

Kast, Verena. *Hněv a jeho smysl: podněty k seberozvoji*

Praha: Portál, 2010. 199 s.

V říjnu 2010 vyšla v nakladatelství Portál již 5. kniha známé jungiánsky orientované autorky Vereny Kast (*1943) *Hněv a jeho smysl: podněty k seberozvoji*. Profesorka Kast¹ působí jako analytička v St. Gallenu ve Švýcarsku a přednáší na Institutu C. G. Junga v Curychu. Do roku 1998 byla předsedkyní Mezinárodní společnosti pro analytickou psychologii. Krom toho je i velmi plodnou autorkou, od roku 1980 vydala více než 60 knih. Analýza emočních procesů je jednou z hlavních oblastí její publikační činnosti, krom knihy o hněvu, kterou si níže představíme, píše o strachu, úzkosti, smutku, ale i o naději. Kast ve svém výkladu vychází nejen z hlubinné psychologie, zdůrazňuje i vývojové a vztahové hledisko. Emoce potom považuje za centrum prožívání vlastní identity, silný motivační faktor ovlivňující naše chování; vzájemná výměna emocí určuje naši komunikaci, vazby a vztahy. Cílem této stati nebude dopodrobna zaznamenat obsah knihy, ale zdůraznit některé podstatné a inspirující body přístupu autorky ke hněvu.

Z hlediska čtenáře lze knihu rozdělit do dvou částí, nejedná se o přesně ohraničené celky knihy, ale o dvě základní tendence přístupu k emočnímu poli hněvu. V první a zjevně i hlavní části knihy je z textu cítit pozitivní akcent. „*Kdo si připouští hněv, ten věří, že ještě může život změnit. Kdo už si hněv nepřipouští, ten už v to nedoufá.*“ (s. 26). Autorka silně vnímá konstruktivní a pozitivní působení zdravého zacházení s hněvem, což je červenou nití všech těchto kapitol, a to navzdory tomu, že v popisu převažují nezdravé způsoby zacházení s hněvem. „*Každý aspekt hněvu i agrese má svůj smysl a skrývá i poukaz na to, jak s nimi můžeme konstruktivněji zacházet.*“ (s. 160). Ke konci knihy se začíná objevovat i druhá tendence, objevují se kapitoly týkající se agrese a násilí, rozvinutých destruktivních forem hněvu. Tyto kapitoly poskytují spíše podněty k zamyšlení a převažuje v nich morální apel autorky na každého z nás, ale i na společnost jako takovou.

Vybrala jsem z knihy celkem tři témata, která se mi zdají z hlediska porozumění lidské duši velmi podnětná. Všechna jsou z analytičtější části knihy se zaměřením na konstruktivní možnosti hněvu. V prvních dvou tématech – *vztah hněvu a sebehodnocení* a *obrané mechanismy hněvu s poznámkou o pasivní agresi* – odkazuje autorka na konstruktivní možnosti hněvu až v druhém plánu. Třetí téma se týká právě pozitivního vymezení *konstruktivního zacházení s hněvem a agresí*.

Prvním inspirujícím tématem knihy je vztah hněvu a sebehodnocení. Kast vychází z Izardova zařazení hněvu do tzv. *triády nepřátelskosti*, kromě hněvu sem zařazuje ještě hnus a podceňování. Hněv reguluje nejen „*obtíže s našimi hranicemi, reguluje naši vlastní hodnotu.*“ (s. 10). A právě důraz na regulační funkci našeho sebehodnocení mi přijde v přístupu Vereny Kast velmi inspirující. Pokud je naše já silné (koherence jáského komplexu) a ocitneme se v situaci, kdy někdo útočí na naši hodnotu nebo práva, můžeme hněv vyjádřit otevřeně a tak dát jasně najevo, co je náš nárok (např. upozorním prodavače, že mne ošidil). Pokud je však naše já slabé ve smyslu nejistoty identity, je naše reakce neadekvátní v míře. To znamená, že buď reagujeme moc (rovnou prodavači vynadáme) nebo takřka vůbec (necháme se okrást).

¹ [http:// www.verena-kast.ch](http://www.verena-kast.ch)

Rozvinutím přehnaných reakcí je na jedné straně hostilita se složkou paranoidního nastavení (očekávám, že mne chtějí okrást, s předstihem se „bráním“) nebo depresivní postoj bezmoci (přijímám okradení jako svůj úděl). Zajímavé je, že se oba póly mohou prolínat (očekávám, že mne chtějí okrást, ale je to přeci můj úděl).

Kromě otevřeného vyjádření hněvu nám podle autorky v potvrzování našich hranic pomáhají i fantazie hněvu, většinou jde o kompromis mezi úzkostí (strach z reakce druhého) a hněvem (potřeba ochránit se). Je-li naše já silné, můžeme si dovolit fantazírovat o vlastních akcích a reakcích druhé strany s tím, že tento proces předpokládá více či méně zdařilý pokus vcítit se do „útočnicka“. Lidé s narušenou identitou se mohou cítit hrozbou natolik ohrožení, že jim „nezbývá“ než vykompenzovat svůj pocit méněcennosti fantazijní nadřazeností a druhého „zvěcniť“, extrémní podobou tohoto jevu jsou čistě destruktivní představy s cílem zničit druhého nebo svět bez náznaku jakéhokoliv soucitu či empatie. To je zajímavé z klinického hlediska. Tam, kde je jáský komplex příliš slabý, můžeme klienty vést nejprve k fantaziím hněvu o vlastních akcích a reakcích druhé strany a otevřít tak cestu k možnosti otevřeného a přiměřeného bránění svých hranic, což je pro velmi slabé já nejprve naprosto nepředstavitelný způsob chování.

Tato nepředstavitelnost může souviset i s tím, že hněv sám o sobě někdy prožíváme jako nepříjemný, je to silné napětí a je třeba je „zvládnout“, jeho projevy jsou považovány za společensky nežádoucí. Jednotliví lidé pak mají své soukromé představy katastrofálních následků svého hněvu. Častou představou je třeba to, že mne druzí odmítnou, opustí nebo mne nebudou mít rádi. Je to vůči hněvu trochu nespravedlivé, protože hněv sám o sobě tak nebezpečný není. Nebezpečná je nepřiměřená agrese, která může být důsledkem hněvného afektu. Ta je pro nás a naši kulturu ohrožující, proto jsme již od mala vedeni k „brzdění hněvu“. Verena Kast v této souvislosti upozorňuje, že je jistě žádoucí hněv, resp. agresí brzdít a je to právě součástí konstruktivního zacházení s hněvem (viz níže). Na druhé straně to může být i vysloveně škodlivé. A to v případě, kdy je hněv brzděn příliš silně - „... aplikuje se příliš mnoho obranných mechanismů nebo mechanismy příliš silné, nebo kdy získávají na přílišné intenzitě pocity úzkosti nebo viny.“ (s. 59).

Tak se dostáváme k druhému zpracovávanému tématu z knihy Hněv a jeho smysl, a to k obranným mechanismům hněvu. Autorka uvádí přehled (zdaleka ne úplný) základních obranných mechanismů, které nám „pomáhají zvládat“ hněv a agresí – krom klasicky psychoanalytických obran jako je *projekce*, *popření*, *reaktivní výtvar* nebo *přesunutí agrese* inovativně upozorňuje i na *masochistickou obranu* a *identifikaci s útočnickem*. Poslední dvě zmíněné považuje za velmi destruktivní k našemu já, bývá to reakce na extrémní zacházení. U *masochistické obrany* prožíváme tak silnou úzkost a pocity viny, že agresí druhé strany vnímáme bez ohledu na okolnosti jako přiměřený trest za naše chování. S trestem pak přichází úleva. Příkladem může být dítě vedené autokratickým způsobem. Vystupňovanou variantou je *identifikace s útočnickem* typická pro oběti znásilnění nebo týrání, tehdy se naše já úplně ztrácí, jsme přesvědčeni, že je chyba na naší straně, že jsme špatní a jiné zacházení si ani nezasloužíme. Verena Kast v této souvislosti říká, že opouštíme své já, „necháváme se na holičkách“. V obou případech je nutné odštěpit svůj vlastní hněv a zapomenout na vlastní hodnotu, náš hněv by situaci ještě zhoršil nebo to alespoň předpokládáme, často na základě dřívějších zkušeností. Tato zkušenost potom může vést k takovým jevům jako je auto-agrese, sebepoškozování nebo sebevražedné tendence. Já je identifikováno s agresorem a pokračuje v jeho agresí.

Jiným projevem nezdravého zacházení s hněvnou energií je podle Kast tzv. *pasivní agrese*. Je to způsob jak nenápadně, většinou i neuvědomovaně vyjádřit svoji nespokojenost, resp. agresi. Autorka uvádí mnoho příkladů – od zívání přes pozdní příchody až k mlčení. Zaujala mne poznámka o možné pasivní agresi skryté ve starostlivosti. Stejně jako je v hněvných fantaziích skrytá úzkost, skrývají i úzkostné představy hněv. Strachují-li se tak např. o partnera a představují si, co by se mu mohlo stát, když je někde beze mne, může být na pozadí např. vztek, že není se mnou. Autorka v kontextu pasivní agrese rozvíjí i téma tzv. *sadomasochistické koluze*, vzorce partnerských vztahů, kdy pár tvoří celek dvou komplementárních systémů. Jeden z páru je aktivně, druhý pasivně agresivní. Jeden z partnerů má třeba ve zvyku „hystericky křičet“. Druhý je zase zvyklý „zavile mlčet“, protože se bojí vyjádřit svůj hněv z obavy, že by partnera ztratil.

Ačkoliv by se mohlo zdát, že pasivní způsob je lepší, ke konstruktivnímu zacházení s hněvem má daleko. Pokud se hněvám, nemůže hněv jen tak zmizet. Buď jej vyjádřím, nebo přesunu, pokud ho však potlačím, projeví se tak jako tak např. v podobě pasivní agrese, která je ve svém důsledku také destruktivní, protože narušuje pocit hodnoty druhého člověka. Zbrzděná nebo kontrolovaná agrese nepřestává být agresí a má ještě daleko ke konstruktivnímu zacházení s hněvem.

A jak tedy podle autorky vypadá konstruktivní zacházení s hněvem? Těžkosti ve vymezení tohoto fenoménu se promítly v poměrně střídmé odpovědi, autorka na tuto otázku odpovídá jen v jedné kapitole o 8 stranách (kniha má celkem 194 stran). Říká, že nejprve je třeba uznat, že hněv má smysl. Hněv je podle ní oživující emoce, která nás upozorňuje, že v našem rozvoji ve vztahu k ostatním lidem a ke světu není něco v pořádku. Získáváme tedy energii, abychom nově – lépe uspořádali své hranice. Hněv je impulsem k sebereflexi a reflexi vztahů, k novému definování sebe sama, k sebepotvrzení. A je zřejmé, že pokud má být konstruktivní, je nutné obzvláště pečlivě zvažovat svoje místo v síti vztahů, svou blízkost, resp. vzdálenost k druhým lidem. Hněv tedy není jen obtížná situace, ohrožení destrukcí, ale také možnost získání energie k novým dobrým způsobům – k odpovědnému přístupu k sobě i druhým. Proto je třeba odhalovat hněv a agresi, a to i ty projevy, které jsou skryty pod povrchem, především pak u sebe sama. „*Když budete proces odhalování provádět vážně a s výdrží, smutně vás překvapí vlastní destruktivnost. Smutek z vlastní destruktivity nás motivuje ke změně a umožňuje nám přestat ji vidět pouze v druhých lidech, to znamená přestat ji do nich projíkat*“ (s. 163).

Kast potom v kontextu prožívání hněvu zdůrazňuje specifický význam odpovědnosti za pocit vlastní hodnoty. Přesnější „praktické“ vymezení konstruktivního hněvu nechává Kast na Steinertovi (1995), opírá se o jeho stať o agresi v učebnici psychiatrie². Zdá se, že je pesimističtější než on, neboť na rozdíl od něho předpokládá, že i v případě zdravého zacházení s hněvem dochází k přesouvání hněvu a agrese na druhé lidi. A mezi řádky nás vyzývá k neustálému přezkoumávání vlastních motivací.

Z výše napsaného je patrné, že v knize *Hněv a jeho smysl: podněty k seberozejí se* můžeme dočíst mnoho o tom, jak vypadá nezdravý hněv, výrazně méně však o tom, jak se hněvat zdravě. V knize převažuje negativní způsob vymezení „smyslu hněvu“. Výhodou negativního vymezení je svoboda pro představivost čtenáře, sám čtenář zvažuje a rozmyšlí nad tím, jak vypadá konstruktivní zacházení s hněvem. Nevýhoda je zřejmá, ani po přečtení si nejsme jisti, jak přesně konstruktivní hněv vypadá.

² Steinert, T. (1995). Aggression. In Faust, & Volker, *Psychiatrie: ein Lehrbuch für Klinik, Praxis und Beratung*.

Je však třeba podotknout, že emoce jsou jevy komplexní a zároveň citlivé na osobní a situační kontext, jen stěží můžeme vystihnout, jak objektivně fungují. Míra vlivu subjektivity jedince vysoce překračuje to objektivní a obecně zachytitelné. Z tohoto hlediska je přístup Vereny Kast naprosto srozumitelný a konečně i přínosný, a to zdaleka nejen proto, že hněv patří v odborné, obzvláště pak české nebo do češtiny přeložené literatuře, spíše k opomíjeným emočním jevům. Přesto se nabízí otázka, zda by obvykle negativně nahlíženému hněvu neprospělo, kdyby byly ještě více akcentovány jeho život obohacující aspekty.

Mgr. et Mgr. Anna Kolářová
psycholožka s klinickým zaměřením, terapeutka
kolarovanna@seznam.cz

Kolářová, A. (2011). Hněv a jeho smysl: podněty k seberozvoji [recenze].
E-psychologie [online], 5 (2-3), 48-51 [cit. vložít datum citování]. Dostupný z WWW:
<<http://e-psycholog.eu/pdf/kolarova-rec.pdf>>. ISSN 1802-8853.