



JAN PONĚŠICKÝ

***Agrese, násilí
a psychologie moci***

v životě i v procesu psychoterapie

TRITON

2. doplněné vydání



TRITON
Praha / Kroměříž

Jan Poněšický

Agrese, násilí a psychologie moci
v životě i v procesu psychoterapie

JAN PONĚŠICKÝ

***Agrese, násilí
a psychologie moci***

v životě i v procesu psychoterapie

2. doplněné vydání

TRITON

Jan Poněšický

Agrese, násilí a psychologie moci
v životě i v procesu psychoterapie

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

© Jan Poněšický, 2010

© TRITON, 2010

Cover © Renata Brtnická, 2010

Vydalo Nakladatelství TRITON,
Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,
www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-378-3

Obsah

Předmluva	9
Úvod	13

Část první: OBECNÁ PROBLEMATIKA AGRESE, NÁSILÍ A MOCI

1 Teorie agrese: vrozená pudovost, nebo reakce na frustraci?	16
1.1 Agrese coby vrozená pudová síla	17
1.2 Agrese získaná v důsledku frustrací	28
1.3 Smíšený „humanistický“ koncept Ericha Fromma	32
2 Psychodynamika agrese, druhy a formy násilí, typologie a psychopatologie ..	35
2.1 Agrese a problematika osobnostních hranic	36
2.2 Exkurs: Násilí a traumatizace v rodině, sexuální zneužívání a incest	41
2.3 Agrese a hrozba ztráty vztahovosti	50
2.4 Agrese a zachování koherence vlastní osobnosti	54
2.5 Narcismus, agrese, násilí a moc	57
2.6 Agrese a násilí na vztahově celostní úrovni	61
2.7 Dospělá konstruktivní agrese	66
3 Sociologické a antropologické pojetí agrese	74
4 Závěr: Dynamicko-systemické pojetí agrese a násilí a možnosti jejich socializace	79
5 Filosofie, sociologie a psychologie moci	88
6 Agrese, násilí a strach	105
7 Nemotivovaná agrese	111
8 Zacházení s agresí ve výchově	115
Literatura	122

Část druhá: MOC A PROCES ZMĚNY V PSYCHOTERAPII

1 Násilí na sobě. Násilí a moc v psychosomatice a v psychoterapii	128
2 Neuropsychologická teorie změny v psychoterapii	136
3 Vzájemná interakce, moc a společný odpor v psychoanalýze	141
4 Obecné principy a chyby v psychoterapii	152
5 Zlo v psychoterapii	158
6 Závěrem: Empatie, intersubjektivita, ovlivňování a moc v psychoterapii	163
6.1 Úvod	163
6.2 Intersubjektivita a empatie	164
6.3 Interakce mezi pacientem a terapeutem	165
6.4 Psychoterapie u strukturálních poruch osobnosti	166
Literatura	170
Doslov	171

Předmluva

Filozofové tvrdí, že za každou vědeckou teorií stojí určitý filozofický názor a postoj ke světu, jenž je často spolupodmíněn osobnostními preferencemi jeho autora. Podílí se na něm jeho dosavadní životní zkušenosti, které zabudovává do onoho filozofického východiska. Psychoanalytici hovoří o myšlenkové identitě, o kongruenci mezi vlastním myšlenkovým světem a předmětem zkoumání. To se týká zvláště pojednání o lidských problémech. Právě v předkládané knize se jedná o kontroverzně diskutované názory na dobro a zlo, na výchovu, spravedlnost a vzájemný respekt, jež jsou zatíženy subjektivními postoji a někdy až protichůdnými psychologickými teoriemi.

Čtenář má totiž právo se něco dozvědět o tom, jak se vyvíjel autorův postoj k násilí a moci, z jakých osobních zkušeností a světonázorových pozic vychází.

Jako mnoho mých vrstevníků jsem považoval komunistický režim, v kterém jsem vyrůstal, za diktátorský a zažil jsem mnohokrát jeho moc na vlastní kůži. V roce 1968, těsně po skončení studia medicíny, jsem založil v jihočeském kraji opoziční stranu KAN a stal jsem se jejím předsedou. Zde jsem přišel do styku i s druhou stranou mince, s možností opojení mocí. Najednou jsem mohl zahájit kampaň na sesazení komunistických funkcionářů, vycházely články v novinách, přijímali jsme nové členy, vyzvali mě, abych hovořil na celostátním mítinku v Praze na Žofíně, jehož přenos byl vysílán na Západ atd. Ještě po obsazení sovětskou armádou trval nějaký čas ten pocit síly a vlastní působnosti, takže jsem přehlédl nebezpečí politického procesu a následného odsouzení. Následovala vydanost napospas kvůli komunistických mocipánů, výslechy, profesní diskriminace. Tato bezmoc v době normalizace, jakési podivné všeobecné a nepochopitelné ochromení, vnuklo představu, že odpor není možný – ač i v případě mnohem horších diktatur existovala podzemní hnutí. Chtěl jsem tomu všemu rozumět, a tak jsem začal v roce 1969 s dálkovým studiem psychologie na filosofické fakultě Karlovy univerzity, kde se tehdy ještě přednášelo podle skript z roku 1968, mj. i sociologie a politologie.

Teprve mnohem později jsem pochopil, že moc se vykonává nejen hrozbami (někomu něco vzít, nedat, zabránit či ublížit), ale i sliby a možnostmi něco poskytnout. V socialismu to byla jistota zaměstnání, zdravotní péče, penze, nezodpovědnost – stát se o všechno postaral – jakož i nejrůznější možnosti upřednostňování privátních zájmů, takže v práci si člověk často spíše

odpočinul. V emigraci, a i u nás po roce 1989, jsem si uvědomil, že toto manipulování patří do jisté míry k normálnímu životu: hrozby a odměny se používají ve výchově, nátlak, intriky, prosté ovlivňování, protekce či mobbing se dějí podle sympatií a antipatií všude, v sociální i v pracovní oblasti, záleží spíše na omezení zákony a na společenské morálce.

Již během studia medicíny jsem se cítil přitahován neprozkoumaným terémem duševních nemocí, kde jsem ovšem brzy narazil na opak moci, na bezmocnost. Nechtěl jsem se smířit s tím, že tato frustrace možnosti porozumění psychickým chorobám a jejich léčení vede paradoxně ke vzdání se empatie (odspolulidštění), k mechanickému podávání tlumivých léků či k aplikaci šoků. Dodnes se zájem o schizofreniky z velké části redukuje na zabývání se chorobnými příznaky, na jejich diagnostiku, respektive na úvahy o biochemických procesech v mozku. I to byl jeden z důvodů, proč jsem po své výpovědi z politických důvodů z krajské nemocnice v Českých Budějovicích odešel na psychiatrii do Horních Beřkovic, kde mi k mému překvapení nebylo bráněno v externím studiu psychologie. Doufal jsem v působnost, sílu a moc psychoterapie. I zde jsem se setkal jak s bezmocností, tak s možností manipulace či dokonce zneužití.

V českých standardních učebnicích obecné psychologie i psychologie osobnosti (Balcar, Mikšík, Nakonečný, Smékal) chybí samostatné kapitoly o agresi a násilí. František Koukolík vydal v roce 2001 knihu „Zlo na každý den“, ve které ze svého přírodovědeckého hlediska neuropatologa pojednává o agresi a násilí v pojmech poruch mozkových funkcí a struktur. Jeho pozitivistické a pragmatické východisko ho předurčuje k zastávání pozic a výtčků neuropsychologie, jakož i evoluční psychologie. Uznává sice individuální, subjektivní významovost lidského prožívání i složitost interpersonálních interakcí, přesto se podle něho děje psychologické působení cestou ovlivňování genů a dále nervových spojení v mozku (str. 125). Nepatří však dle mého názoru k oněm redukcionistům, kteří, oslněni diagnostickými (např. zobrazovacími) metodami fungování mozkové činnosti, počali opět věřit v možnost převést duševní život na činnosti centrální nervové soustavy. Chtěl bych věřit, že můj příspěvek navazuje na toto pojetí a zároveň ho doplňuje o psychologickou dimenzi, např. o to, jak frustrace bazálních potřeb (jež často unikají naší pozornosti) vede ke specifickým formám agrese či potřebě násilí. Z uvedeného by mělo též vyplnout, jaké jsou možnosti jejího zvládnání, přetvoření apod. Psychika s jejím fungováním i obsahovou stránkou je zde pojata jako samostatná entita se složitou vlastní strukturou a dynamikou. Tak například touhu po sebeučtě, pravdě, bohu atd. bychom marně někde v moz-

ku hledali, i když nepopírám adaptivní aspekt i specifickou lidskost těchto často tak mohutných tendencí, za něž byli mnozí lidé ochotni položit život. Stejně tak pro mě zůstává z materiálního hlediska tajemstvím interpersonality (jejímž jedním aspektem, reprezentací, je řeč), totiž to, co se děje a vzniká mezi lidmi, a to i přes objev tzv. zrcadlových neuronů. Obdobně je z hlediska popisu biochemického fungování mozku těžko vysvětlitelné, jak se dokáže agrese ihned změnit v opak, např. následkem vcítění se do druhého, jiného pochopení situace, uvědomění si neodůvodněnosti, mýlky, či svého vlastního podílu na konfliktu.

Naše přední psychoterapeutka Jitka Vodňanská (osobní sdělení) udělala – opět obtížně neurofyzilogicky vysvětlitelnou – zkušenost vyrovnání se s frustracemi všedního života i s agresí dlouhodobými meditacemi a dospěla k poznání, že

1. existuje jen přítomnost,
2. vše je v pohybu, vše je pomíjivé,
3. nejsem nic, vlastní sebevědomí je pouhá sebestředstava, sloužící našemu narcismu,
4. člověk je v podstatě sám, vše se odehrává v jeho mysli, to je jediná jistota a skutečnost,
5. je nutno se naučit nic neočekávat,
6. snaha někoho, něco vlastnit je nenasycná, nesmyslná a nemožná.

Znamená to vzdání se potřeb a přání a tím i vyloučení s tím spojených frustrací a agresivních reakcí? Jak rozumět tomu, že agrese u nesmírně tolerantně vychovávaných dětí spíše narůstá? Jak vysvětlit fakt, že je tomu tak i u mnoha mladých lidí, přestože žijí v blahobytu, svobodě a sexuální volnosti? Celé generace se domnívaly, že dosažení těchto cílů povede ke štěstí. Vyvolává agrese u dnešního člověka něco jiného, frustrace či nedostatek něčeho základnějšího a zároveň skrytějšího? Jedná se například o emoční izolaci a bezvztahovost, o absenci řádu ve vlastním žití na úkor postmoderního relativismu, o ztrátu ideálů a smyslu? Je naší základní a nyní široce frustrovanou potřebou přání se angažovat, budovat něco nového, proboujet a zažít změnu? Jsme svědky toho, že darování svobody i dostatek peněz nejsou schopny vynahradit pošramocenou identitu, sebeúctu a hrdost nad vlastním dílem, jak to vidíme v bývalé NDR, Afghánistánu či Iráku.

Přál bych si, aby tato kniha čtenáři pomohla násilí a moc prohlédnout, což je prvním krokem k tomu se jim ubránit. Zároveň je vhodné si uvědomit, jakou moc každý z nás má, jak jsou například i mocní závislí na ovládaných. Poukáží i na to, jak všichni lidé prosazují mermomocí své představy a jak

snadno dochází ve výchově, partnerství, zaměstnání i politice ke zneužívání moci.

Mé filozofické východisko nechť posoudí k tomu povolání; sám bych je označil jako konstruktivismus, s tou výhradou, že naše konstrukty reality nejsou libovolné, nýbrž omezené naší lidskou výbavou (schopnostmi a motivacemi) a že mají za úkol co nejlepší přizpůsobení se stále se měnícímu světu okolo nás (evolucionismus). Z tohoto zorného úhlu vidím smysl humanitních věd ve stále novém pochopení reality, jež by skýtalo lepší možnost řešení současných problémů. Je mi blízký i fenomenologický přístup zabývající se ontologickými, obecně lidskými problémy a teorií poznání.

Úvod

Snad žádné jiné téma není tak často předmětem diskusí, námětem filmů, her, knih či básní a též hlavní ideou náboženství i pohádek jako téma boje dobra se zlem, lásky a nenávisti, téma věrnosti a zrady, života a smrti. (Například nejvíc vražd i sebevražd má v pozadí zhrzenou lásku, žárlivost, zklamání a opuštění.) Mnohé ideologie, včetně křesťanství, vidí pokrok ve vývoji lidské společnosti v postupném vytváření spravedlivého, mírumilovného společenského řádu, jak si to na svůj štít napsala francouzská revoluce: volnost, rovnost, bratrství. A přesto, již během revolucí a ve jménu těchto vznešených cílů dochází takřka obratem ruky k nebyvalým krutostem, ať již ve Francii, Americe či Rusku, s následným útlakem lidí odlišného smýšlení, národnosti, vyznání či barvy pleti. Jak si to lze vysvětlit a jak tomu lze čelit? V současné době se dějí ve jménu nacionalismu či svatých válek neuvěřitelné krutosti, jedno násilí má za následek ještě děsivější odplatu.

Tím víc udivuje, jak málo se lidé včetně politiků zajímají o výsledky psychologických a sociologických výzkumů týkajících se agrese a násilí, a jak se to málo, co se dostane do obecného povědomí, realizuje v praxi. Téměř neexistuje účinná legislativa a kontrola mající na zřeteli zamezování agrese v rodinách; podle nezávislých zdrojů a odhadů trpí 20–30 % lidí nejružnějšími krutostmi, od ponižujících trestů dětí až po znásilňování v manželství či sexuální zneužívání nezletilých. Teprve pozvolna se zavádí do škol učební předmět etika, jejímž obsahem je výchova k humanistickým ideálům, s čímž souvisí i naučení se takovému zacházení s agresí, při kterém by nedocházelo k násilí. Namátkou lze uvést senzibilizaci v encounter skupinách, vcitování se do druhého, uvědomování si subjektivity vlastních názorů, respektování mínění a způsobu života druhých, učení se konstruktivní kritice, disputaci i sebekritice, důraz na úctu i sebeúctu, vlastní odpovědnost, na hlas svého svědomí, vytváření vlastních hodnot a nepodřizování se vnější autoritě, módě nebo ideologii. Snad nejdůležitější je rozpoznat svůj vlastní sklon k agresí, což by mělo vést k tomu, že se jí podíváme odvážně do očí, že zřetelně nahlédneme, kolik natropí jiným bolesti, frustrace či jak narušuje vztahy, že se jí vzepřeme či ji dáme do služeb správné věci: ať již sebeobranu či boje proti bezpráví, pomluvám, násilnostem, za pravdu atp.

Bagatelizování či potlačování agrese nikam nevede, leda k jejímu vyústění v zastřené a tím často i zhoubnější podobě. Příkladů nabízí historie přemíru:

Kristus hlásal lásku, byl však i odvážný. Pozdější křesťané vytěsnili jeho protestní postoj a převzali pouze mírumilovnost, často až poslušnost; odsuzovali agresi a na druhé straně vedli křížové války či upalovali čarodějnice; i ono líčení pekla za spáchané hříchy má v sobě značný agresivní náboj. V běžném životě vede děláni pouze dobra, nastavení zlu i druhé tváře spíše k jeho šíření než k obrácení hříšníků na dobrou cestu. Je to zvláštní, jak se nám, pokračovatelům křesťanské tradice, přičítá uznat zlo v sobě samých, ač teoreticky uznáváme hříšnost, zpověď, odpuštění a odčinění. Sebekritické přiznání odpovědnosti za pochybné chování se vydává většinou za pomýlení. I politici se distancují od chyb, minulých i současných nepravostí, či od historického násilí vlastního národa, raději hovoří o „ose zlá“ jinde, o neuvěřitelných zvěrstvech a boji proti terorismu, jenž se stává jakýmsi symbolem se svým vlastním autonomním životem a slovníkem. Nezbyvá pak nic jiného než se od tohoto nepochopitelného zla distancovat, ať již potlačením či odštěpením v sobě samém, nebo projekcí do druhých. To poslední odůvodní vlastní násilí, agresivní úmysly jsou delegovány na protivníka. Střep ve vlastním oku se stane břevnem v duši nepřítel. Není pak jiného východiska než vzájemný boj. Podobný princip vlastního sebekritického pohledu měl na mysli jistý známý americký kriminolog, který prohlásil, že nejpodezřelejší jsou mu lidé, kteří nikdy nemysleli na to někoho zabít – tím nepřipravenější se stali tváří v tvář příslušnému prudkému destruktivnímu impulsu, jemuž tím spíše podlehli.

Samozřejmě je veřejnost často oprávněně skeptická k názorům psychologů, jež se často mění či se neosvědčují v praxi. Bylo tomu tak např. v případě extrémně antiautoritativní výchovy, o čemž se rozepíšeme v dalším textu, stejně jako v různorodosti názorů na politický extremismus, zvláště levicový, na pornografii či akční filmy. Zde se například ukázalo, že spíše než k odrea-gování „přebytečné agrese“ dochází ke snížení prahu pro násilné a kriminální chování, že se jedná o subtilní učení, o racionalizaci takového chování a nápodobu. Jiný vlivný a kontroverzně diskutovaný psychologický směr tzv. pozitivního myšlení sugeruje možnost a správnost pouze kladného přístupu k sobě samému i druhým, vše ostatní je vydáváno za deformaci zásadně pozitivního založení člověka.

ČÁST PRVNÍ

**Obecná problematika agrese,
násilí a moci**

1

Teorie agrese: vrozená pudovost, nebo reakce na frustraci?

Ve volné návaznosti na poslední odstavec úvodu lze i zde konstatovat nejednotnost psychologického názoru na tuto principiální otázku. Ba co více, mezi zastánci vyhraněných názorů na příčiny a povahu agrese dochází k nelídným bojům, což zřejmě souvisí s daným tématem. Zjednodušeně jde o to, zda je agrese lidskou konstantou, či zda je reakcí na frustrace, tj. získanou vlastností, zda je tudíž naučená, a tím pádem změnitelná. Zastánci pudové teorie jsou většinou označováni za konzervativní, zastánci vlivu prostředí za pokrokové. Samozřejmě se psychologové zdůrazňující nevyhnutelnost a stálou přítomnost agrese v nás nepovažují za konzervativní v negativním slova smyslu, nýbrž za realisty, kteří nic neidealizují a tudíž nepodceňují a tím spíše hledají reálně možné cesty, jak se s agresivním potenciálem v člověku konstruktivně vyrovnat. Pravděpodobně hraje v tomto střetu názorů na agresivitu i strach z ní, pod jehož vlivem tendují lidé (emočně-regresivní reakce), psychology nevyjímaje, k pokud možno jednodušším a často zjednodušeným řešením. Je absurdní, že se sami dopouští násilí, znásilňují fakta tak, aby odpovídala jejich názorům. Ono zjednodušení – zde i názorů protichůdného tábora – lze vystopovat na obou stranách: jedna námitka zní, že když je agrese výhradně vrozená, nedá se na chování, které podmiňuje, vůbec nic změnit, a tím se omlouvá (biologizuje) příslušná odpovědnost za toto chování. Opačná námitka, kritizující představu, že vše je naučené, zpochybňuje s tím spojený závěr, že lze agresivní chování a násilí skrze správnou výchovu a vhodnější sociální podmínky snadno a beze zbytku odstranit. Výchovní praxe tuto domněnku nepotvrdila, ba přinesla často i opačné výsledky. A tak jedním tématem této knihy bude i možná syntéza, respektování a vzájemná souhra vrozených i získaných vlivů.

Mimo jiné existuje podobné dilema v otázce změny osobnosti i během psychoterapie, totiž nakolik je nejdůležitějším terapeutickým faktorem emoční, vřelá akceptance od terapeuta, tj. nová pozitivní emočně-korektivní zkušenost s ním či ve skupině (vliv prostředí), či zda je důležitější vhled do vlastní konfliktní problematiky, naučení se žít s problémy, zde s agresivními tenden-

cemi. Zjednodušeně řečeno jde o terapeutický postoj k pacientovi: láska (akceptance) versus konfrontace. K tomu lze poznamenat, že je třeba se řídit psychologií pacienta; jednoho mohou vést pozitivní zpětné vazby k ještě větší závislosti či narcismu, u druhého může vést konfrontace ke zhroucení. Na druhé straně jde i o ideologickou nezaújatost a o osobnost psychoterapeuta: jednomu se přičí představa, že se například u mnoha depresivních pacientů jedná o potlačované nepřátelství a zhoubnou závist, druhý se opět nechce vystavovat intenzivnímu vztahu a závislosti, je mu bližší objektivní psychoterapeutická technika, zdá se mu vhodnější „neutrální pozice“, přísná analýza či kognitivní behaviorální strategie, bez ohledu na komplikovanost vztahu, jež je pokud možno z psychoterapie eliminována.

V dalším textu uvedu stručně dosavadní teorie agrese s krátkými vlastními komentáři.

1.1 Agrese coby vrozená pudová síla

Agrese se většinou definuje jako psychologická (emočně motivační) mohutnost, jež má za cíl poškodit, ať již přírodu, věci, lidi nebo sebe samého. Z psychologického hlediska je chápána coby vrozená vlastnost či reaktivní připravenost, jež je člověku vlastní a tudíž eticky neutrální, sloužící k adaptaci, udržení života, např. získání obživy, sebeprosazení či obraně.

Agrese je vlastně pouhé cizí slovo, nevyjadřující žádný zážitek nebo druh chování. Je spíše abstrakcí zahrnující jisté emoční stavy a vnitřní impulsy k jednání, jako např. zlost, vztek, zuřivost, nepřátelství, pohrdání, to vše spojené s určitými představami nebo fantaziemi – někomu se pomstít, někoho zabít, zničit, pomluvit, znemožnit, jakož i s chováním, jímž je někomu způsobena újma; to vše je většinou negativně hodnoceno, ačkoliv může být agrese i ve službách dobré (spravedlivé) věci (boj za svobodu, boj proti zlu atd.). Stejně nejednotný je i evoluční původ agrese: zda se jedná o teritoriální rivalitu, rivalitu o potomstvo, sociálně-hierarchickou agresi, snahu získat to, co jeden potřebuje, a vlastní druhý, či se jedná dokonce o akt uchvácení cizího života (M. F. Hirigoyen, 1998). Ke konci knihy se budeme zabývat i současnou diskusí a možnými východisky týkajícími se dynamiky a struktury agrese.

Podle Konrada Lorenze (1963) se u agrese nejedná primárně o pouhou reakci na příslušný podnět, např. ohrožení, nýbrž o pudové, neustále znovu narůstající vnitřní napětí, jež hledá ve svém okolí příležitost k vybití. Tento biologický proces zajišťuje přežití individua i druhu a přispívá k selekci nej-