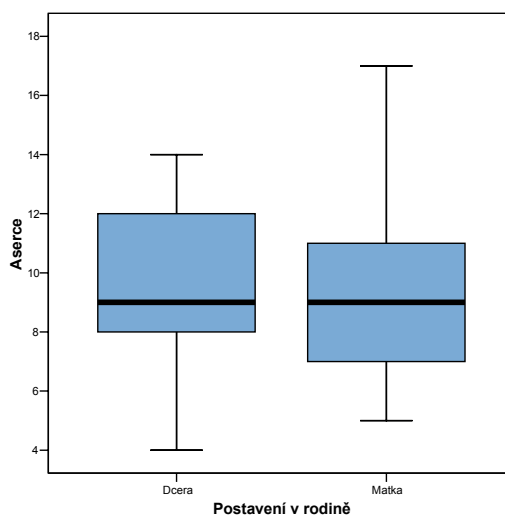
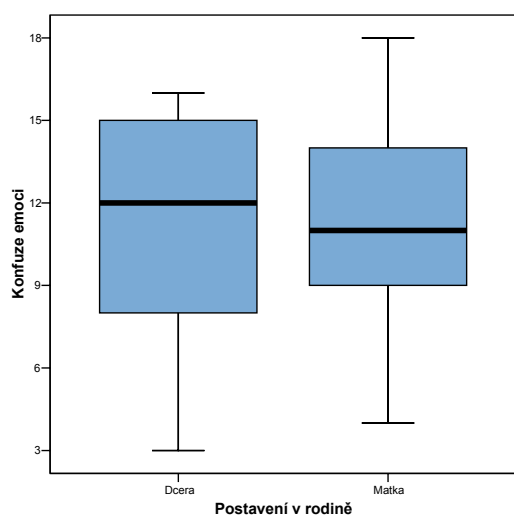
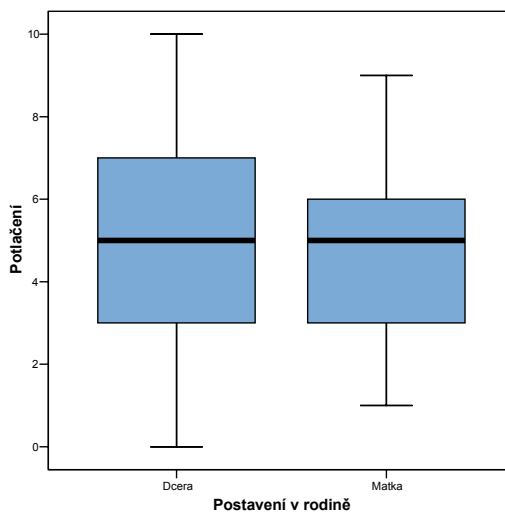
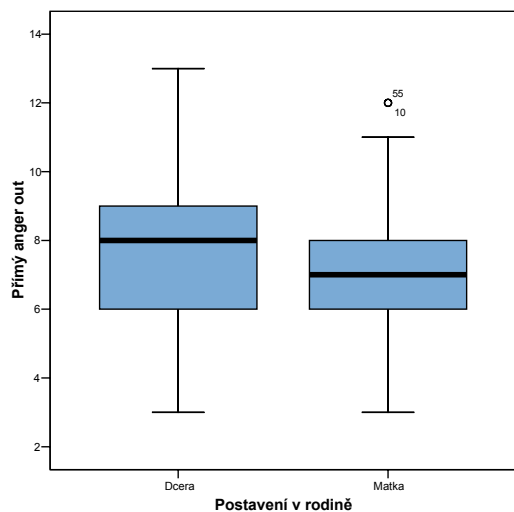
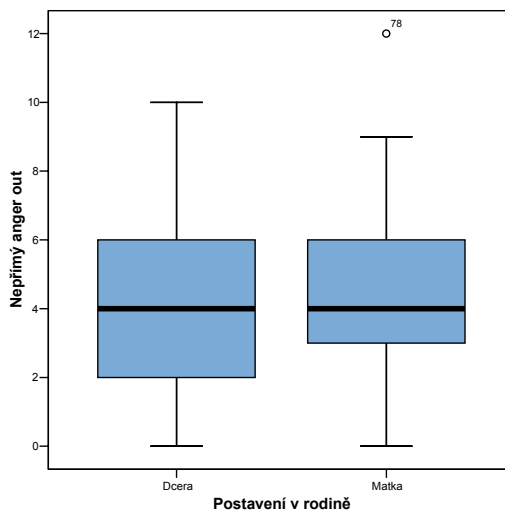
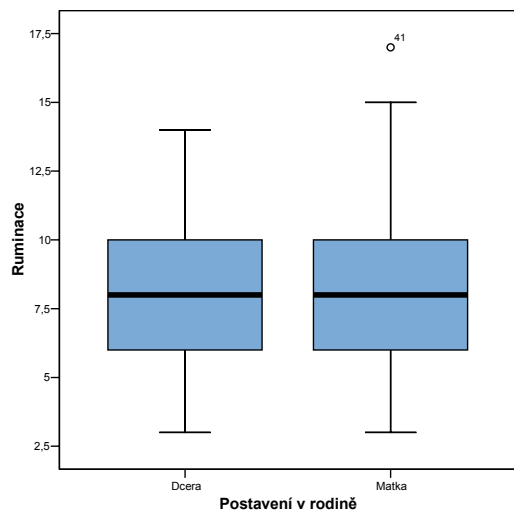
ruminace	Sig.: dvoustranně
ot24	0,069
ot62	0,088
ot67	0,604
ot68	0,020
ot70	0,129
ot84	0,722
HS	0,370

24. Opakovaně přemýšlím o situaci, která mne naštvála, zvažuji, co jsem měl udělat nebo říci jinak.
62. Když se na někoho zlobím, představuji si, jak se mu pomstít.
67. Představuji si hádku s osobou, co mě štve a vymýšlím, co mu příště řeknu.
68. Je pro mne těžké přestat na frustrující situaci myslet.
70. V mysli si opakovaně přehrávám událost, která mně rozčilila.
84. Na povrchu zůstávám klidný, ale v duchu osobě, která mne naštvála, nadávám.

PŘÍLOHA Č. 10 – SPEARMENOVA KORELACE MEZI SUBŠKÁLAMI

Correlations									
Spearman's rho	aserce	vyhybani	konfúze	opora	Prímy ao	Nepřímý ao	potlacení	ruminace	kontrola
Correlation Coefficient	1,000	,055	,204(**)	,482(**)	-,264(**)	,131	-,225(**)	-,064	,357(**)
Sig. (2-tailed)	.	,429	,003	,000	,000	,057	,001	,352	,000
aserce									
Correlation Coefficient	,055	1,000	,035	-,327(**)	-,270(**)	,060	-,147(*)	-,037	,517(**)
Sig. (2-tailed)	,429	.	,611	,000	,000	,387	,032	,593	,000
vyhybani									
Correlation Coefficient	,204(**)	,035	1,000	,282(**)	,019	,165(*)	,168(*)	,462(**)	-,162(*)
Sig. (2-tailed)	,003	,611	.	,000	,781	,016	,014	,000	,019
konfúze									
Correlation Coefficient	,482(**)	-,327(**)	,282(**)	1,000	,092	,150(*)	,087	,240(**)	-,127
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,180	,029	,205	,000	,064
opora									
Correlation Coefficient	-,264(**)	-,270(**)	,019	,092	1,000	-,123	,503(**)	,405(**)	-,429(**)
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,781	,180	.	,074	,000	,000	,000
prímyao									
Correlation Coefficient	,131	,060	,165(*)	,150(*)	-,123	1,000	,141(*)	,019	-,109
Sig. (2-tailed)	,057	,387	,016	,029	,074	.	,040	,788	,113
nepřímýao									
Correlation Coefficient	-,225(**)	-,147(*)	,168(*)	,087	,503(**)	,141(*)	1,000	,347(**)	-,463(**)
Sig. (2-tailed)	,001	,032	,014	,205	,000	,040	.	,000	,000
potlacení									
Correlation Coefficient	-,064	-,037	,462(**)	,240(**)	,405(**)	,019	,347(**)	1,000	-,282(**)
Sig. (2-tailed)	,352	,593	,000	,000	,000	,788	,000	.	,000
ruminace									
Correlation Coefficient	,357(**)	,517(**)	-,162(*)	-,127	-,429(**)	-,109	-,463(**)	-,282(**)	1,000
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,019	,064	,000	,113	,000	,000	.
kontrola									

PRÍLOHA Č. 11 – srovnání rozdílů v subškálách ANDO, matky - dcery



PŘÍLOHA Č. 12 - korelační matice – subškály – matky, dcery

Korelace podle Spearmena		kontrola_m	aserce_m	vyhýbání_m	přímý_ao_m	potlačení_m	konfúze_m	ruminace_m	s_opora_m	nepřímý_ao_m
kontrola_d	Korelační koef.	0,20	-0,01	0,03	-0,27	-0,20	-0,25	-0,12	-0,23	-0,01
	Výz. (dvoustr.)	0,22	0,95	0,85	0,09	0,21	0,12	0,45	0,15	0,96
aserce_d	Korelační koef.	0,18	0,13	-0,01	-0,09	0,03	0,19	0,12	0,12	0,26
	Výz. (dvoustr.)	0,26	0,42	0,95	0,56	0,87	0,23	0,46	0,47	0,10
vyhýbání_d	Korelační koef.	0,12	0,12	0,31	-0,10	0,08	0,07	0,15	-0,26	0,16
	Výz. (dvoustr.)	0,44	0,44	0,05	0,53	0,64	0,68	0,36	0,10	0,31
přímý_ao_d	Korelační koef.	-0,16	0,02	0,05	0,18	0,25	0,07	-0,04	0,26	0,11
	Výz. (dvoustr.)	0,33	0,92	0,78	0,26	0,11	0,66	0,80	0,10	0,51
potlačení_d	Korelační koef.	-0,09	-0,07	-0,01	0,24	0,21	0,09	0,18	0,10	-0,03
	Výz. (dvoustr.)	0,58	0,66	0,94	0,12	0,18	0,58	0,25	0,55	0,85
konfúze_d	Korelační koef.	0,18	0,17	-0,14	0,01	-0,02	0,10	0,11	-0,18	0,21
	Výz. (dvoustr.)	0,25	0,29	0,37	0,93	0,92	0,55	0,49	0,25	0,19
ruminace_d	Korelační koef.	0,31	0,16	0,20	-0,43	-0,22	-0,12	-0,12	-0,27	0,21
	Výz. (dvoustr.)	0,05	0,31	0,22	0,00	0,16	0,45	0,44	0,08	0,18
s_opora_d	Korelační koef.	-0,05	0,10	-0,38	0,14	0,09	0,01	0,11	0,28	0,22
	Výz. (dvoustr.)	0,74	0,54	0,02	0,39	0,59	0,94	0,49	0,08	0,16
nepřímý_ao_d	Korelační koef.	0,19	0,09	0,07	-0,16	-0,02	-0,19	-0,24	0,08	0,16
	Výz. (dvoustr.)	0,23	0,56	0,66	0,33	0,90	0,25	0,13	0,62	0,33

PŘÍLOHA Č. 13

Struktura rozhovoru

Co se Vám vybaví při slovu hněv? S čím si ho spojujete? Co si představíte, když se řekne, že se někdo zlobí nebo se hněvá?

Co si myslíte o rozzlobených lidech?

Je nějaký rozdíl mezi rozzlobenou ženou a mužem?

Mohla byste charakterizovat běžnou ženu, která je rozhněvaná? Jak vypadá? Co dělá? Jaké má vztahy?

Mohla byste si vzpomenout, kdy **naposledy** jste se hněvala?

Co způsobilo Váš hněv?

Co jste v té situaci dělala?

Co Vás napadalo, že byste měla udělat?

Proč jste udělala právě to, co jste udělala?

Jak jste se v té situaci cítila?

A jak jste se cítila potom?

Jakou jste měla náladu?

Ovlivnilo to nějak vás nebo vaše okolí?

Mohla byste si vzpomenout, v jaké situaci se **obvykle** hněváte?

Co způsobilo Váš hněv?

Co jste v té situaci dělala?

Co Vás napadalo, že byste měla udělat?

Proč jste udělala právě to, co jste udělala?

Jak jste se v té situaci cítila?

A jak jste se cítila potom?

Jakou jste měla náladu?

Ovlivnilo to nějak vás nebo vaše okolí?

Mohla byste si vzpomenout, kdy **nejvíce** jste se hněvala?

Co způsobilo Váš hněv?

Co jste v té situaci dělala?

Co Vás napadalo, že byste měla udělat?

Proč jste udělala právě to, co jste udělala?

Jak jste se v té situaci cítila?

A jak jste se cítila potom?

Jakou jste měla náladu?

Ovlivnilo to nějak vás nebo vaše okolí?

Dalo by se říci, že ve vás nějaký hněv přetrvává?

Mění se váš způsob zacházení s hněvem s věkem? Čím to je?

Všimla jste si, že by vám nějaká strategie neprospívala? Našla jste alternativu?

Je nějaký způsob, kterému se vyhýbáte? Proč?

Ovlivnila nějak terapie vaše zacházení s hněvem?

PŘÍLOHA Č. 14

Rozhovor s Julií

AK: Teprve teďka to nahrává. Tak co jste to říkala?

J: No, že jak jsme měli s tou Alicí takový to ..., vlastně mě to docela vykolejilo, ale pak jsem si uvědomila vztek nějaké vůči ní, který jsem chtěla řešit na skupině ve středu. Ale nějak k tomu nedošlo a vlastně jsem si uvědomila vztek na svoji rodinu. Původní rodinu. Pak byly ještě nějaký události s maminkou. Jakoby osobní. To se to pak ve mně vařilo. Ten vztek jsem si pak uvědomila, že ve mně zůstal jako energie. Já sem od té doby jako nabitá. Že sem si uvědomila, že to v sobě mám jako potlačený. Že to je jakoby nákej ten blok a úplně sem měla představu toho vzteku, úplně sem cejtila, jak se to ve mně vaří, takový ohnivý, jak to jde nahoru, ale prostě to v tichu padá zpátky. A je vždycky ticho jakoby ve mně, že k té explozi nedojde, že se to vrátí.

AK: A čím to je, že se to zastaví?

J: Já nevím, to je ve mně nějaká...co to sobě provádím, že se bojím toho hněvu. A to už vím, že se toho bojím. A když sem to pak promejšlela dál, třeba vůči tý rodině, tak já sem zjistila, že mám strach, že se bojím své sestry, z toho dětství co tam bylo, od tý mámy jako nepřijetí – tohleto tam zřejmě je, že budu špatná, že budu jiná.

AK: Takže když se budete zlobit, že budete nežádoucí...

J: Ano, že budu špatná. Myslím na to, tehdy jako dítě, pokud se mnou nebyla spokojenost, že to je moje vada na který musím pracovat, za kterou se stydím. A ten vztek mi byl zakazovaný. Já sem byla jako dítě vzteklá, jsem se válela po zemi.

AK: Jak dlouho třeba? Do kolika jste to dělala?

J: No nedělala jsem to dlouho, já sem akorát...

AK: V určitém věku je to totiž docela normální.

J: Já vím, že tam byl určitý zlom, to mi byly asi 4 roky, táta mě prostě zmlátil. V posteli dětský. Já sem se z toho pozvracela. A od tý doby jsem si na to dávala pozor.

AK: To bylo zato, že jste se nějak vztekala?

J: No, já nevím, nějak vztek tam byl, nějak vzdor nebo něco.

AK: Vyjadřovala jste nějakou nespokojenost.

J: No, no, no.

AK: A od tý doby nejste nespokojená....

J: Já si to hlídám asi. Víím ještě, že se mi za to posmívali, že říkali, že jsem takovej vztekloun. Že sem cejtla, že z toho mají srandu, cejtla sem bezmoc, že s tím nemůžu nic udělat, že to nikdo nechápe. Někej takovej pocit, cejtla sem se osamělá při tom, to vím. Takový vlivy ve mně zůstaly.

AK: Já ještě zavřu to okno, to vydává nějaký ruchy.

J: A toho hněvu se bojím, protože vím, že sem se nějak projevila třeba u své babičky a že mi to dala strašně sežrat a byla pak jako uražená, protože ona se urážela. Nemluvila se mnou ještě několik měsíců. Na to mám do dneška hrozně silný vzpomínky.

AK: Přejde mi, že na vás vidím smutek. Je to možný?

J: Je to možný. Já nad tím cejtím lítost. Jsem si uvědomila ztrátu sebe sama, když sem tyhle věci promejšlela. Jako nad sebou, že to bylo přizpůsobování se. Ale nebyly to moje projevy.

AK: To je téma, který se vám vrací. Že se nemůžete nějak najít.

J: No, já myslím, že to už je na cestě.

AK: I ženství ... dalo by se říct?

J: Já myslím, že spousta těch věcí dohromady. Takový jako útržky, který mě začínají skládat. No ale teďka mám takový období, kdy se mi chce zlobit. Dělam takový naschvály, doma se chovám tak...infantilně. Dělam nepořádek a říkám si – co bych to uklízela. A je to prima. Nikdo tam není, tak je mi to jedno všechno teďka. Je to příjemný, že dělám zakázaný věci, že mám paralelní vztah a užívám si to. Mám radost, že sem zlobivka.

AK: (Smích) To je dobrý teda. Já mám nějaký orientační otázky, kterých se chci držet, tak já bych se vás na něco zeptala. Mám tady třebaAK: co se vám vybaví při slovu hněv? Máte na to nějakou asociaci?

J: No, něco, co je ve mně. Něco co je vevnitř a je to taková rudohnědá barva. Něco takovýho, nějaká energie.

AK: A co si představíte, když se řekne, že se někdo zlobí nebo hněvá?

J: Že je nespokojený s nějakou situací, která se v tu chvíli odehrává.

AK: A máte to s něčím spojený třeba?

J: No....

AK: Nemusíte. Jen jestli to je třeba spojeno s něčím konkrétním.

J: Tomu úplně nerozumím.

AK: No jestli ta představa je s něčím spojená. Ten hněv jestli máte spojený s nějakou situací, s nějakým člověkem. Ale jestli vás u toho nic nenapadá tak nic, jo?

J:

AK: Tak a co si myslíte o rozzlobených lidech?

J: Tak to začínám spíše přehodnocovat, jak to vlastně je. Já jim to v podstatě závidím, že se dokážou rozzlobit. Že neberou nějaký ohledy co si bude ten druhý myslet, že prostě vyjádří co se s nima děje. A pak třeba přemýšlím jestli to bylo nutný to dát najevo. K tý intenzitě toho hněvu, někdy to tak ublíží, že třeba nevnímaj toho druhého...já se v tom moc nevyznám v tom hněvu. Pořád se to snažím jakoby omlouvat u těch druhejch trošku. A spíš to беру, že na to mají právo. Já nevím, proč já nemám. U druhých to cítím jako že jo.

AK: To je docela zajímavý. Proč vy nemáte to právo?

J: No já nevím, že se to prostě nedělá se na druhý zlobit. Negativní emoci dát najevo, nespokojenost s druhým prostě je nějaký pro mě tabu, to mi bylo zakázáno. Stydím se za to, bojím se jít do nějakých konfrontací.

AK: Vzpomínáte si na nějakou situaci kromě tý, kterou jste zmiňovala, kdy se vám to potvrdilo, že je to pro vás nebezpečný?

J: No...to bylo v tom dětství, protože já sem to potom nedělala tyhle věci.

AK: Takže od kdy to neděláte, od těch 4 let?

J: Tak to ještě asi ne, to sem se určitě ještě zlobila. Ale možná tak od těch 10-12...nevím.

AK: Pak už jste to zastavila?

J: No, nedávala jsem to najevo. A taky jsem měla pocit, že to není žádoucí to dávat najevo, že to je vyjádření nějakého zvládnutí se. Ovládnutí se nebo takhle.

AK: Takže z tohoto úhlu pohledu jste si myslela o těch lidech, co se zlobili co? Jste říkala, že to přehodnocujete, takže je tam zřejmě nějaký posun...

J: Já nevím, co jsem si myslela. To já nevím tohle vůbec. Protože moje máma se třeba vůbec nezlobila. Ona... se to z ní vždycky nějak odpustilo...nebo třeba ona sekala takový jedy po straně.

AK: Jakoby verbálně?

J: No, jakoby něco upustila. To dělá dodneška, furt nic, nic, nic – je takovej ten beránek. To já jsem viděla, že je jakoby ta dokonalá, ta dobrá, jakože tak hodná, že takový věci nedělá. Že ten vztek umí v sobě zastavit třeba.

AK: Vaše matka je ale nemocná ...

J: Je. Hodně nemocná (smích)

AK: Já si neumím dobře představit, když upustila, to řekla třeba nějakou větu zlou...?

J: No třeba najednou o někom takovou jízlivost.

AK: Jednu větu a pak zase konec?

J: Nebo nějaký komentář. Ona se jako přetvařovala, že se snažila těm lidem jako vyhovět a jakoby sem cejtila, že je jí to nepříjemný, ale navenek se tvářila, že jí to hrozně zajímá, že jí to dělá dobře. Tohleto sem vlastně vnímala od dětství – takovou tu její dvojitost. Pak sem si to začínala uvědomovat víc a víc a pak sem jí říkala – proč to děláš, nedělej to a to prostě sem nebyla schopná opustit tohleto, tenhleto vzorec.

AK: Co to dělalo, když nějakou tu jedovatost vypustila třeba na vás?

J: No já sem se dívala co to v ní je. No a když potom měla nebo má ty manický stavy tak v tu chvíli se v podstatě nekontroluje a dokáže bejt jako agresivní. Jakoby nespravedlivá v tu chvíli, mám pocit třeba. Třeba jakoby vulgární, že jakoby o těch lidech takhle nemluvila kolem sebe a najednou to z ní lítá. Takový až jakoby k ní přízemní věci, který já sem u ní nikdy neviděla.

AK: A pro vás je maminka taky tak éterická bytost, jak vlastně někdy prezentujete sebe?

J: To ne.

AK: To sem tak nějak neměla pocit, ale teď to tak skoro vyznělo, že je to pro ní přízemní, jakoby nebyla při zemi za normálních okolností.

J: Ona byla vždycky, že někde plula, plula zřejmě v nějakých svezích rovinách, kde byla dokonalost a spravedlnost a čistota, ale sama to v sobě taky neměla, to já vím.

AK: To je vlastně podobný tomu vašemu řešení situace trošičku. Vlastně jakoby jste to trošku převzala.

J: Jo. Protože já jsem si myslela, že je to takhle v pořádku, tak jsem se jí snažila napodobovat. Sem si říkala, jak by to ta máma řešila nebo udělala, vždycky tam bylo takovýto.

AK: To vás štve docela...dlouhodobě...?

J: No štve mě hrozně.

AK: Taky sama sebe štvete?

J: Taky sama sebe štvu.

AK: To se smí?

J: É, no, tak někdy si říkám nebo si to uvědomuju, že je to třeba zbytečný vůči sobě. Si člověk má říct, ano mám to takhle, ale nebudu se na sebe zlobit. To mi jde někdy. Spíš jako zlobívám se na sebe, jako ty jsi příšerná, ty jsi nemožná, neschopná.

AK: To vám jde teda?

J: No.

AK: Netrestáte se třeba i nebo se na sebe jen zlobíte?

J: Ne, trestat - to se netrestám, to by mě nenapadlo čím bych se měla trestat? Já se spíš trestám tím, že se jakoby ponížuju v sobě, že se dělám horší. Takhle: já se dělám horší než sem - sama pro sebe.

AK: A co tím získáte?

J: Co tím získám? Možná takovou sebezpozici, že nemůžu nic dokázat.

AK: Potvrzení nějaký ty bezmoci třeba?

J: Třeba, možná. Takový alibi nějaký, nevím, takový alibistický. Jako pro mě.

AK: A kdyby jste se takhle neponížila tak co by to znamenalo pro vaše činy třeba? Nebo pro vaše chování, cítění?

J: No, že bych možná šla do nějakých věcí třeba. S nějakou odvahou. Nebo by mě něco napadlo, mě nic nenapadá. Jsem hrozně pasivní, pořád se pohybuje v nějakých svezích mantinelech, který jsem si vytýčila. Mě nenapadne, že bych jako mohla, nebo napadne, ale vůbec nevím co tam je, kudy na to, jo?

AK: Třeba i o nějaký energii?

J: Taky, určitě...A s energií určitě mám problém. Že já dycky říkám, že tu energii nemám, nebo mě vyčerpá jen ta představa co všechno bych do toho měla vložit. Nevěřím si, že ty věci dotáhnu. Já jsem takovej ten, že do něčeho vletím a pak to zase jde někam do vytracena. Vždycky hrozný nadšení a pak strach, couvám, hrozně couvám z věci.

AK: Že vás to pak jakoby vyděsí?

J: Nebo možná do něčeho vstoupím kvůli druhým a pak se mi do toho nechce, jakoby z toho elegantně vycouvnu, to taky.

AK: Že jakoby nerozpoznáte, by se dalo říct, co vlastně chcete a co nechcete.

J: No...já to mám jako na základě nějakých strachů, já to moc neumím pojmenovat jakoby...nevěřím si možná.

AK: Tak jo, tak se zase trošinku posuneme dál, uvidíme, co to udělá. Vlastně jsem se ještě chtěla zeptat, jestli vidíte nějaký rozdíl mezi rozzlobeným mužem a rozzlobenou ženou?

J: Hmm, vidím, no.

AK: Dá se to nějak vyjádřit?

J: Já mám u toho muže jako pocit nějaký zdi. Že tam jako stává ten hněv, kterým jako zamezí všechno další. Že ten ženský hněv se o to musí zarazit, že to jako nepustí dál. A tam to mám pocit jako nějakého zastavení. A že ten ženským hněv je takovej chaotičtější, tékavější, do hysterična možná.

AK: Má jiný účinek třeba?

J: Tak jak já to cejtím z mojí zkušenosti tak mám pocit, že není účinný, že naráží na tu zeď.

AK: Takže hraje nějakou roli muž v tom vašem hněvu?

J: Mmmm, já to teďka vnímám konkrétně vůči svému muži. Jako když si třeba vzpomenu...

AK: Klidně můžete být konkrétní. To nevadí.

J: Jo konkrétní je třeba to, že mi vaděj třeba nějaký věci na něm poslední dobou. Jak se doma choval, prostě nekomunikoval, někdy jako plul, byl takovej kyselej, naprdlej, vlastně nepříjemnej a děti to vždycky strašně vycitíujou. No a když jsem říkala, ať se tak netváří, že to je nepříjemný jak se pohybuje tak on vyletí co jako zase máme. Takovej, že to vlastně není vůbec schopný přijmout. Já si připadám v tu chvíli špatná, že sem něco takovýho řekla. Že sem ho obvinila, že na to možná nemám právo, já nevím, že to v tu ránu odrazí jak raketou balon. Že to tam vůbec nedojde.

AK: A co to s váma udělá, když to vlastně takhle odrazí?

J: Je mi to líto, vytočí mě to, že je takovej jakoby nedotknutelný. Že tady k tomu vůbec jakoby nemůže, že to je z toho důvodu, aby bylo dobře nám všem, že i ty děti to špatně snášej. To zvláštní uzavření.

AK: A když vás to vytočí...jste vytočená vevnitř?

J: Jsem vytočená vevnitř a pak třeba bouchám, bouchám když se ta situace nějak opakuje, bouchnu pak možná neadekvátně, je to nashromážděný jakoby víc věcí naráz, bouchnu, ale neumím to říct jakoby, to neumím nějak říct (zoufale) Ve slovech, nenacházím prostě výrazy. Problém, že neumím ty věci prostě pojmenovat.

AK: Můžete nějak popsat tu situaci? Jak se to projevuje?

J: No klepu se úplně. Ruce se mi třepou, hlas. A v podstatě tak fňukám, napůl s brekem to je. A úplně přesně dělám to, já úplně vidím svoji mámu, jaká je napružená, jak bouchá těma věcmi.

AK: Házete předměty?

J: Ne, že házím. Že se mnou něco děje. Prásknu s dvířkami, kastrolama. Ale furt to držím.

AK: Že je vám to trapný jste říkala?

J: No je mi to nějaký takový blbý.

AK: To teďka říkat? Proč?

J: Jako vám to teďka říkat?

AK: No.

J: To ne.

AK: Jako je trapný, že to teďka děláte?

J: Teďka nevím proč jsem to řekla. Ale třeba vůči tomu mužovi. My se vlastně vůbec nehádáme.

AK: Jak dlouho se nehádáte?

J: No asi 25 let.

AK: (Smích) Jste opravdu šikovní.

J: No právě. A já se toho bojím samozřejmě, bojím se jít do nějakých konfrontací. Když byly nějaký vypjatý věci, to bylo když jsme měli nějakou manželskou krizi. Byla v tom ještě nějaká další žena, to bylo takový těžký období. A to sem doma třeba řvala a to se jako vyděsily děti strašně. Dcera volala babičce ať si pro ni přijde, že tam prostě křičím. To neunesla, to neznala. A když potom někde řeknou, že se hádáme a my se vůbec nehádáme v podstatě. Oni to vnímaj hrozně přecitlivěle. Jakoby nejsou na to zvyklý.

AK: Takže jeden z těch důvodů proč to vlastně krotíte je kvůli nim?

J: Hm. Taky.

AK: A vaši rodiče se hodně hádali?

J: Dycky to bylo po nějakých excesech, co byly doma. Buď to bylo večer nebo jsem se probudila do nějakých hádek, do nějakého křiku, lomození. Takový to bylo hrozný.

AK: Je vám smutno, co?

J: No je! Mně se z toho dělá blbě (třese se jí hlas)

AK: To není nic moc.

J: Šťouchali do sebe a tak.

AK: Vy jste byla přítomná u relativně agresivních scén asi zřejmě?

J: Já nevím, asi jediný si pamatuju sem byla větší, třeba 15, to taky sestra opakuje, třeba máma do mě strčila.

AK: Takže ta agresivní je ta matka?

J: No asi byla ta máma. I když on ji taky, když jsem byla malinká, on ji zbil, on ji taky bil. Nějaký takový tam byly věci. Asi něco si pamatuje sestra víc, protože je o 5 let starší a já tohle mám vymazaný, já nevím. Já si pamatuju až od nějakých 4 let.

AK: To je takový normální. Do těch 3 let to není moc pevný, jazyk není hotovej.

J: No ale už si dokážu ty pocity v nějaký situaci vybavovat.

AK: Ten strach souvisí s tímhle, je to možný?

J: Jako strach z čeho?

AK: No strach z nějakého hněvivého projevení se vůbec.

J: No je to možný, protože mně ty emoce, který s tím byly doprovázený byly strašně nepříjemný. Třeba to se mi stávalo ještě donedávna, teďka to už tak nemám, sem slyšela někde nějaký křik, mě se to vůbec netýkalo, tak se mi začalo dělat špatně, sem se úplně rozkládala. Možná to je nějaká ochrana nevyvolávat tydleny.

AK: To mně přijde docela logický. Pokud to bylo takhle těžký. A to si myslím, jak vás znám, že si pamatujete docela dobře. Já teďka přemýšlím, jak navázat, protože jsem se dotkla něčeho docela bolavého. Zároveň vlastně, ale jo, já se přesunu tady jakoby nakonec, že jestli vás terapie ovlivňuje v nějak v zacházení s hněvem?

J: Určitě. Určitě jo, protože jsem se vlastně dozvěděla, že to není nic špatného, naopak, že je jako žádoucí ty věci nějak si uvědomit nebo tomu nechat průchod.

AK: A našla jste nějaký nový způsob zacházení s hněvem?

J: To ne, já sem si jakoby ještě nedovolila s tím nějak zacházet. Ne, ne, to je ve mně velikém strach to vypustit, protože...

AK: Co by se stalo, kdyby jste to vypustila, když si představíte tu nejhorší variantu?

J: Co by se stalo. No já vím, že by se jako nestalo nic.

AK: No ne co víte, ale co cejtíte. Z čeho je ten strach vlastně.

J: Z toho lidského hlediska, jako, že je člověk primitiv v tu chvíli.

AK: Jako, že by jste ztratila svoje lidství?

J: To ne...tak jako nějakou masku...

AK: Důstojnost?

J: No třeba nebo nějakou tu masku.

AK: Z toho máte strach, opravdu?

J: Zřejmě jo...

AK: A z čeho? To zřejmě ještě s něčím souvisí. Protože tohle nezní nějak děsivě, že by jste nemohla ani na chvíli.

J: Já mám strach z toho samotného projevu, z té energie.

AK: A co by vám ta energie mohla udělat?

J: Energie...že by prostě...já nevím. Že bych šíleně běsnila, že by všechno lítalo, že by ten vztek ve mně byl tak obrovskej, jakoby nekontrolovatelný v tu chvíli...

AK: Vy se zlobíte?

J: Asi jo.

AK: No já myslím, že máte proč.

J: No já myslím, že to souvisí s tou taneční terapií?(pláče)

AK: No, to mi přišlo. Že jste se tam dotkla něčeho bolavého a že to ohrožení je s tím hodně spjatý. Jakoby vám šlo úplně o život v té situaci nějak. Potom jste byla hrozně statečná.

J: Kde?

AK: Na té taneční terapii.

J: To nevím, jestli jsem byla statečná.

AK: No, to jste byla statečná, že jste do toho šla. To bylo možná poprvý?

J: Jo, jo.

AK: To asi souvisí i s těma hlasitejma projevama, mám takový pocit.

J: Vlastně takovej ten rozklad, co jsem měla na začátku, byl právě přes ty projevy, ty vnější, přes ten hlas, tam se to vlastně dotklo už na začátku.

AK: Vlastně dá se říct, že se ta zastavenost toho hněvu nebo jak to vyjádřit, no asi zastavenost, , na to narážíme vlastně pořád, na takovou tu hranici v břiše, v bránici nebo kde to je. Že to vás blokuje v tom normálním projevu. Že nemůžete být tak hlasitá, když to tak vyjádřím, jak je to pro vás přirozený?

J: Možná to není jako o hlasitosti, ale o nějaký jakoby větší plastičnosti toho projevu, vyrýsovanosti nebo jak bych to řekla.

AK: Víc možností, že by jste měla? Takhle vlastně jedete v nějakým stereotypu, třeba? Kterej je bezpečnej...

J: Ale je to strašná klec. (smrká)

AK: No můžete si vzpomenout, kdy se tak obvykle hněváte, co vás rozzlobí? Na jistotu, co vás bezpečně naštvě?

J: Co mě tak neštává je chování mého muže. Cejtím takovou nějakou ukřivděnost, netečnost vůči mě. To mě tak hodně vytáčí. A pak to mám jako spojený s dcerou, tam jsem to hodně řešila, to byly takové první projevy. Vlastně když byla malinká tak tam byla strašná agresivita z mé strany. Úplně strašná.

AK: Vůči ní?

J: Vůči ní.

AK: Máte nějaký tušení, čím to je?

J: No já jsem to cejtila, když už byla malinká. Mě štvála, že je sama sebou jakoby. Prostě protivná jako miminko.

AK: Že vás nerespektuje?

J: No měla jsem pocit, že mě dostatečně nerespektuje. A byla taková hrozně na sebe furt (nervózní smích)

AK: Něco, co vy jste nesměla.

J: Něco, co já jsem nesměla. Měla vztek, byla protivná. Zuřivá. A taková jako všechno na sebe. Jsme jí říkali Její Veličenstvo. Hrozně mě dráždila, že si dovolí být, že se válí mi po chodníku, byla taky vzteklá, a že si to jako dovolí. A já jsem byla agresivní strašným způsobem. To bylo nepředstavitelný. Jako bych ji něco vracela. Jako za sebe.

AK: Tak ona projevovala něco, co vy si vůbec nedovolíte?

J: A zároveň jsem jí hrozně rozuměla, hrozně ji obdivovala, že to v sobě má, že si to drží. Ale třeba můj syn takovémhle vůbec nebyl.

AK: Jo?

J: Ne, ten byl úplně jinej.

AK: Ten vás neštvál?

J: S ním jsem to měla zase úplně jinak.

AK: A souvisí to s tím pohlavím, myslíte?

J: Asi že byl hodnej, tak jsem ho víc přijala. Ale tam to bylo zajímavý po porodu. Že když se ta Katka narodila, já jsem myslela, že to bude kluk, tak jsem to nějak přehodila přes muže, on si hodně přál kluka. Vylezla holka, já sem byla v tu chvíli zklamaná – holka, pak se mi ještě jakoby nelíbila. Nějak sem s tím, já nevím, neuměla zacházet. Byla jsem v depresi. A celý ty léta se to jako prohlubovalo. Když se narodil ten Marek, tak tam to bylo od prvního, co jsem ho viděla, očička jak na mě ulpěla, tam to šlo úplně jinak.

AK: Myslíte, že v té době jste měla nějakou depresivní náladu?

J: Já myslím, že jsem byla furt v depresi. Od nějakých 18.

AK: Takže od toho syna se spustil ten mechanismus přirozeně, ten mateřskej?

J: Tam jo, kdežto u tý Kačenky to bylo takový... Já sem ještě s ní měla blbý to těhotenství, že sem byla v nemocnici. To bylo rizikový to těhotenství. Sem ji nechtěla, já nevím.

AK: Myslíte?

J: No já jsem ji strašně chtěla (zvýšeným hlasem), to jo. Ale pak sej zase cejtila pocity viny, jestli to není jako ten můj organizmus, že ji vytlačuje, sem měla kontrakce, se mi zvedlo břicho.

AK: Takže jste se zlobila, že nejste dostatečně přijímající matka?

J: Já jsem se hrozně bála, jak to zvládnou celý. Že si s tím nebudu vědět rady... No nevím, tu mámu jsem k tomu už neměla jakoby, měla jsem u sebe tchýni, ale ta mi tak blízko nebyla. Jako ona je taková druhá moje máma, ale není to zas tak, že úplně... Takže jsem vlastně byla sama na ty věci.

AK: A muž tam nebyl?

J: Byl, ale tam to bylo taky takový. On třeba se mnou měsíc nemluvil, nevím proč.

AK: Jako když jste byla těhotná?

J: No, takový to bylo nějaký... zašmodrchaný. Takový to bylo jako jo a jako ne. Tak jsem v tom cejtila, jsem to nechápala. Si pamatuju, to bylo září, sem byla v nějakým 5. měsíci, ještě před tím než jsem otěhotněla, to bylo na jaře, on měl nějaký natáčení, vůbec jsem neměla pocit, že bych mohla otěhotnět, sme ani spolu nic neměli v té době a vlastně byl v nějaký svý partičce, taky jako by na to neměl náladu. Tak se choval divně, on měl dycky takový svý divný chování. Pak už na mě vůbec nepromluvil, nevím proč. Prostě to on mívá, dycky to měl takový, že nekomunikoval.

AK: Jak to vnímáte?

J: Hrozně. A já sem to celý léta vnímala, že je to moje chyba. Sem se cítila hrozně nedostatečná v tom vztahu. Takže jsem se bála ho i jakoby zneprátelelit, možná.

AK: Jakýkoliv projevy... Takže vlastně dalo by se říct, že nějaká ta nazlobenost vůči manželovi je něco, co s váma jde dýl, co přetrvává? Protože už jste spolu docela dlouho.

J: Asi jo, no.

AK: Že vás štve dlouhodobě?

J: Jo, štve mě. To je takový zvláštní mix. A že se furt na sebe zlobím, že se na něj zlobím.

AK: Kde jste k tomu přišla?

J: Já teď se cejtím jakoby mu hrozně zavázaná ve spoustě věcí. Ta rodina mě přijala, prostě jsem našla 2. rodinu tam. To, že jsem tam přišla ke všemu, po revoluci dostávají zpět nějaký majetky takže finančně jsem zajištěná. Jako nemám tady s tím problémem, to je jako otevřený. Tím se cejtím jakoby zavázaná.

AK: Měla by jste bejt vděčná a neměla by jste se zlobit.

J: Víím, že to takhle není, ale takhle to v sobě mám a že mi hrozně pomáhal ve spoustě věcí, že byl pro mě hrozně důležitým, že mě naučil spoustu věcí okolo. A já jsem měla pocit, jakoby selhávám (pláče) Jako, že nedávám, co by ode mě chtěl.

AK: A co po vás chtěl?

J: On jakoby očekával, že budu, že budeme spolu žít pestřej život, že budem jako víc do společnosti, že budem víc komunikovat, víc se umět bavit, víc se radovat. Tak to nešlo. On byl vždycky vedle mě takovej svobodnější, on byl tak vychovanej, ta rodina byla úplně jiná v něčem. Ve spoustě věcí. Byl takovej naučeněj bejt sám za sebe hodně. A já sem tak ustupovala hodně nebo jsem si dřív myslela, jak jsem úžasná v tom, jak jsem strašně tolerantní. Vlastně toho možná zneužil svým způsobem. Že sem mu ty síly jakoby věnovala všechny. Že si to snad ani neuvědomuje.

AK: Přemýšlím o tom, že vám nedovolil být sama sebou...

J: ...když pořád chtěl, abych byla sama sebou.

AK: Nutil vás do nějaký svý představy, jak vy jste sama sebou. Jak je člověk sám sebou, to se musí hledat. To neznamená, že když je člověk sám sebou, tak je spontánní ve společnosti a cejtí se tam dobře, že jo. Leckdy je to právě naopak.

J: Ne, to on nikdy takhle nemyslel, ale já (třese se jí hlas) sem měla vyloženě strach chodit do společnosti, já sem vždycky zcepeněla, nebyla jsem schopná komunikovat a bylo mi tam strašně. Ti lidi mě zajímali, ale nikdy jako nebyli jako moji. Já s tím mám jako problém, s tou komunikací. S tou společenskou, moje máma měla to samý. I když se to strašně zlepšilo. Ale on to má opačně, on to hrozně potřebuje, je v tom jak ryba ve vodě. Tam já sem se nějak nechytala. Vlastně já nemám jakoby svůj svět nebo do toho mýho, moji nějaký známí, tam vůbec nepatřil. Tam ho vůbec nepřijmou ty lidi. Nebo jsem ho tam vůbec nebrala, protože jsem věděla, že na ně kouká, že to není jeho svět. To není jeho krevní skupina, nic. Tak to bylo takový hodně bolestivý pro mě. Sem se trhala napůl pořád...Takže vlastně ten hněv jakoby sem si nedovolila nějak si uvědomit nebo sem ho neměla. To bylo pořád jakoby asi zakrytý tím strachem.

AK: Vlastně dlouhodobě vám drží ta jedna strategie nebo jich máte víc?

J: Teďka tomu nerozumím.

AK: Vlastně mluvíte o tom, že nepocitujete ten hněv nebo jste ho nepocitovala nějakým způsobem. To je vlastně jedna ze strategií, co s tím udělat, když se člověk zlobí, že si toho ani nevšimne, aby to nemusel řešit. Nebo aby se nemusel konfrontovat s tím, co ho ohrožuje.

J: Hm, to je možný.

AK: Tak jestli jsou ještě nějaký jiný způsoby, jak jste s tím hněvem zacházela. Mluvila jste o tom, že na tu dceru jste se zlobila....

J: Přetvařovala jsem se. Furt sem dělala, že je všechno v pohodě. Furt sem prostě byla v pohodě. Jakoby. Že sem neprojevila nějaký, jak se to řekne...nespokojenost nebo výhrady. Já sem si to ani netroufla, protože sem cejtila vnitřně, že ty věci musí bejt podle něho. I když mě říká, nutil abych něco tak stejně dycky nakonec největší instance schvaloval on spoustu věcí. I když on to nepřizná tak tak prostě je.

AK: A čím to je?

J: Protože nějak je hrozně náročnej. Myslím, že to má z tý rodiny, ten tatínek je šíleněj a ten jeho bratr taky. Jsou taky takový ředitelé zeměkoule. On je vlastně jakoby jinej, ale zároveň to v sobě v nějaký formě má. A nějak to takhle funguje.

AK: To pro vás musí bejt asi těžký docela?

J: No tam byly třeba občas takový momenty, já víím, že co mě třeba hrozně ranilo, že když jsme měli to první miminko tak, že sem musela prostě vstávat, všechno. Ještě to bylo takový, že mě poslali hnedka po porodu z porodnice, protože tam měla bejt bomba a takovýhle věci. 19 hodin po porodu jsem byla doma, že jo. A on potom, já jsem unavená a všechno, a já jsem chtěla nebo jsem ho požádala, aby vstal v noci a on úplně se rozružil a říká, že neexistuje, že vstávat nebude, že bude spát, že je unavený potom ráno. A já jsem byla tak konsternovaná, že sem nebyla schopná cokoliv a vlastně nikdy mi s tím nepomoh. Vždycky jakoby se vospinkal a všechno má dodneška pod nos. Což mě vlastně na mě strašně sere, s prominutím. A štve mě on, že to tak přijímá, samozřejmě.

AK: A vy to furt děláte.

J: Já to furt dělám. I když se snažím někdy jako to ...

AK: Co by se stalo, kdyby jste to přestala dělat?

J: No já bych se cejtila jako že neplním úlohu tý ženy v tý domácnosti, tam doma. Protože na druhou stranu já pracuju 3 dny v tejdnu. Další 2 mám volno. Takže sem tam vlastně proto, abych se starala o rodinu.

AK: To jste si vybrala? Nebo to vám bylo jakoby...?

J: No já sem...tak částečně to bylo, že sem chtěla pracovat, ale nešlo to, protože děti byly malý a von je furt jakoby pryč. Von si ten svůj režim nechce nebo nemůže udělat, protože to je takový nevypočitatelný, to jsou takový nárazový věci. Třeba teďka je na několik tejdnu pryč. Pak třeba přijede a bude doma strašit půl roku. Někdy nemá do čeho píchnout a někdy to má od rána do noci. A já sem vlastně takový pilíř a s dětmi tam někdo musí bejt. Ta máma tam musí bejt aspoň. Takže jsem nakonec ze dvou odpolední učila tři, jenže to je třeba o tom, že já pak přijdu v 7, v půl 8, ty děti jsem celý den neviděla ... tak teďka jsem měla učit zas třeba 4 dny a on říká jestli radši nebyla

doma, že peníze nehrajou roli, že by on byl radši, že to nemůže zajišťovat, kdybych tam ještě dvě odpoledne byla. Což jako já beru samozřejmě.

AK: Chtěla jste to tak?

J: Ale mě to na jednu stranu vyhovuje, protože zase se cejtím svobodnější. A jako mě to vyčerpává ne jednu stranu. Opravdu do toho dám strašně moc. Když učím tak to je jeden nekonečný záťah energetický. Tím mě to jako nevadí.

AK: Přemejšším, jestli jste to tak chtěla ... že vám manžel řekl a vy jste to udělala.

J: My jsme se tak jakoby dohodli. Já sem to s ním jako projednávala a tak jako to cejtím vůči těm dětem, že je potřeba vyřešit, zařídit různé věci odpoledne, když tam pak nejsem.

AK: To mi nemusíte vysvětlovat, chápu, že máte rozhodně co dělat, ale přemejšším, jestli jste to chtěla nebo ne.

J: No na jednu stranu já bych se klidně z té domácnosti vymkla. Mě tohle obtěžuje, já bych si klidně poletovala někde jinde. Víc hrála a tak jako myslela víc na sebe.

AK: Ty děti už nejsou přece úplně malý..

J: Ne nejsou.

AK: Kolik jim je?

J: Já se stejně o ně moc nestarám. 13 a 16.

AK: Už můžou leccos udělat.

J: No právě, že sem si je špatně vychovala.

AK: Všechno děláte vy?

J: No v podstatě.

AK: Tak to by se ještě dalo v podstatě změnit.

J: No musím to změnit.

AK: Nějak jim to rozumně vysvětlit. No mně to přijde hrozně vyčerpávající, ta práce v domácnosti. Je to docela stereotypní a záleží jen na té ženské samotný, nikdo ji s tím nepomůže, to může vzbudit docela naštvanost.

J: No už to tak začíná být. Protože všechno je na mě celý léta. Jako nákupy, vaření, prostě dokolečka já, já, já se psem, já, od pondělka do neděle vstávám, protože se musí jít se psem. Už jsem to několikrát říkala tak všichni – já s ním nejdu. Až udělám někdy zase nějakou scénu nebo prostě zařvu .

AK: A jak vy to uděláte, když řeknete, tak snad by jste mohla požádat teoreticky svoje nezletilé děti, aby šly se psem, že potřebujete spát? Umíte si to představit?

J: No vůbec mě to nejde, protože oni chtějí taky spát.

AK: No (zděšení+smích)! Kdo by nechtěl? To respektování těch potřeb druhých to je něco v čem jste vynikající.

J: To jsem plně. Já mám jakoby strach to nedělat totiž.

AK: Co by se stalo? Zlobily by se na vás, co?

J: Ono by se asi teoreticky nestalo nic. Prakticky...

by chodily kolem mě nafouklý a začalo by to asi fungovat.

AK: Asi by byly naštvány, no. Je možný, že se můžete bát toho hněvu nejen v sobě, ale i v druhých?

J: To jo asi...Bojím se hněvu druhých, určitě. U těch dětí to zas tak nějak neberu, spíš u toho muže to mám takový, že...

AK: Tak já nevím, jestli u těch dětí to nemáte takový, když je ani nepošlete se psem. Já jsem teda chodila ráno se psem.

J: To je nákej můj, nějaká věc, kterou si vyřeším.

AK: To sice na jednu stranu jo, ale evidentně vám to jako nejde úplně snadno.

J: Nejde.

AK: Je to něco pro vás těžkýho...Pro někoho by to bylo asi relativně jednoduchý, ale pro vás je to docela obtížná věc....Radši všechno uděláte, že ano.

J: To sem dělala dycky (??)

AK: Nějakým způsobem je to pro vás jednodušší to celý ??

J: No je.

AK: I když vás to štve. Nevím, kolik toho hněvu musíte nasbírat, aby se něco změnilo.

J: No nevím, ale myslím, že něco na cestě už asi je.

AK: A co? To jsem se trochu vyděsila.

J: No ne, že to budu muset tam nějak nahlas...No já nevím, když já to dycky zastavím.Já to dycky obrátím do takového jakoby spíš prosebný podoby.

AK: A to nefunguje? Když poprosíte?

J: Ne.

AK: To je blbý docela...A vás když někdo poprosí...

J: Mě moc prosit ani nemusí, stačí se na mě podívat a už to je (smích)

AK: No jo. Tak zdá se, že takovou tu vstřícnost tam obstaráte za všechny 3.

J: A v něčem tam trochu jde v mejch šlápějích ta dcera. Ale ona se hrozně zlobí, protože cejtí, že to je špatně, že já jakoby to dopouštím, že šetřím ty chlapy v té rodině. Mně to pořád vyčítá.

AK: Tušíte, kde jste k tomu přišla? K tomu šetření těch mužů.

J: Asi v tý rodině svý.

AK: Asi maminka....

J: Máma to táhla všechno, samozřejmě. To všechno bylo na ní. Tam prostě, kdyby tam nebyla máma tak já nevím. To bylo všechno na ní, tak já to mám tak přirozeně.

AK: V uvozovkách.

J: V uvozovkách. Moje sestra to má v podstatě taky tak.

AK: Vzpomenete si, kdy jste se nejvíc hněvala ve svém životě?

J: To si teďka nevzpomenu, nejvíc. Teďka vám to neřeknu.

AK: Jo. Tak já nevím, co tady ještě mám. Co jsem se vás chtěla zeptat. Je to úplně jinak, než sem si to představovala.

J: Tak ještě jednou (smích)

AK: Ne, že by to bylo jinak, já jsem to tušila, že to bude jinak, ale vlastně jste mi odpověděla na ledacos, ale v jiný posloupnosti. Nebo možná mi jakoby, ale to už jste taky říkala....Možná jako zkuste si uvědomit, když se jako zlobíte, zkuste možná víc těch variant – varianta, že to nedáte najevo, varianta, že to dáte najevo, i když to asi neděláte úplně běžně, nevím, děláte to někdy, že to dáte najevo?

J: To jo.

AK: Tak jak je to má vliv na vaše okolí vlastně? Co se pak vlastně děje?

J: Tak já to dávám najevo nejvíc asi vůči dceři, pokud něco. A to mám pocit, že se jí snažím možná jakoby převálcovat nebo že je špatná pro něco v tu chvíli, že tak to nejde.

AK: A jak to děláte? Můžete popsat ten způsob?

J: Že do ní hrozně šiju jakoby, že to možná přeháním v tu chvíli, co jí říkám, že možná ty věci zveličuju.

AK: Jako, že ji kritizujete?

J: Ano. Kritizuju, hodně ji kritizuju. Já jsem ji kritizovala často a hodně od malinka.

AK: Že vyjadřujete nespokojenost s ní, v nějaký koncentrovaný formě? A máte pocity viny, jestli tomu dobře rozumím?

J: Hm.

AK: A dcera na to reaguje jak?

J: No myslím si, že jí to bolí.

AK: A vy rozumíte tomu, proč je ta míra přehnaná?

J: Já ji chci jakoby, mám pocit, v tu chvíli zlikvidovat vnitřně. Nebo ublížit. Nebo mám pocit, že jako, že to k ní nedochází ta informace ode mě a že ji musím zveličit, aby se jí to jakoby dotklo. Aby to vnímala co jí chci říct. A já vím, že sem to takhle měla, když sem se hněvala i s takovejma projevy jako bych na ni pouštěla hrůzu fyzicky. Sem měla pocit, že jinak to nemá na ni vůbec účinky.

AK: Jak jste na to přišla?

J: Já nevím.

AK: Mám pocit, že u syna tohle nemáte.

J: ...

AK: Nebo že vůči mužům třeba ? (??)

J: To ne.

AK: Takže vlastně na ni dovolíte a neohrožuje vás ...

J: Ne, ona byla první člověk na kterého jsem si vlastně dovolovala.

AK: Tak to s váma má těžký docela.

J: No určitě měla.

AK: Já přemejšlim na koho vy tam vlastně působíte v ní.

J: Já nevím.

AK: Já mám takovou fantazii, ale tak pro vás: jestli to neděláte na sebe. Jako dcera je z vás, je to nějaký pokračování té linie a vzhledem k tomu, jak vy se na sebe zlobíte tak mě napadá jestli to není jako pokračování té zloby na sebe sama. Obzvlášť jestli se na ni zlobíte kvůli nějakým podobným věcem, který vás štve u vás. Nevím.

J: Je to klidně možný. Že to tak bylo.

AK: No jo. To je mi trochu líto.

J: Jí?

AK: Hm.

J: Mně je jí taky líto.

AK: Našla ona nějaký způsob, jak s vámi zacházet? Když se na ni takhle zlobíte?

J: No ona se vždycky okamžitě nafoukne, ale mám trošku strach, že pak volí způsob jakoby je hodná potom.

AK: Jako vy.

J: Jako já.

AK: Ale na druhou stranu vím, že tam fungují u ní od malinka takový mechanismy, který nepůsobí jenom na mě, ale to vnímáme všichni okolo, že prostě ona má takovej zvláštní způsob, když to řeknu hnusně, že rozesírá okolí. Že

dokáže ty lidi kolem sebe, ona tak zvláště vrtá, má takový ostny, takový něco jako je trošku tady Alice, jak to tady dělá. Tak furt tak jakoby hlodá, hlodá až člověka vytočí tak, že bych ji zabila.

AK: Jak hlodá?

J: Takový ten zvláštní, že jakoby pořád útočí takovým svým způsobem.

AK: Jakoby nenápadně?

J: Pořád vlastně vytáčí a až člověka vytočí tak se jí uleví. Tak todlencto vlastně dělá. Možná to měla za úkol mě vytáčet a vlastně nechtěla (smích) Jo, že ve mně tyhle věci vyvolávaly...

AK: Vy to znáte, vy to třeba taky děláte?

J: Je to možný... Já možná to trošičku mám. Já to možná dělám asi ne často, ale abych pak mohla seknout, abych našla příležitost toho člověka jakoby mu ublížit tím, že..

AK: Rafinovaný.

J: Že jo.

AK: Že si vlastně najdete důvod, že tím legitimizujete jakoby ten svůj hněv v zásadě.....Tak já nevim. Já se vás zeptám ještě přímo jestli je nějaký způsob toho projevování nebo zvládání hněvu, kterým se cíleně vyhýbáte?

J: Jako zvládání hněvu myslíte?

AK: No projevování, zvládání, ono je to těžko, no možná projevování. Jestli je nějaký způsob, kterému se fakt vyhejbáte. Jsou různé způsoby, co člověk dělá, když je našťvaném, čemu vy tak jestli je něco, čemu vy se vyhejbáte.

J: Já se jakoby vyhejbám tomu....na někoho vyletět, dát to najevo. Já třeba řeknu to mě štve a tohle, ale třeba vybuchnout, na někoho zaútočit, to určitě nedělám.

AK: Daří se vám nevybuchnout?

J: No to jo.

AK: A proč se tomu vyhejbáte?

J: Protože si myslím, že tohle jako není dovolený. Já to tak mám nějak, že k tomu nesmí dojít.

AK: A když k tomu dojde tak se stane co? Protože občas lidi vybuchnou, to jste si asi všimla.

J: No soptím prostě. Pak nějaký ty moje obvinění jsou přehnaný. Anebo se mi uleví taky, samozřejmě. A sem ráda, že sem to udělala. A řeknu to tomu člověku.

AK: A proč se tomu bráníte, když jste pak ráda, že jste to udělala?

J: Já nevim! Tam je prostě nějak, že se to nesmí. Imperativ, že si todlencto nesmím já proti druhým dovolit. Tečka. (smích)

AK: Dobře. Ještě tady mám možná...jestli jste si všimla, že by vám nějaký způsob zacházení s hněvem neprospíval - vyloženě.

J: No to je právě to zastavování, zamlčování.

AK: A to s váma dělá co?

J: To je takový, to se jako všechno nějak zastaví. Cejtím, že sem něco propásla jakoby. Že sem zase nedala najevo tu pravdu svoji nebo sama sebe. Že prostě zase sem se někde skryla. Jakoby lítost nad tím a takový to, že sem zas srab v tu chvíli.

AK: A podařilo se vám najít alternativu? Nebo ji ještě hledáte?

J: No jakoby říct ty věci na rovinu. To já neumím. Já jsem se naučila obcházet, věci neříkat. Sem to tak asi byla naučená to dělat. Nebo sem si to hlídala, abych to nedělala tak.

AK: A když to udělala Alice minule na skupině? Byla velmi přímá.

J: Já to obdivuju!

AK: Vlastně ona na vás útočila v té situaci.

J: To jo, ale zase mám pocit, že je to nějaký způsob vnímání toho člověka a že ne třeba má úplně pravdu. Že si to nechá nějakým způsobem v sobě projít ... Ale tam v té situaci jsem se cejtěla úplně jako idiot, že jsem se bála reagovat. Nebo nic nedělala. Ale je to možná i v tom, že si říkám, že jsem na skupině, že tak prostě probíhají ... ty věci.

AK: Za normálních okolností by jste to nebrala tak s klidem?

J: To teda nebyl klid tentokrát. Já sem cejtěla, že jsem v nějakým vzorci, který nenávidím úplně.

AK: Vy jste se zase úplně zastavila, odpojila, pokud si to dobře pamatuju....Spojila jste se potom nějak se sebou?

J: Mně bylo hodně špatně 2 dny. Byla jsem na sebe našťvaná. Pak jsem si ten hněv uvědomila, že se hněvám na sebe a byla jsem jakoby na tu Alici našťvaná tak částečně. Mám ji jakoby ráda, znám jak se chová a našťvalo mě spíš, že mi asi říká tu pravdu. Že to tak vnímám, byla jsem našťvaná, že taková jsem. Tak mě štvalo, že zase jsem ta ledovka, že prostě tak mě ty lidi vnímají. Tak to ve mně vařilo.

AK: Takže jste se zlobila na sebe.

J: Tak jsem se zlobila na sebe. Pak byla zajímavá situace, že teda ve středu na skupině jsem si sedla, tam byla spousta míst a přišla Alena a tak se na mě usmála a řekla „Je tady volno?“ a chtěla si sednout vedle mě a já říkám „No nevim, jestli mi to bude příjemný“ a byla sem ona říká „hmm“ a sedla si. A já sem, protože sem nebyla úplně 100%ně na ni našťvaná, říkala sem si, tak to zkusím. Ona je taková, mě přišlo, splachovací. A začala sem se zase zlobit na sebe. Že kdybych ji řekla – já opravdu nechci, abys tu seděla - tak by mě zajímalo, co udělá. A aspoň sem

měla pocit, že jsem se dostala do fáze, že sem se na ni neusmívala, ale že nevím, jestli mi to bude příjemný. Že bych byla radši, kdyby si sedla jinam.

AK: Tak ona vás vlastně provokovala.

J: Jasně. Ale vím, že Alice by dokázala, že by mě vytočila. A já tam cejtím něco ze své sestry.

AK: Ona je v tom šikovná.

J: Já tam cejtím něco, protože moje sestra říkala věci na rovinu velmi tvrdě, jí se bojí i moje máma vlastně. Já se jí taky bojím a ona něco takového v sobě asi má.

AK: Takže vaše sestra je schopná nějakého přímého...

J: Ta je hodně schopná. A já se jí vlastně bojím a štvu mě. Cejtím obrovské vtek vůči ní a strach.

AK: Já jenom přemejšším, jen pro vaše zamyšlení, že nějaký přímý vyjádření toho, co se člověku děje, nemusí bejt tvrdý a jakoby zničující pro tu druhou stranu.

J: Já vím.

Že to je zase taková varianta něčeho, ale že vlastně není úplně nutný bejt destruktivní v těch situacích. Akorát je to těžký.

J: Ale já pak mám jakoby touhu bejt destruktivní trošku.

AK: A z toho máte strach?

J: Tak to jakoby rozbít najednou úplně.

AK: Vztah? Nebo co by jste rozbíjela?

J: Jakoby to zdání, že ty věci byly v pořádku a že to není pravda.

AK: Takže nějakou tu zdánlivou harmonii ...

J: Jo.

AK: Takže vy by jste tím popřela to, co vlastně děláte celou dobu.

J: Možná jo, taky. A ještě mi tak vyskakuje hrozně obraz mojí babičky, která jako se nechala šíleně vytáčet, naprosto se s ní nedalo diskutovat, úplně se rozlítla, úplně se rozpálila, pak upadala do nějakých hysterických stavů. Hrozně ochrmovala z toho jako. A všichni to cejtili jako provinění. Se to snažili jako, aby tyhle věci nebyly. A já tady tenhle vzorec taky cejtím. Jakoby...se vědělo, se to všechno muselo zahladit, aby to bylo jako v pořádku.

AK: Takže se všichni chovali, aby babička neochrmovala?

J: Tak. Tak tak.

AK: A vy v tom jdete dál, ačkoli babička už neochrnuje. Teda partner vám trochu ochrnuje, když s váma přestane mluvit. Komunikační ochrnutí.

J: To jo, ale tam nevidím, tam neznám tu příčinu. Ale je fakt, že tady o těch věcech, jak mluvíme o tom hněvu cejtím úzkost, mně se to hrozně odráží tady v pánci. Úplně mi to tam mrtví strašně.

AK: Podle té bioenergetiky pánev je vlastně o agresii

J: Tak tam to úplně mrtví.

AK: A o sexu tedy zároveň. Pak se to projevuje v čelistech.

J: To necejtím. Vyložene ten podbříšek, to dlenctó.

AK: Jako že vám to zmrzlo?

J: Úplně to tam jako, je to cejtít takový zvláštní...

AK: Můžete to pak nějak rozhejbat?

J: No nějak se natřást nebo něco takového (smích)

AK: Tak to už budeme pomalinku muset končit.

J: No já budu muset jít.

AK: Jenom zkusme nějaký dokončení jestli chcete něco říct, jestli je třeba něco dokončit z toho, co bylo řečeno.

J: Já myslím, že nějak ne. Spíš jako cejtím, že nějaká šance pokračovat pro mě bude ta taneční terapie. Že tam možná něco by se mohlo udít, nevím. Ale cejtím, že je to otevřený. Že tam prostě došlo k nějakému otevření. Těch věcí.

AK: To vám držím palce.

J: No děkuju.

AK: Jste odvázná.

J: Jo ještě sem jenom chtěla říct, nevím, jestli je to důležitý vlastně. Jako došlo k takový situaci, která mě vlastně zužuje celý léta. Moje máma chtěla, aby s ní moje dcera, která k ní prostě nechce chodit, aby za ní někam jela, že se půjdou podívat k nějaký krejčový. A ukázalo se, že bez jejího vědomí, jí tam nechala šít nějaký šaty, o kterých jsme se bavili xkrát, aby to nedělala, protože má úplně jinej vkus, nemá peníze, fakt ta moje mamka je trošku jakoby mimo. Dodala nějaký látky, který se dceři nelíbily a ona tam dojednala bez jejího vědomí, že jí nechají šít dlouhý šaty, vybrala nějaký ten typ šatů. Dcera z toho byla strašně nešťastná. Říkala, že ty samotný šaty nebyly špatný, ale že o to nestojí a že jí babička řekla, že to bude překvapení. Na Vánoce. Že mi to nemá říkat. Že má pocit, že já všechno odmítám od ní, protože to je od ní. To odmítám proto, protože ty věci mě nekonvinují, prostě ona je úplně mimo s nějakým vkusem, nemá prostě citlivost na tyhle věci. Já to prostě nechci, je to takový upatlaný, pro starý báby, prostě to nechci, je mi to nepříjemný, děti s ní nechťejí chodit. Dycky má pocit, že já jim to zakazuju a nenechám si to vysvětlit. Mě to hrozně vytočilo, protože ta dcera úpěla, už předtím úpěla, přišla domů a furt úpěla, jak

je to příšerný a co s tím, byla našťvaná. Já sem měla pocit, že mi to jako vyčítá. Nebo já sem měla pocit, že bych s tím měla něco udělat, jako že bych se jí měla zastat. A zastavit to. Říkám Kačenko, můžeš si to s babičkou vyřídit sama, říct jí to na rovinu. A ona se toho bojí a babička se pak zase uráží. A je to takový, že pak má pocit, že je opuštěná a tak. A najednou se ve mně nalil takovej vztek, že bych ty mámě zavolala a zařvala, prostě řekla jí všechno, že mě to šťve tyhle věci, že mně nutí, že to takhle není. Že je mi jedno, že si to myslí, že mě prostě rozčiluje. Že sem na ni našťvaná. Tohle sem měla najednou pocit, že jí to musím říct. Že by se mi strašně ulevilo dát konečně najevo, říct jí – já sem prostě našťvaná. Dej mi pokoj, třeba. No ale zase to zablokovala ta dcera, že řekla – já sem to slíbila – jako, že to neřekne. Tím se to jakoby zastavilo. Ale furt tam cejtím ten vzorec tý naší rodiny. Neříkejte to babičce. Furt chráníme babičku!

AK: Vy jste říkala, že se bojíte, že se mamka zhorší potom...

J: Jednou sem to taky udělala. Asi před půl rokem sem jí řekla nějaký věci a ona z toho zase upadla do toho a byla úplně rozklepaná a zase mi to vyčítala sestra, že sem s mámou něco udělala, co sem jí to řekla, že máma je úplně zhroutená.

AK: Tak to pak těžko člověk může být spontánní.

J: Tak to jen tak ještě.

AK: Mně napadá, že by s to dalo vyventilovat nějakým vedlejším, že nemusíte na tu mámu přímo. Ona z toho asi užitek mít nebude a jde o to, aby jste užitek měla vy.

J: Mně spíš to přišlo jako hrozně důležitý. Že to ve mně proběhlo. Jakoby uvědomění. Že todlencto tam je a že se to vykope do něčeho.

AK: Tak já mám pocit, že vy si spoustu věcí uvědomujete, ale pak převedení do té akce už je jakoby něco, co je na dlouhý lokte.

J: Já vím. Právě. Tam je něco, co nemůžu přeskočit jakoby.

AK: Je to možný. Že to má nějaký vývoj. Musíme počkat.

J: Tak jo.

AK: Tak děkuju. Já to vypnu.