

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Hněv

Jméno autora/autorky/autorů : Tereza Müllerová

Oficiální název kraje: Jihočeský kraj

Město a vnočení: České Budějovice, 2021

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Hněv

Anger

Autoři: Tereza Müllerová

**Škola: Česko-anglické gymnázium, Třebízského 1010/9, 370 06
České Budějovice**

Kraj: Jihočeský kraj

Konzultant: Mgr. Petra Klee

České Budějovice, 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracoval/a samostatně a použil/a jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

Ve Volyni dne 26. ledna 2021.....

Tereza Müllerová

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat své vedoucí práce Mgr. Petře Klee za její pomoc a rady, materiály i inspiraci pro vypracování mé SOČ.

.

Anotace

Ve své práci SOČ jsem se zabývala hněvem a emocemi s ním spojené. Zaměřuji se na vznik hněvu a jak jej můžeme zpozorovat v jeho počátcích. Zjišťovala jsem podrobné informace, jak s těmito pocity zacházet nebo jak se chovat v situaci, kdy hněv pociťuje někdo v našem okolí. Významnou pozornost jsem věnovala i meditaci a její praxi. V poslední části mé práce uvádím různé druhy meditací a i jejich pozitivní výsledky, které prokázalo několik výzkumů.

Klíčová slova

Hněv, Problémy s hněvem emoce, meditace

Annotation

In my work, I focused on anger and emotions associated with it. I dealt with the origin of anger and how we can observe it in its beginnings. I found out detailed information on how to deal with these feelings or how to behave in a situation where anger is felt by someone around us. I also paid significant attention to meditation and its practice. In the last part of my work I present various types of meditations and their positive results, which have been shown by several researches.

Keywords

Anger, Anger-issues, emotions, meditation

Obsah

| | |
|--------------------------------|----|
| 1. Úvod..... | 6 |
| 2. Co je to hněv? | 7 |
| 3. Projevy hněvu | 10 |
| 4. Jak pracovat s hněvem | 12 |
| 5. Meditace..... | 15 |
| Meditační praxe | 16 |
| 6. Závěr | 19 |
| Použité zdroje..... | 20 |

1. ÚVOD

Hněv, slovo, které máme pravděpodobně všichni v mysli zabudované v negativním slova smyslu. Mylně jej můžeme zaměňovat za vztek nebo i agresi, a vidět proto jen stinnou stránku této vlastnosti. Hněv je však ve skutečnosti velmi důležitá emoce a je jedním z našich primárních pocitů, který nás doprovází po celý život a odjakživa. Je to bezesporu velmi častá a silná emoce, spojená s nedostatkem kontroly v určité situaci.

Toto téma je natolik lidské, že se s ním setkáváme v nejrůznějších písemných záznamech od počátku vzniku rozličných kultur a i když se lidé o pochopení emocí určitě snažili mnohem dříve, stále můžeme mít problém je správně pochopit nebo s nimi pracovat. Emoce jsou jevy velmi citlivé, osobní a komplexní, že jen stěží můžeme vystihnout, jak objektivně fungují nebo jak s nimi správně zacházet. V určitých situacích je těžké si zachovat chladnou hlavu, jednat diplomaticky a klidně.

Problémy s hněvem jsou sice obranným reflexem, ale rozhodně dokáží převrátit náš život vzhůru nohama, když je neumíme ovládat.

V této práci se chci více zaměřit na určení hranic mezi těmito emocemi, jaký je rozdíl mezi hněvem, agresí či vztekem. Na vznik těchto pocitů, jak ovlivňují naše přátele, partnery, kolegy a společnost celkově. Jak zavčas rozpoznat, že se hněváme? Jaká pozitiva může hněv mít? A jak sami se sebou pracovat v návalech negativních emocí? Určitá část mé práce budu věnovat meditaci, jelikož věřím, že právě ta může být řešením mnoha problémů.

Mojí největší motivací je více pochopit tuto emoci a zároveň doufám, že moje středoškolská odborná činnost přinese nové poznatky a uvědomění všem, kteří si jí přečtou. Přeci jen se hněv týká každého z nás a naučit se, jak s ním pracovat je důležitým klíčem k šťastnějšímu životu.

Čerpala jsem z nejrůznějších internetových článků, odborných knih i filmů.

2. CO JE TO HNĚV?

Hněv je přirozenou lidskou emocí, která může být přímou reakcí na nespravedlnost, zklamání či ublížení (Macek, 2003; Nešpor, 2013). Russell a Fehr (1994) konstatují, že koncept hněvu nelze v tradiční perspektivě dobře zachytit. Projevuje se především v situacích, kdy reagujeme na různé podněty. Je vyprovokován, jestliže nejsou uspokojeny naše fyziologické, sociální, psychické, kulturní nebo duchovní potřeby. Obvykle se jedná o pocity ohrožení, ať už tělesného nebo našeho postavení a identity. Hněv může být i reakcí na konkrétní osoby kolem nás, jež nám neprojevují dostatek požadovaného respektu.

Objeví se, když přicházíme o naše hodnoty, jsme odmítáni či znevažováni. Obecně lze hněv popsat jako pocit, který přichází s narušením našich hranic. Hněváme se, když nám ostatní naše hranice ohrožují nebo nám je nedovolí posouvat dál. Schopnost pořádně se „nahněvat“ působí na subjekt blahodárně a pomáhá s vyrovnáním vnitřních tenzí, často však na úkor jiných subjektů.

Původně se hněv řadil mezi destruktivní reakce na překážku, která nám brání dostat se k námi vytyčenému cíli (Nakonečný, 2000). Jsme naučeni se hněvu obávat, potlačovat jej, a to právě kvůli jeho ničivosti. Když s ním neumíme pracovat, může docházet k stupňování a vést i k agresi, která se nadále dokáže projevovat i fyzickým násilím.

Člověk má při návalu hněvu tendenci přeceňovat své schopnosti, sílu a možnosti. Zároveň je běžné podceňovat vlastní zranitelnost či nebezpečnost situace, a dochází tak k jakémusi egocentrismu až k egoismu (Křivohlavý, 2004; Nešpor, 2013). Za vznikajícím vztekem se ukrývá i dočasná dezorganizace psychických funkcí, např.: kognitivní činnost vykazuje známky inkoherece a regrese; verbální projev bývá primitivnější; paměť je prozatímně paralyzována; apod. (Macek, 2003; Nakonečný, 2000). Hněv má taktéž dopad na koncentrovanost člověka – dochází k zúžení pozornostního rozsahu a zároveň k neschopnosti odvrátit pozornost (Macek, 2003). Hněv negativně působí na naši soustředěnost a sebekontrolu (Nakonečný, 2000). Celkově může hněv způsobit nepřiměřenou či nemístnou odezvu na danou situaci (Macek, 2003).

Hněv bývá varovným signálem, který nám umožňuje nechtěnou situaci zavčas začít řešit. I přes nepříjemné a negativní vlastnosti spojené s hněvem bychom měli brát v potaz, že v něm nalezneme i hodně sebevědomí a pud sebezáchovy. Právě emoce hněvu v sobě skrývá kolosální množství energie, kterou využíváme k řešení našich problémů, k ochraně před nebezpečím nebo k vytyčování vlastních hranic. (Dentemar & Kranz, 1996; Křivohlavý, 2004; Macek, 2003; Nakonečný, 2002). Tato vysoká míra energie, která se k hněvu neodmyslitelně pojí, může sloužit jako motivace k činu nebo být zdrojem poháněcí síly – pomáhá nám dosáhnout cílů a překonávat překážky (Dentemar & Kranz, 1996; Macek, 2003; Nešpor, 2013). V každodenním životě nám napomáhá stát si za svým, nenechat se sebou špatně zacházet, vyjádřit nesouhlas, obhajovat neoblomně zájmy a touhy nejen vlastní, ale i těch, na kterých nám záleží. Člověk, který se hněvá, ukáže obvykle ostatním jeho temperament a vlastní vůli, ale povětšinou i svou potlačovanou stránku. Ať už se jedná o různé fantazie nebo dominantní povahu.

Podle psychologa Les Greenberga, je hněv extrémně důležitou a podstatnou emocí. Právě v ten moment, když jsme nahněvaní, dáváme okolí najevo, co potřebujeme. Ukazujeme, že se nám něco nelíbí a nastavujeme ostatním kolem nás hranice ohledně jejich chování vůči nám

Kladnější vlastnosti hněvu byly v minulosti extrémně potřebné a rozhodující, když se jednalo o přežití. Mohlo se jednat o obranu, boj o potravu, prosazení svého názoru a vše z toho můžeme vidět dosud v animálním světě. Čím civilizovanější společností jsme, tím je kladen větší důraz na empatii a diplomatické jednání, i když i zde by se měla udržovat zdravá hranice (Lévinas, Etika a nekonečno, 1994). Právě jakási houževnatost, způsobilost se ozvat a dotáhnout věci do konce, jsou schopnosti navazující na hněv. (Hartl, Psychologický slovník., 1996; Hayesová, Základy sociální psychologie)

Jedním z hlavních pozitiv je také vysoká míra energie, která se k hněvu neodmyslitelně pojí. Tato energie může sloužit jako motivace k činu nebo být zdrojem poháněcí síly – pomáhá nám dosáhnout cílů a překonávat překážky (Dentemar & Kranz, 1996; Macek, 2003; Nešpor, 2013). Vztek má mobilizující charakter, dokáže vytvořit a udržet energii pro mentální i fyzickou obranu člověka. V tomto smyslu má hněv podobu jakési připravenosti a pohotovosti (Dentemar & Kranz, 1996; Křivohlavý, 2004; Macek, 2003). Vztek v sobě také nese funkci varovného signálu, který nám umožňuje regulovat chování své i ostatních v případě rozpoznání problému či bezpráví (Dentemar & Kranz, 1996; Macek, 2003). Výsledkem těchto vlastností může být konstruktivní řešení. Hněv nám dává energii a motivaci k nalezení nových řešení a možností (Křivohlavý, 2004).

Naše myšlení, pocity, emoce a reakce jsou závislé na fungování neurálního vzorce podráždění našeho mozku. To, jak prožíváme jednotlivé okamžiky, se odvíjí od toho, jak rychle mezi sebou jednotlivé neurony reagují. Mozek je nejkomplexnější útvar, který byl kdy přírodou vytvořen a skládá se z obrovského počtu stavebních prvků. (Grawe, 2007).

Neurální aktivita se odehrává prostřednictvím vzorců aktivace a útlumu. Rovnováha mezi aktivujícími a inhibujícími zdroji působící na neuron určuje, zda bude přenos zahájen. Přesto, že synapsy samy o sobě nezodpovídají za všechno, co mozek dělá, zásadně se podílejí na každém jednání nebo myšlence, kterou máme, stejně jako na každé emoci, kterou vyjadřujeme nebo prožíváme (Le Doux, 2002).

Limbický systém je širší pojem zavedený MacLeanem a kromě limbické korové oblasti zahrnuje i podkorové struktury, jako je amygdala, septum verum, převážnou část hypotalamu, některá jádra retikulární formace. Ve spojení s emocemi bývá limbický systém zmiňován od doby, kdy bylo prokázáno, že dráždění nebo destrukce odpovídajících struktur vyvolává projevy vzrušení, agresivitu, zuřivost nebo naopak úzkost a strach, poruchy péče o potomstvo nebo změny v oblasti sociálního chování. (Druga et al., 2011).

Limbický systém je také součástí párové nervové soustavy všech obratlovců a její hlavní rolí je uchování paměti, prožívání emocí a citů. Amygdala představuje naše jednodušší já, které zažívá radost, strach a pochopitelně i vztek. Je neodmyslitelnou součástí lidského života, naší psychiky, ale i nejrůznějších živočichů. Způsobuje spuštění emoční reakce, společně s ventromediální prefrontální kůrou a přední cingulární oblastí. Projevy jakéhosi agresivního chování jsou s námi tedy již od počátků časů. Funkční zobrazovací metody prokazují, že poškození amygdaly snižuje schopnost člověka vyhodnotit emoční obsah prezentovaných informací. Rovněž se amygdala považuje za součást systému, který dává neutrálním podnětům emoční obsah (Druga et al., 2011).

"Podle Koukolíka je činnost mozku z velké části určována jeho stavbou, a ta je závislá na genech. Naše osobnost, která je na mozek vázaná, je tedy také vymezena povahou těchto dědičných jednotek. Autor zároveň uvádí, že na rysy a vývoj osobnosti má však vedle genů podstatný podíl také učení, čili veškerá životní zkušenost člověka počínaje již nitroděložním vývojem. Obrovský význam má tedy celoživotní působení na člověka prostřednictvím výchovy. " (Bakalářská práce, Zvládání hněvu a agrese v procesu výchovy, Alena Jashim Zatloukalová)

Způsob výchovy a přístup rodičů k dítěti má tak veliký podíl na formování osobnosti dítěte a regulaci jeho chování.

3. PROJEVY HNĚVU

Současné pojetí projevu pocitů se skládá z emočního systému, který je považován za integrální součást psychických jevů. Povětšinou se skládá z těchto bodů:

1. Podnětová situace, jejíž vyvolala emoční reakci
2. Vědomý prožitek, převážně více citově zabarvený (v našem případě negativně)
3. Fyziologický arousal (aktivace) navozeného autonomního nervového systému a žláz s vnitřní sekrecí
4. Chování, které je v této příležitosti vyvoláno

Podle intenzity dělíme výbušné emoce na rozzlobenost < zlobu < hněv < zlost < vztek.

Dokonce i v odborné literatuře někdy dochází k zaměnění konceptů a významů jednotlivých psychických jevů triády tzv. AHA (Anger, Hostility, Aggressivity - Hněv, Hostilita a Agrese). Hněv je specifická emoce, kdežto agrese je cílené chování a projev, který se zaměřuje na ublížení. Agrese nemusí být vždy a nutně motivována hněvem. A hněv může směřovat k agresivnímu chování, ale není to zákonitě. Hostilita je pojem označující více apriorní postoj nepřátelství, negativní pohled na svět a životní filozofii jedince. Krom hněvu bývá propojen s nedůvěrou.

Pocity bezbrannosti, návaly úzkosti, nepříjemné sevření žaludku a nápor stresu jsou hlavními příčinami uchýlení se k hněvivému vystupování. Mimo jiné v sobě hněv zahrnuje pocity jako napětí a aktivaci již dříve zmíněného autonomního nervového systému (Macek, 2003). Hněv je v zásadě odvozeninou stresové reakce v ohrožení, mozek se připravuje na boj nebo únik. Převažuje-li strach, utíkáme, je-li silnější hněv, bojujeme.

Za nezdravé formy zvládání vzteku se považuje především potlačování hněvu nebo jeho expresivní vyjádření, vybití (Dentemar & Kranz, 1996; LOM, 2015). První z uvedených případů vede k zadržování neblahých pocitů uvnitř člověka. Potlačování sice není proces, kterého jsme si většinou plně vědomi, i přes to můžeme hněv silně prožívat. Tento prožitek se následně projevuje zvýšením hlasu či naopak nemluvením, bolestí hlavy, mrzutostí nebo pomlouváním apod. Problém, na který měl hněv upozornit, zůstává nevyřešen a následně může dojít k jeho opakování (Dentemar & Kranz, 1996; LOM, 2015).

Vybití vzteku, může jít třemi směry: 1. vybití na jiných lidech, 2. vybití na věcech, 3. vybití na sobě samém. Při silných návalech hněvu často dochází k násilnému či destruktivnímu chování. Při verbálním projevu je typické urážení, vyhrožování, u fyzického se už spíše nakláníme k agresi (LOM, 2015; Nešpor, 2013).

Fyziologickým projevem hněvu jsou některé změny v tělesné činnosti, případné zvýšení fyzické síly organismu – zvýšení srdečního tepu, stoupaní krevního tlaku, popřípadě zčervenání. Neverbální projevy hněvu jsou nejlépe vidět u malých dětí, můžeme je pozorovat na mimice obličeje i na celkovém postoji. Typické je nakrčené čelo, svěšené koutky úst, sevřené rty nebo stisknuté zuby, rozšířené nozdry. Hněv se často projevuje i zvýšením, zhrubnutím hlasu nebo křikem. Naše tělo má

tendenci chtít působit větší, zaujímá široký postoj, jedinec zatíná pěsti nebo zdvihá ruce výše. Kromě biologických determinant tak do projevu hněvu silně zasahují společenská pravidla určující přiměřené formy exprese. Ideální reakce v nahněvaných situacích ve společnosti je značná kontrola výrazu i chování. V této souvislosti se hovoří o tzv. supresi nebo potlačování emočních projevů (Stuchlíková, Man 2003).

Projevy hněvu nejčastěji narušují mezilidské vztahy. V horších případech může docházet vést i k izolaci a osamělosti, zhoršování duševní kondice jedince. I když náš hněv a výbušné reakce mají často svůj důvod, jsou většinou přehnané a nepřiměřené k situaci, která jej vyvolala. Z hlediska náboženství bývá hněv odsuzován jako hřích, např. katolická nauka jej považuje za jeden ze sedmi hlavních hříchů, i když zároveň zmiňuje, že existuje i tzv. spravedlivý hněv, který hříchem není.

Každý má svou vlastní životní historii zahrnující způsob, jakým se výchovné styly formovaly do našeho projevu hněvu. Bylo jeho vyjádření podporováno? Bylo povoleno nahlas křičet? Nebo dokonce druhého fyzicky napadnout? Bylo dovoleno zavřít hlasitě dveře a tvářit se při tom nevrle? Mohl se hněv projevovat výčitkami a pasivní manipulací? Nebo se kladl důraz na mlčení? Řešili se problémy nebo se po hádce všichni tvářili, že se nic nestalo. Byla vyžadována sebekontrola za každé situace? A co měl obvykle projevený hněv za následky? Byla očekávaná ironie a zesměšnění nebo spíše výčitky a kritika? Nastalo manifestní odnětí lásky? Nebo snad zpětná razantní reakce? Bylo použito verbální či neverbální násilí?

Když se v dospělosti dostáváme do situací, které jsou pro nás nové a neznámé, neumíme je řešit, a tak začneme využívat způsoby, které jsme naučili do šesti let od lidí, kteří nás tehdy nejvíce ovlivňovali (Berne 2011). "Naše minulé zkušenosti vedou k tomu, že nevyhodnotíme situaci pouhým racionálním zvážením současného stavu. Často se naše emocionální reakce netýká pouze aktuálního ohrožení či urážky. Aktivují se v nás scénáře našeho dětství. Častokrát opakujeme vědomě či bez uvědomění to, co jsme se naučili nebo museli naučit, co jsme zažili nebo viděli, přestože to nám ani druhým nepřináší v současnosti řešení. Můžeme se například snažit za každou cenu o sebekontrolu. A to až do bodu, kdy to nezvládáme a vybuchneme. Následně hněv obracíme proti sobě, jsme pronásledováni výčitkami a zatvrzujeme se, že příště se podobná situace nesmí stát. Nebo se snažíme být už předem připraveni, jsme nastražení a nachystaní projevít nelibost dříve, než to stihne ten druhý." (Svět Homeopatie: Hněv - je lepší ho zadržet nebo uvolnit? [online]. Copyright © 2009 Svět Homeopatie [cit. 25.01.2021])

Mnohdy si nemůžeme vybrat, zda budeme hněv cítit či nikoliv. Přírozenou reakci a jednou ze základních emocí, nedokážeme ze svého života naprosto vymazat. Co však lze ovlivnit, je naše jednání pod vlivem této emoce. Hněv v nás může probudit snahu jednat, která povede ke změně současného stavu. Uvědomění vlastních zlostných pocitů může přispět k rozvoji sebezpoznaní. (Dentemar & Kranz, 1996; Křivohlavý, 2004)

4. JAK PRACOVAT S HNĚVEM

Jestliže jsme schopni rozpoznat pociťované emoce hned v jejich počátcích, lépe si uvědomíme naše potřeby v daných situacích a hněv můžeme využít v náš prospěch. S přijutím vlastního hněvu přichází i nové příležitosti a uvědomění, že máme vždy více možností, které nám mohou pomoci dosáhnout vlastních cílů, a tím i rozšířit repertoár svého chování.

Mezi hlavní body našeho zaměření patří postřehnutí problému v počátcích, pomocí sebereflexe a pozorování. Dobrým pomocníkem nám může i psaní poznámek a čtení podložených zdrojů, které se k naší záležitosti vztahují. Je důležité se zaměřit na celkovou analýzu svých potřeb, problémů i našeho okolí.

Mezi zdravé projevy hněvu, které nám mohou pomáhat každým dnem s jeho zvládnutím, řadíme přijatelnou fyzickou aktivitu, meditace - práci s dechem a využívání relaxačních technik, přijetí odpovědnosti za své činy, přiměřené vyjadřování svých potřeb, snahu o vcítění se a přijetí pocitů druhých atd. (Křivohlavý, 2004; LOM, 2015; Nešpor, 2013; Yorke, Friedman & Hurt, 2010). K adekvátnímu zvládnutí hněvu přispívají i výcviky (programy, kurzy, terapie) specializované a zaměřené na zvládnutí vzteku.

Anger-control – metoda napomáhající zvládnutí hněvu, která představuje konstruktivní hledání způsobů, jimiž by se v konfliktní situaci mělo dosáhnout přiměřeného a spravedlivého řešení pro obě strany. Důležitým bodem je rozpoznání hněvu, nepřátelských sklonů, ať už vlastních nebo osob kolem nás. Následně musí přijít snaha o vyhnutí se destruktivním formám, jako je např. potlačování či nekontrolovaná exploze hněvu a negativních emocí, které posléze narušují mezilidské vztahy, a záporně ovlivňují sociální soužití, zdraví a sebehodnocení naše i druhých. Běžné je i vypozařovat některé fantazie, jež přicházejí se zářalem hněvu nebo úzkostí. Ty nám mohou pomoci odhalit určité aspekty nás samotných, které si nechceme připustit nebo je potlačujeme. Vnímání těchto představ nám však umožní k těmto problémům přistoupit, pochopit je a snažit se tak o změnu situace, v níž se nacházíme. Především zde usilujeme o naši osobní změnu a sebekultivaci (Kast, V., 2010; Warren, 1990, cit. podle Křivohlavý, J., 2004).

Typ střední pozice je termín označující člověka, jenž má náhled na hněv druhého a respektuje ho. Je schopen si vyslechnout kritiku nebo ostrá slova vedená na svou osobu bez zraňování druhého nebo hraní si na oběť situace. „Mnohé techniky (asertivita a podobně) se neúspěšně pokoušejí naučit tuto formu zvládnutí. Opravdovou cestou je prožití hluboké vnitřní moudrosti, kvalitní sebepojetí jako součásti celku, chápání hněvajícího se jako fasety, dílu sebe samého, případně dílu většího celku, kterého i já jsem součástí. Nejde tedy o to, abychom se vyhýbali konfliktům, nýbrž o to, abychom se naučili ukáznit ničivé způsoby jednání a regulovat energii emoce do konstruktivního vyústění. Nezůstat lhostejnými a zároveň vytvořit jakousi kulturu hněvu a agrese. Je třeba pečovat o individuální já, ale i o vztahové já" (Kast, V., 2010; Křivohlavý, J., 2004).

(citace[online]. Zvládnutí hněvu a agrese v procesu výchovy, Alena Jashim Zatloukalová)

Důležité je se oddělit od svých pocitů, vnímat je, ale nesplynout s nimi v jedno. Všimnout si prvně tělesných vjemů a poté se soustředit na analyzování, posuzování a plánování. Budovat schopnost sebereflexe a poznat, co mě dokáže rozhněvat. Jaké ostatní myšlenky se nám náhle s hněvem pojí, jaké jiné emoce cítíme. Uvědomit si nejen své hranice a potřeby, ale i potřeby druhých kolem nás a snažit se přijít s racionálním řešením problémů.

Odpojením se od svých emocí pochopíme, že jsou pouze dočasné. Důležitá je snaha o vybudování si širší perspektivy, vidět svět jinýma očima a úsilí o vcítění se do situací z pohledů jiných. Dočasně odsunout vlastní názory a představit si nás samotné v kůži druhého, dívat se na svět jeho očima. Podstatným bodem je zodpovědnost za vlastní emoční prožitek, být schopný přijmout chybu a nedělat ze sebe oběť každé situace.

Nesnažíme se druhého zesměšnit nebo na něj útočit, soudit ho nebo mu vnucovat naše názory. Věnujeme pozornost otevřené a upřímné komunikaci, kde sdělujeme naše dojmy, potřeby a emoce. Konflikty je dobré uzavírat. Nejlépe společně s druhou osobou a pokud to není možné, tak aspoň sami pro sebe. Uvědomte si, jak se cítíte, co vám v dané situaci pomohlo, co vám dodalo síly, přispělo k řešení a co bylo naopak destruktivní apod. Buďte k sobě upřímní. Pokud si dokážete připustit vlastní pochybení, může vám to pomoci poznat více sebe samého a nalézt sílu ke změně.

Konstruktivní zacházení s hněvem nám umožňuje pojmenovat, co ve vztazích požadujeme a co naopak nehodláme tolerovat. Toto určení vlastních hranic pak zpětně přináší svobodu k sebeodevzdání a k bližšímu kontaktu s druhými. "Vztah je dynamickým setkáním mezi dvěma lidmi, ve kterém plynule dochází k oddělování a spojování. Pokud se pouze vymezujeme, nedokážeme se s druhým setkat. Pokud převládá tendence být „jedno tělo, jedna duše“, přestáváme existovat jako jedinečné bytosti. Uvědomění si vlastního hněvu a jeho konstruktivní vyjádření nás může vést k sobě samému i k setkání s druhým." (Svět Homeopatie: Hněv - je lepší ho zadržet nebo uvolnit?. [online]. Copyright © 2009 Svět Homeopatie [cit. 25.01.2021].)

V každé situaci se snažíme být konstruktivní, když se nám to nedařilo v určitý moment, snažíme se alespoň o zpětnou reflexi. Respekt od ostatních můžeme získat nejenom klidným vyjadřováním, ale i projevem našeho pochybení. (Mgr. Magda Devátová)

Pokud si dokážeme uvědomit své postupy a řetězce zvláště negativních myšlenek, můžeme se rozhodnout, jestli v nich chceme pokračovat nebo je změnit. Sebereflexe umožní větší uvědomělost a tím zvýší prožitkovou kvalitu života (Svoboda, J., 2012, 2015, s. 100). Jeden z nejdůležitějších kroků je zaměřit svou pozornost na emoce samotné, na jejich podstatu a význam. "Včasné a dostatečně rozšířit svůj emoční rejstřík, naučit se jednotlivé pocity rozpoznávat, určit je a učit se o nich mluvit; posilování těchto je předpokladem k jejich dobré regulaci a na tomto základě modifikovat následné chování" (srov. Goleman, D., 1997; Stuchlíková, I., 2005).

Své zkrleslé posuzování, které nás může držet v roli emocionální oběti, se můžeme naučit změnit (Wolf, D. & Merkle, R., 2017). V tomto procesu je kladen výrazný důraz na soustředěnost, jež věnujeme vlastnímu tělu. Jedinec nejprve akceptuje pocity hněvu. Dovolí si cítit jej a je plně schopný zapojit myslící mozek. Ten umožní sebereflexi vlastních myšlenek – bere na vědomí naše ego, naše vnitřní dítě (traumata z minulosti) i ego rodiče (obavy z budoucnosti). "Chceme se vyhnout scénářovému jednání, ale můžeme vzít v úvahu reálné riziko, na které upozorňuje náš rodič, jako prevenci. Pak lze plnou soustředěnost vložit do okamžiku tady a teď, a plně se obrátit k dítěti bez toho, abychom je zatěžovali svou emocí." (citace [online] Zvládání hněvu a agrese v procesu výchovy, Alena Jashim Zatloukalová).

Obzvláště u žen se často projevuje suprese hněvu, což může eskalovat a vyústit v projevy pasivní agrese nebo smutku. U mužů je běžnější a společensky přijatelnější hněv projevovat, naopak často neradi dávají najevo svůj smutek a zranitelnost, což se opět může projevit na větší míře agresivity. Ve skutečnosti je ale někdy takový hněv jenom náhradní emoce právě za

smutek. (Jak se správně zlobit | Psychologie.cz. *Homepage* | *Psychologie.cz* [online]. Copyright © Copyright Mindlab s.r.o. [cit. 25.01.2021].)

Při konfliktu zkuste použít tyto věty:

Protilátkou na hněv je projevení pochopení a respektu. Hněv mírní věty, kterými dáváme najevo empatii, jsou klidné a celkový projev je ve vlídném tónu. Zachování si nadhledu a naslouchání druhému jsou klíčové pro práci s lidmi, kteří jeví známky hněvu či stupňující se agrese.

"Rozumím tomu, že jsi teď naštvaný. / Asi bych se na tvém místě taky zlobil. / Máš pravdu v tom, že.../ Nevím, jestli tomu úplně rozumím, ale snažím se to pochopit. Ale vidím, že je to důležité. Tak mi pomoz, ať tomu můžu rozumět. / Takže tě rozzlobilo, když...?/ Hodně ti na tom záleží, vid'?"

(Hněv a respekt | Psychologie.cz. *Homepage* | *Psychologie.cz* [online]. Copyright © Copyright Mindlab s.r.o. [cit. 25.01.2021],

Jak se správně zlobit | Psychologie.cz. *Homepage* | *Psychologie.cz* [online]. Copyright © Copyright Mindlab s.r.o. [cit. 25.01.2021])

5. MEDITACE

Meditace a meditační praktiky jsou cvičení, jejichž účinky působí na subjekt uklidňujícím způsobem. Pojem pochází z latinského slova „meditatio“, což znamená „rozjímání“. U meditujícího se projevuje kultivace mysli, schopnost odpoutat se od veškerých myšlenek a dosažení změněného stavu vědomí. Meditující se učí přijímat pocity i myšlenky, a „nechat je plynout“. Nesoudit vlastní emoce, jako je hněv, ale i obavy, neklid, smyslné touhy, vlastní pochyby a problémy, zlost nebo malátnost. Učí se tím získávat nadhled. Buddhovo učení jako i jiné spirituální tradice jsou tradována v různých podobách na Východě a v posledních desetiletích jsou populární po celém světě, podobně jako např. asijská bojová umění nebo cvičení jógy. (Fromm, Horneyová, Rogers, Rudolf Steiner, Před branou duchovní vědy)

"Při intenzivní meditaci meditující krok za krokem proniká do povahy prožívané skutečnosti a zažívá postupně hlubokou „transformaci prožívání světa“. Zaznamenává jednotlivé tělesné a mentální fenomény a s rozvojem všímavosti začíná všechny tyto jevy vnímat jako stejné, ničím v podstatě rozdílné, ničím jiné. "

(Jan Benda, O meditaci, psychoterapii a psychospirituální krizi Copyright © [cit. 25.01.2021])
Při meditačním stavu zaznamenáváme tělesné a mentální fenomény a s rozvojem všímavosti, začínáme vnímat všechny tyto jevy stejně, bez citového zabarvení. Jiný než v běžném životě je ovšem jeho postoj k vnímaným fenoménům. Meditující jedinec v tomto stavu nereaguje. Jen zaznamenává. A tímto se námi zaznamenané myšlenky a pocity mění. Nevznikají ani delší myšlenkové řetězce. Meditující se dostává do situace, kdy nepřemýšlí, pouze si všímá všech aspektů. "Může zaznamenat vibraci v oblasti ušního bubínku, aniž by si uvědomil, že tu vibraci způsobuje lidská řeč, natož aby si uvědomil význam slyšených slov. Všímá si, jak vědomí zvuku vzniklo, trvalo a zaniklo. " (Jan Benda, O meditaci, psychoterapii a psychospirituální krizi Copyright © [cit. 25.01.2021])

Meditující si je plně vědom, že jeho vědomí je pomíjivé, neustále se měnící a neuspokojivé — jako každý jiný prožívaný fenomén. Je bdělý, uvědomělý. Přijímá skutečnost takovou, jaká je. Tyto praktiky provází mentální zklidnění a díky nim máme možnost kontrolovat naši pozornost. Praktikování meditace mívá značný spirituální náboj.

Goldstein (2003, in Reevy, 2010) rozlišuje tři klíčové koncepty, které spojují všechny meditační přístupy: všímavost, soucit a nelpění. Optimální stav v meditaci je spojen s přítomným okamžikem, při němž je redukována obvyklá mentální činnost zahrnující myšlenky na budoucnost, nebo minulost, plánování, fantazie, vzpomínky, nevyřešené problémy a starosti, a jedinec prožívá aktuální pocit prosté existence. Právě ty myšlenky, prožitky a emoce, které jsou naší myslí nedostatečně regulované, jsou spouštěčem impulzivního chování a mohou vzbuzovat emoce hněvu.

Mezi tyto techniky řadíme i systematizovanou a reformovanou buddhistickou meditaci všímavosti, která se nazývá meditace vhledu, neboli v neodborné společnosti Vipassaná, spojená s meditací zklidnění mysli. (Schlieter, 2017). Vipassaná je technika zaměřující se na mnohem rozvinutější spektrum – na dosažení seberozvoje, více morálního způsobu bytí, vhledu podstaty bytí, jeho pomíjivosti a osvobození od lidského utrpení. Za její hlavní cíle můžeme považovat hluboké porozumění univerzálním otázkám sebepojetí a možnost více pochopit rozdíl mezi prožitkem spokojenosti a lpění, nebo utrpení a bolesti.

Meditace Vipassaná je známá pro její přínos úlevy od pocitů emocionální či tělesné bolesti. Dodává nám pocit osvobození a spokojenosti, které jsou nezávislé na aktuálních okolnostech a podmínkách. Meditující dosahuje mimořádné pozornosti a uvědomění i u zcela běžných podnětů. Jako další klíčovou dovedností, již tato meditace kultivuje, je vyrovnanost a nestrannost. Nezasahuje se do plynutí veškerého smyslového vnímání, zároveň odbouráváme identifikaci podnětů, ať už se jedná o silné tělesné či smyslové požítky, emoce nebo myšlenky. Obě tyto dovednosti by měly fungovat ve vzájemné symbióze. Věnujeme se při ní i praxi soucitu a meditaci milující laskavosti, necháváme prostoupit jejich účinků do činností vykonávaných ku prospěchu ostatním (Perelman et al., 2012; Young, 1994; Zeng et al., 2014). Mezi důležité aspekty Vipassany lze zařadit její dostupnost pro širokou veřejnost, není záležitostí vyhrazenou pouze pro mnichy. Hlavní motivací k provádění meditační praxe nám je individuální snaha o seberozvoj a hlubší pochopení určitých životních aspektů. (Schlieter, 2017).

Meditační praxe

Klasifikace a vymezení meditace se vzhledem k vysokému počtu jejích typů různí a vyskytuje se zde problém s její definicí. Shapiro (2008) meditaci označuje za skupinu nejrozličnějších technik, které mají společný záměr vědomého pokusu o neanalyzující soustředění pozornosti a neulpívání na jakýchkoliv myšlenkách. Meditace zahrnuje úsilí o zaměření naší vědomé pozornosti, není primárně religiózního charakteru a nezabývá se obsahem myšlenek, ale pouze uvědomováním jejich existence a pomíjivosti. Kvůli tomu se liší od jiných technik, např. od řízené imaginace, denního snění, hypnózy nebo jiných kognitivních strategií. Meditace se záměrně vyhýbá sebekritice či sebehodnocení a zaměřuje se především na nehodnotící pozorování.

Druhy meditace můžeme dělit do tří základních skupin. Na techniky koncentrativní, široké vnímavosti a jejich kombinace.

Všechny koncentrativní techniky mají cíl dlouhodobě omezit analyzující pozornost na jediný objekt, za současného ignorování objektů ostatních. Takový podnět se může nacházet nebo být vytvářen buď uvnitř (například vizualizace, třetí oko, dech, tlukot srdce, nebo zvuky vlastního hlasu) nebo vně (například obraz, mandala, hořící svíčka) meditujícího jedince.

(Hněv je pozitivní emoce, ale neumíme s ním pracovat | Dvojka. Český rozhlas Dvojka [online].)

Při technikách vnímavosti, člověk usiluje o procítění, povšimnutí si všech vnitřních i vnějších podmětů, ale bez jakékoliv reakce na ně (Teper & Inzlicht, 2013). Jde při ní o kultivaci vědomé, nezaujaté seberegulace prostřednictvím uvědomování si přítomného okamžiku za propojení pozornosti se sedmi kvalitami všímavosti, mezi něž se řadí přijetí, trpělivost, důvěra, otevřenost a absence hodnocení, usilování a lpění (Kabat-Zinn, 1982). Od svých počátků na konci 70. let 20. století si výraznou popularitu získal program mindfulness-based stress reduction (MBSR), který byl vytvořený pro potřeby západní společnosti Johnem Kabat-Zinnem. "Dnes už je tento program robustně empiricky ověřený a hojně využívaný pro terapeutické účely v klinickém prostředí". (Digitální repozitář UK online, Seberregulace a její funkce v socializaci jedince:

Meditační praxe jako prostředek emoční a behaviorální seberegulace, Mgr. BcA. Petra Doležalová)

Pomáhá při návalech stresu, nervozity nebo hněvu.

Kombinující techniky spojují praktiky obou typů meditace, meditující používá objekt koncentrace jako kotvu, ke které se vrací, když něco jiného zachytí jeho pozornost. Mezi tuto techniku patří již dříve zmíněná Vipassaná. (Schlieter, 2017)

Cílem meditace, v jejím původním pojetí, je změna vnímání světa, splynutí s přírodou a pochopení svého větší smyslu. Lepší pochopení vztahů, stabilnější mysl a změna stavů vědomí nebo transcendentálních prožitků. Nic z toho však nemusí vést ke stavu nirvány, který je pro celé buddhistické učení klíčový.

Mezi seberegulativní účinky meditace se započítává i bdělý stav relaxace a klidu, odbourávání hněvu, stresu, chamtivosti, sobectví, závislosti a dalších. Naopak přináší životní moudrost, soustředěnost, nadhled a uvědomění si - odstranění příčin lidského utrpení.

Meditace přináší očištné vnímání skutečnosti, novou životní perspektivu a pocit smysluplnosti (D. H. J. Shapiro, 2008).

"Zároveň se meditace všímavosti i aktivace seberegulativních mechanismů projevují na zvýšením aktivity ve stejných mozkových oblastech – dorsolaterální prefrontální kůře, anteriorní cingulární kůře a insule (Yi-Yuan Tang, Hölzel, & Posner, 2015; Teper & Inzlicht, 2013; Tomasino & Fabbro, 2016), tedy v místech zapojených při zaměření se na vybraný objekt, jeho soustředěném sledování a udržování v pozornosti. Se vzrůstající délkou meditační praxe se využívání těchto oblastí zefektivňuje a jejich tělesná aktivita se snižuje. Podle Tanga a kolegů (2015; Yi-Yuan Tang & Leve, 2016) se při meditaci všímavosti zapojují i další mozkové struktury a nejméně tři vzájemně spolupracující mentální procesy – mezi něž řadí kontrolu pozornosti, regulaci emocí a sebeuvědomování – které se podílejí na seberegulačním procesu a člověk je za klesající míry úsilí uplatňuje v jeho postupujících fázích." (Digitální repozitář UK online, Seberegulace a její funkce v socializaci jedince:

Meditační praxe jako prostředek emoční a behaviorální seberegulace, Mgr. BcA. Petra Doležalová, Veronika Kubešková, Psychologické souvislosti výcviků orientovaných na zvládání vzteku) K těmto mentálním procesům se započítává i uvědomění si vlastního těla a změnu pohledu na svoji osobu, Self. (Hölzelová s kolegy 2011)

Drotárová a Drotárová (2003) mezi další účinky meditační praxe uvádí redukci tenze a úzkosti, zlepšení psychosomatických onemocnění, snižování závislosti, výkonnosti.

V experimentální studii, která probíhala v roce 2007, se po již pěti dnech meditační praxe u intervenční skupiny zjistilo snížení únavy, úzkosti, deprese, hněvu a hladiny kortizolu související se stresem, a naopak zvýšení pozornosti a energie. (Tang a kolegové). Davis a Hayes (2011) také vyzdvihují účinky meditace na regulaci emocí, snížení reaktivity, avšak zároveň na zvýšení pružnosti reakcí. Podobně i studie a metaanalýza dvaceti sedmi studií pod vedením Leylandové, Rowseové a Emersonové (2018) ukázala, že navození stavu všímavosti zvyšuje naši schopnost pozornosti a regulace negativních afektů. V studii, která se zaměřovala na efektivitu dvou desítek různých meditačních kurzů plyne potvrzení, již výše uvedených závěrů. Zejména pozitivních účinků na snižování deprese, úzkosti a stresu, a to především u účastníků-začátečnicků (Khoury s kolegy 2017).

U desetidenního průzkumu Bowenové s kolegy (2006), jež zkoumali účinky meditace u účastníků u meditace Vipassana, zjistili snížení míry požívání alkoholu, návykových látek a z nich vyplývajících problémů, a to i po skončení výkonu trestu odnětí svobody, a dále také redukci psychiatrických symptomů a zvýšenou míru optimismu (a

Simpson a kolegové (2007) potvrdili). Ve studii Samuelsona a kolegů (2007) účastníci po 6 – 8 týdenní mindfulness-based stress reduction intervenci prokázalo snížení hostility, zvýšení sebeúcty a významnou redukci negativního afektu. Efekt byl výraznější u žen, než u mužů a u odsouzených v zařízeních s mírnějším dohledem.

Pravidelné meditace jsou dobrým zvykem, jež vede k snížení frekvence nutnosti zapojování inhibičních impulzů, což naznačuje i studie Gally a Duckworthové (2015).

6. ZÁVĚR

Hlavním záměrem mé práce bylo hlubší, až transparentní pochopení vzniku hněvivých emocí a jak s nimi popřípadě zacházet. V průběhu psaní jsem se dozvěděla spoustu zajímavých informací a faktů o emocích celkově. Zároveň jsem měla možnost nově zjištěné informace využít z praktického hlediska. Po celou dobu jsem se zaměřovala na schopnost seberegulace a snažila se analyzovat drtivou většinu mých emocí.

Mou pozornost jsem věnoval i na rozdíly mezi hněvem a jinými emocemi, takže u mě již nehrozí mylné zaměnění slov. Zaznamenala jsem i pro mě dávno známý fakt, který poukazuje na odlišné pohledy společnosti, když mluvíme o hněvu u mužů a žen.

Má třetí kapitola je částečně o pochopení řeči našeho těla. Při návalech hněvu můžeme pociťovat úzkosti, zrychlený tep nebo i zčervenání. Za pomoci těchto ukazatelů se můžeme uklidnit a zkusit zanalyzovat situaci a pokusit se jí řešit více racionálním způsobem. Jedním ze závěrů mé práce je, že schopnost sebereflexe a empatie jsou neskutečně důležité při řešení jakýchkoliv problémů. Zmínila jsem však také pozitivní stránku hněvu, kterou je například velká míra energie a schopnost se více prosadit. Je důležité si dovolit naše emoce procítnout, abychom je poté mohli nechat odeznít.

Velikou část své práce jsem věnovala i meditaci, jejíž průzkum mě vedl ještě k většímu a pozitivnímu utvrzení, co se týče jejích blahodárných účinků. I z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že po pravidelných meditacích se cítím více klidně a vyrovnaně.

Hněv zažíváme všichni, bez ohledu na to, jak moc se snažíme mít své pocity či život pod kontrolou. To jediné, co se liší, je způsob, jakým ho projevujeme. Vrcholná společnost je ta, která je harmonická a toho můžeme dosáhnout pouze tehdy, když je každý z nás schopen začít u sebe. Na každém jedinci závisí, jak schopný je přistoupit ke svým individuálním traumatům z minulosti, touhám a impulzům či potřebám, které mohou být značně v rozporu se společenskými normami.

I přesto, že mé téma bylo zaměřeno na jednu určitou emoci, moje intence byla rozšířit povědomí o všímavosti, co se našich pocitů a činů týče. Doufám, že přečtení mé práce Vám přinese uvědomění a bude informativní.

POUŽITÉ ZDROJE

- Macek, 2003
Nešpor, 2013.
Russell a Fehr 1994
Křivohlavý 2004
Dentemar & Kranz 1996
Jak se správně zlobit | Psychologie.cz. Homepage | Psychologie.cz [online]. Copyright ©
Copyright Mindlab s.r.o. [cit. 25.01.2021].
Les Greenberg, Emotion-
focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings 2002
Lévinas, Etika a nekonečno, 1994
Hartl, Psychologický slovník., 1996
Hayesová, Základy sociální psychologie
Grawe, 2007
Le Doux, 2002
Druga et al., 2011
LOM, 2015
Berne, 2011
Emoce a interpersonální vztahy, Slaměník Ivan
Yorke, Friedman & Hurt, 2010
Kast, V., 2010
Warren, 1990
Svoboda, J., 2012, 2015, s. 100
Goleman, D., 1997
Stuchlíková, I., 2005
Fromm, Horneyová, Rogers, Rudolf Steiner, Před branou duchovní vědy
Goldstein 2003, in Reevy, 2010
Stuchlíková, Man 2003
Schlieter, 2017
Perelman et al., 2012
Young, 1994
Zeng et al., 2014
Shapiro, 2008
Teper & Inzlicht, 2013
Kabat-Zinn, 1982

Hölzelová s kolegy, 2011
Drotárová a Drotárová, 2003
Tang a kolegové
Davis a Hayes 2011
Leylandová, Rowseová a Emersonová, 2018
Khoury s kolegy, 2017
Bowenová s kolegy, 2006
Samuelson a kolegové, 2007
Gally a Duckworthová, 2015

Digitální repozitář UK [online]. Copyright © [cit. 26.01.2021]. Ženské strategie zvládání hněvu, Anna Kolářová Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/12013/DPTX_2007_1_11210_ASZK10001_121464_0_51418.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Digitální repozitář [online]. Copyright © [cit. 26.01.2021]. Zvládání hněvu a agrese v procesu výchovy, Alena Jashim Zatloukalová

Svět Homeopatie: Hněv - je lepší ho zadržet nebo uvolnit?. [online]. Copyright © 2009 Svět Homeopatie [cit. 25.01.2021].

Hněv a respekt | Psychologie.cz. *Homepage* | *Psychologie.cz* [online]. Copyright © Copyright Mindlab s.r.o. [cit. 25.01.2021],

Jak se správně zlobit | Psychologie.cz. *Homepage* | *Psychologie.cz* [online]. Copyright © Copyright Mindlab s.r.o. [cit. 25.01.2021].

Copyright © [cit. 25.01.2021]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Jan_Benda2/publication/282006284_O_meditaci_psychoterapii_a_psychospiritualni_krizi/links/56012aff08ae07629e52bb37.pdf

Dostupné z: <https://wikisofia.cz/wiki/Hn%C4%9Bv>

Theses.cz – Vysokoškolské kvalifikační práce [online]. Dostupné z: https://theses.cz/id/bl9vj7/DP_Fojtkov_M_2015.pdf

Hněv je pozitivní emoce, ale neumíme s ním pracovat | Dvojka. Český rozhlas Dvojka [online]. Copyright © 1997 [cit. 25.01.2021]. Dostupné z: <https://dvojka.rozhlas.cz/hnev-je-pozitivni-emoce-ale-neumime-s-nim-pracovat-7614961>

Digitální repozitář UK [online]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/103177/130241235.pdf?sequence=1&isAllowed=y> , Digitální repozitář UK online, Seberegulace a její funkce v socializaci jedince:

Meditační praxe jako prostředek emoční a behaviorální seberegulace,Mgr. BcA. Petra Doležalová

Digitální repozitář UK [online]. Copyright © [cit. 26.01.2021]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/74883/>

BPTX_2014_2_11210_0_408039_0_165139.pdf?

sequence=1&isAllowed=y ,Veronika Kubešková, Psychologické souvislosti výcviků orientovaných na zvládnání vzteku

[online]. Copyright © [cit. 26.01.2021]. Dostupné z: <https://www.dhamma.org/cs/docs/core/code-cs.pdf> ,Meditace vipassana podle tradice Sayagyi U Ba Khina, jak ji vyučuje S.

N. Goenka