

CO JE TO AGRESE?

Slovo „agrese“ (z lat. aggressio, výpad, útok) v psychologicko-sociologickém pojetí znamená napadení, útočné jednání, které se projevuje záměrným poškozováním nebo násilným omezováním jiné osoby nebo věci. Agrese se může projevovat fyzickým napadením, ale také verbálně, například urážkami a pomluvami.

Neřešené násilí vede vždy k destrukci toho, na čem vám kdysi záleželo nebo stále záleží

Násilí ve vztahu se dopouští muži i ženy, bez rozdílu věku. Rozdílné nejsou mnohdy ani formy prováděného násilí. Obecně se dají osoby s potížemi se zvládáním agrese rozdělit do dvou skupin.

V první skupině jsou zastoupeni ti, kteří své násilné chování nevnímají jako problém, popřípadě jej zcela bagatelizují. Nestojí o zlepšení vztahu s těmi, kterým jejich chování vadí a ubližuje. Někdy si ani neuvědomují závažnost dopadů násilného jednání na rodinu a okolí. Svou situaci většinou sami neřeší, v lepším případě se do terapie nebo k jiným formám pomoci dostanou díky soudním a jiným nařízením.

Do druhé skupiny se řadí ti, jež si uvědomují, že se chovají násilně. Vědí, že to je špatné. Nechtějí blízkým ubližovat a chtějí s problémem něco dělat. Pomoc obvykle vyhledají z vlastní iniciativy, protože mají zájem vztah a rodinu zachránit.

AGRESE VE VZTAZÍCH ANEB O CO JDE A JAK JI ZVLÁDNOUT?

Agresi u lidí vyvolává zloba, strach...

Moje agrese se rozbíhá v situacích...

Když mne ovládne agrese, tak...

Souvisí se spory a konflikty v rodině...

Nevím si s vlastní agresivitou rady,
mám pocit, že mi přerůstá přes hlavu...

Chci s tím něco udělat,
chci žít lepší život...



POZITIVA HNĚVU

Hněv vytváří energii. Díky ní je rozzlobený člověk schopen okamžitých činů. Získá motivaci udělat něco pro to, aby situaci změnil. Nebýt hněvu, bylo by to pro něj mnohem těžší.

Často se však nejedná o harmonickou změnu, ale o to, že se něco zničí – dojde k agresí. Často se jedná o fyzickou agresí – ta však není společensky přijatelná, tzn. není dospělými lidmi považována za přiměřenou. Proto ji nahradili slovními útoky a urážkami, tzn. verbální agresí. Ta, ačkoliv dokáže být velmi zraňující, je společensky tolerovanější.

Agrese motivovaná hněvem má bohužel cyklický charakter.

Jejím cílem je opětovně zregulovat urazený pocit vlastní hodnoty, abychom se cítili uraženi méně, a někdy dokonce pocítili stav určitého triumfu. Doufáme, že se díky vlastnímu nepřátelskému jednání budeme zase cítit lépe, že si nebudeme připadat jako oběti.

Jenže původního stavu spokojenosti obvykle nepřátelským chováním nedosáhneme. Proto se tak snadno dostaneme do spirály násilí. Když jsme se mocně pomstili nebo jsme druhého řádně zranili či urazili, reagujeme pocitem provinilosti. Ten působí na náš pocit vlastní hodnoty – a my se ocitáme v ještě větší nejistotě než předtím. Máme také strach z reakce druhého, která se dá očekávat, neboť projevy hněvu vyvolávají hněv i u druhého.

Ať už má náš projev hněvu za následek provinilost nebo strach, rozhodně není příliš pravděpodobné, že bychom v napětí, které v nás provinilost vyvolávají, našli tvůrčí řešení – a tvůrčí řešení jsou ta, která stabilizují pocit vlastní hodnoty. Pravděpodobnější je, že nás bude konflikt trápit dál a že se opět

pokusíme o nepřátelský akt, abychom díky němu pocítili vlastní sílu a cítili se pak lépe. A spirála násilí se roztáčí.

CO MŮŽEME DĚLAT, KDYŽ POCÍTÍME HNĚV A CHCEME SE VYHNOUT NEPŘÁTELSKÉMU JEDNÁNÍ?

Agresí můžeme odvrátit tak, že neprovedeme nepřátelské jednání a místo toho vykonáme čin náhradní – jdeme si třeba pořádně zacvičit, věnujeme se nějaké intenzivní fyzické práci. Toto řešení je dobré v tom, že spalujeme energii a dostáváme se díky tomu opět do kontaktu se sebou samým. Přitom nás může i napadnout, co si produktivně počít s danou situací.

V maximálním vzteku člověk nebývá moc produktivní.

Lidem, kteří jsou hodně náchylní ke hněvu, pomáhá, když získávají povědomí o tom, jak se u nich stavy mysli střídají. Chápou, proč prožívají nežádoucí stavy a tak mohou postupně měnit své zavedené stereotypy stavů mysli. Je lepší, pokud nastupující hněv rozpoznáme a uvědomíme si jej co nejdříve, protože s ním ještě před tím, než propukne v plné síle, můžeme něco dělat. Někteří lidé používají pro své zklidnění v akutní situaci práci s hlubokým dechem, vědomé odvedení mysli jiným směrem (varianty na známé počítání do deseti) nebo odejdou z místa, kde by k jejich agresivnímu chování mohlo dojít.

Z dlouhodobého hlediska agresí nebrzdíme jen tím, že se zdržíme daného činu, ale také tím, že u sebe rozvíjíme prosociální pocity – něhu, lásku, úctu k člověku, ochotu pomoci.



Soukromí partnera

Otevřený vztah: respekt k soukromí partnera.

Problémový vztah: nerespektování soukromí partnera.

Násilný vztah: záměrné ničení a zakazování soukromí.

Očekávání od vztahu

Otevřený vztah: očekávání je realistické, neklade si nemožné požadavky a je vytvářeno společně.

Problémový vztah: očekávání je v některých ohledech prakticky nesplnitelné.

Násilný vztah: nesmyslná a nesplnitelná očekávání jsou doprovázena následným trestem.

Prostor pro sdělování pozitivních a negativních pocitů

Otevřený vztah: bezpečný prostor.

Problémový vztah: zúžený a omezený prostor.

Násilný vztah: nebezpečný až ohrožující prostor, kdy hrozí potrestání partnera za vyjádření emocí.

Autentičnost/pravost chování

Otevřený vztah: mohu zůstat sám/sama sebou.

Problémový vztah: vybírám si, kdy zůstanu sám/sama sebou; občas nemohu, protože se bojím odmítnutí nebo opuštění partnerem.

Násilný vztah: nesmím zůstat sám sebou, protože si to partner nepřaje a následoval by akt násilí.

POUŽÍVÁTE K VÍTĚZSTVÍ VE SPORU SVOJI FYZICKOU NEBO PSYCHICKOU PŘEVAHU?

S násilným chováním je spojeno několik pojmů, jako např. agresivita, agrese, násilí. Agrese je přirozená vlastnost člověka a je v pořádku, dokud se neprojevuje na úkor druhých. V případě, že se nám nepodaří ovládat vlastní agresi, chováme se násilně. Použijeme sílu proti někomu druhému (nebo proti sobě), a tím mu ubližujeme. Násilí může být fyzické, psychické, sexuální, ekonomické a sociální a považuje se za něj i hrozba jeho použití.

V situacích, kdy člověk prosazuje svůj názor nevhodnými prostředky, ohrožuje tím zároveň dobré vztahy se svými blízkými.

Zamysleme se nad svým chováním, kde se najdeme?

Hranice normálního

Hranice toho, co je a není normální ve vztahu, je poměrně složité definovat. Neexistuje dogma, podle kterého lze partnerské soužití charakterizovat jako bezproblémové nebo naopak patologické. Máme ale k dispozici některé **ukazatele**, jež mohou být inspiračním zdrojem pro odhalení násilného vztahu.



DVANÁCT TECHNIK (MOŽNOSTÍ) PRO RYCHLÉ PŘELADĚNÍ

Rozcvička pro oživení: rozhýbáme si postupně celé tělo jako „velkou pružnou hadici“ ...

Posílení, vyladění aury zdraví: stojíme, dýcháme a představujeme si, že nám z temene hlavy po ušce zdraví pomalu stéká teplý léčivý olej...

S hudbou lze spojit i různé masáže a automasáže; masáž čela; masáž rukou a paží, masáž šíje a ramen, léčivé přikládání rukou apod. ...

Lázeň ve vláčné hudbě: pustíme si vybranou hudbu, pomocí dechu se pohroužíme a intenzivně odpočíváme...

Přeladění pomocí dvou soch: nejprve si z vlastního těla uděláme sochu „já ve stresu,“ potom „smažeme tabuli,“ a potom sochu „já ve výborném stavu“ – tu už nemažeme...

Rozválčení na karimatce, rychlé uvolnění a odpočinek: lehne si a rozválčí se s představou, že jsme „vláčné teplé těsto.“

Pohroužení a následná regenerace: pomocí dechu se pročistíme anebo si představíme, že jsme v osobně posilujícím místě a tam si odpočineme, nabere sil...

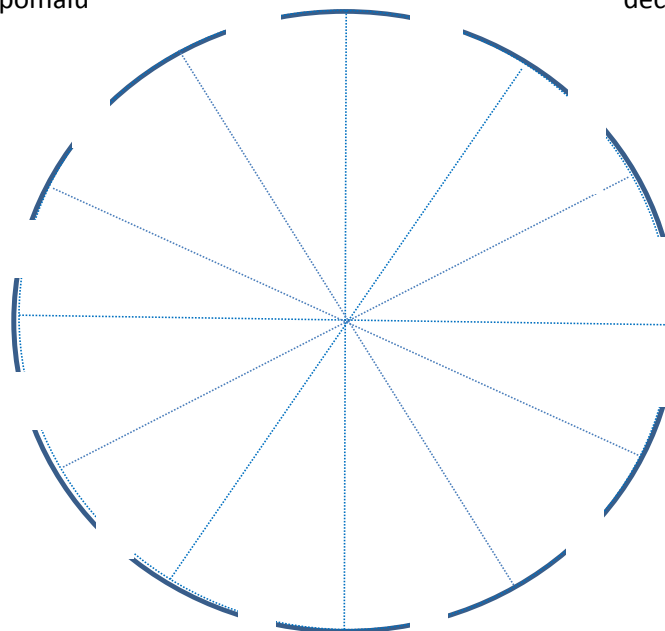
Plný dech jako vlna či vlnění: prohloubeně dýcháme a v rytmu dechu se vlníme, každý dle svého...

Záměrné zvýšení napětí a pak rychlé uvolnění: zadržíme dech, celé tělo napneme, a pak vydechneme a dáme si pro uvolnění „panáka prskavku.“

Plný dech v různých polohách: vleže, vestoje, za chůze a v klusu...

Přeladění pomocí dvou soch: nejprve si z vlastního těla uděláme sochu „seschlý rybíz,“ potom „smažeme tabuli,“ a potom sochu „já, kvetoucí jablko“ – tu už nemažeme...

Prvky z Taiči: prohloubeně dýcháme a v rytmu dechu hladíme rukama velký pomyslný balon...



Vše lze různě kombinovat, také si lze přidat další prvky, kreativně se meze nekladou: důležité je, že se sebou něco děláme! Je dobré si vytvořit malý osobní minirituál. Jen by měl být takový, aby se dal provádět několikrát denně a mohl se časem stát běžnou denní samozřejmostí.