

PL 24: CO OVLIVŇUJE HNĚV? VNITŘNÍ FAKTORY

Vnitřní faktory

Vnitřní faktory rozhodují o tom, jak jsme připraveni na události nebo chování druhých. Jsou buď myšlenkové, nebo emoční. Myšlenkový aspekt zahrnuje naše očekávání, myšlenky a to, co o sobě řekneme sami sobě. Pocitový aspekt se skládá z připravenosti našeho těla reagovat na prožívaný hněv. Podráždění, napětí a bolesti břicha jsou znaky hněvu. Existence takových faktorů podráždění zvyšuje naši připravenost se rozčítit.

Myšlenkové faktory

Způsob, jak interpretujeme události, se nazývá „vnímání“. Naše vnímání události určuje velmi silně naši citovou reakci. Když třeba něco spadne a rozbije se to, určitě Vás to rozčítí tím víc, čím víc pro Vás ten předmět znamená.

Typickým rysem hněvu je, že si bereme „osobně“, když někdo řekne nebo udělá něco, co nás zraní nebo poškodí. Pokud něco považujeme za osobní urážku nebo útok, zřejmě se rozčítíme. Když ale předpokládáme, že se dotyčný jen nedokázal vyjádřit lépe nebo že existuje nějaký vnější důvod jeho chování, nebudeme se kvůli tomu asi moc zlobit. Naše vnímání událostí tedy značně závisí na tom, jak je interpretujeme.

Očekávání

Naše očekávání, jak by věci měly fungovat, může vést ke hněvu. Když jsou naše očekávání vůči nám nebo druhým velmi vysoká, pak se těžko plní. Když je proto nenaplníme, jsme zklamaní a frustrovaní, což může vést ke hněvu.

Naše očekávání vůči druhým mohou také ovlivnit naše vnímání.

Co si člověk říká

Naše myšlenky ovlivňují naše pocity tím, co si říkáme. Stále vedeme vnitřní dialog se sebou samým – i když si tohoto dialogu nejsme vždy vědomi.

Tato vnitřní činnost má velký vliv na způsob, jak cítíme. Např. věta „Já tomu bastardovi řeknu, kam si to může strčit.“ má vliv na naše pocity. Rozčítí nás a zařídí, že rozčilení nám vydrží.

Naše vnitřní dialogy mají také vliv na to, jak přistupujeme k nějaké situaci. Způsobují např. to, že hněv přetrvává, i když situace, která je spouštěčem, je už dávno pryč. Hněv způsobený minulými událostmi se také často znovu rozproudí v rozhovorech s druhými a znovu se tak rozvine, protože se mu věnujeme i nadále.

Emoční faktory

Fyzické napětí

Hněvivá reakce je často důsledkem tělesného napětí, které se nashromáždilo za delší dobu. Podrážděnost a napětí jsou známé průvodní projevy hněvu. Mnohem snadněji se necháme vyprovokovat, když cítíme svalové napětí, bolesti hlavy nebo jiné fyzické příznaky stresu. Když je naše napětí vysoké, pak nás dokáže rozčítit i drobnosti, které nás běžně nechávají klidnými. Když se člověk naučí redukovat napětí a stres, sníží tím i četnost a intenzitu hněvu.

Nálada

Být špatně naladěný nebo nevrlý může také vést k rozčilené reakci. Takové nálady mohou být přechodné („vstát špatnou nohou z postele“) nebo mohou být stálými vlastnostmi člověka. Špatná nálada může vzniknout tak, že bereme vážně události, sebe sama nebo to, co se říká.

Musíme se naučit se trochu distancovat od typických životních frustrací. Pomoci může i humor, který dokáže z domnělé katastrofy udělat zvladatelnou drobnou iritaci.

Faktory chování

Vnější svět a náš vnitřní svět na sebe neustále působí a ovlivňují naše chování. Naše chování pak určuje, jak na nás reagují ostatní a jak se sami vnímáme. Hrajeme tedy ve svém životě aktivní roli a spolurozhodujeme, co se děje v našem každodenním životě. Jak se chováme, když se rozčílíme, rozhoduje o tom, jestli náš hněv bude pokračovat nebo bude dokonce narůstat.

Naše chování při rozčilení určuje, jak se cítíme. Stejně jako naše myšlenky ovlivňují naše pocity, tak je ovlivňuje i naše chování. Existují dva základní styly chování ovlivňující hněv: **stažení/vyhýbání** a **opozice/nenávist/agrese**.

Stažení/vyhýbání – pasivní

Když člověk ke konfliktům nepřistupuje aktivně, ale jen se uraženě stáhne, může to mít různé negativní důsledky.

Za prvé se tím pro řešení konfliktu neudělá nic. Problém existuje dál nebo se zřejmě znovu objeví.

Za druhé, když problém v myšlenkách probíráme sem a tam, narůstá náš hněv a narůstají i výčitky vůči druhým. Čím jsme rozčilenější, tím méně budeme v budoucnu schopni s tímto člověkem vycházet.

Za třetí nám zkušenost, že se nám nepovedlo situaci zvládnout, ubere pocit sebevědomí, že dokážeme řešit problémy. Tato ztráta sebejistoty může vést spolu s potlačeným hněvem k depresi. V důsledku může dojít k pokusům o sebevraždu nebo sebepoškozování i k agresi vůči druhým.

Opozice/nenávist/agrese

Když lidé reagují moc rychle nebo moc intenzivně na pocity hněvu, může to vést k agresivním konfliktům a dalším problémům. Když se lidé chovají rozčileně nebo agresivně, mají lidé okolo nich často pocit ohrožení. Ti pak inklinují k touze to dotyčnému vrátit. Tak na obou stranách narůstá hněv a agrese a možná dojde k eskalaci. Když už to jednou dojde tak daleko, je téměř nemožné původní konflikt vyřešit. V zásadě mají obě strany možnost se chovat tak, že situace buď eskaluje, nebo se uklidní. Člověk sice nemůže ovlivnit, jak se bude chovat druhý, ale odpovídá za své vlastní chování.

Agresivní činy jsou často impulzivní, zoufalé nebo je to snaha být silnější než ostatní. Agrese je čin s cílem zranit nebo poškodit – fyzicky nebo emočně. Důsledky mohou být pro útočníka i jeho oběť závažné. Impulzivní agrese může být reakcí na intenzivní hněv a zlost, může být aktem zoufalství nebo pokusem o překonání pocitu bezbrannosti. Agresivní jednání agresorovi pomůže jen přechodně. Z dlouhodobého hlediska se nezmění nic. Agresor se nakonec často cítí špatně nebo vinen a nedokáže své chování kontrolovat.

Agrese s cílem ovlivňovat druhé působí škody a je na úkor zájmů druhého. Druzí se možná nejprve budou chovat tak, jak si přeje agresor, protože se bojí, ale možná se mu to časem pokusí vrátit. Konflikt zůstává nevyřešený.

Skutečná síla se projeví tak, že člověk při provokaci zachová chladnou hlavu. Konflikt se vyřeší jen tehdy, když obě strany s řešením souhlasí. Řada lidí má tendenci raději dominovat než vyjednávat. Člověk by se měl vždy snažit vyjednávat, protože tak dokazuje respekt k druhému i své pozitivní silné stránky.