

**GOTTWALDOVÁ, Radka. Jak na pasivní agresi. Nenechte se jí zmítat a ovládat.
Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1113-6.**

Knížka vyšla už před čtyřmi roky. Ale ne všechno, co není zrovna nejnovější patří do šrotu. Zdá se mi naopak, že vycházejí čím dál větší hovadiny. Když se podívám okolo sebe tak myslím, že paní Radka Gottwaldová napsala vysoce aktuální text.

Knížka logicky nejprve vymezuje sousloví „pasivní agrese“. Možná by charakteristiky mohly být preciznější. Nevím. Mimo jiné zaznělo (s. 7), že se v případě pasivní agrese jedná o tichý teror. Mám o něm představu: černé vlasy, černé obočí (kdo ví, zda původní), černá rouška a červené šaty. Hlas a slov netřeba, jsou smrtící.

Kořeny pasivní agrese (a nejen pasivní) mohou být často v dětství. Už Sigmund Freud to říkal. Stačí postát u jeho lavičky před domem v Příboře. Když např. dítě přijme mlčení jako jediné funkční reakci, potom až dospěje, bude mlčet a tajit svůj vztek. Které rodiny potlačují vztek a nejen svých dětí (s. 29 – 30)?

- Rodiny s výbušnými a impulzivními členy,
- s alkoholiky a jinými závislostmi,
- rodiny, kde člen trpí psychickými problémy,
- se sexuálním zneužíváním,
- s nedostatkem respektu ke svým členům,
- kde se rodiče vyhýbají konfliktům mezi sebou a neřeší je,
- kde si rodiče dělají naschvály,
- kde rodiče komunikují dysfunkčně.

Jsou i další alternativy, ale to úplně stačí. A časem se stane, že se pasivní agrese přijme jako normální. Informací tohoto typu je v knížce mnoho. Ale co publikaci doslova prostupuje a co považuji za důležité je promítání pasivní agrese do partnerských vztahů. To by mohlo naše studenty zajímat. Ať už profesně, tak třeba i osobně.

Autorka upozorňuje na dva vztahové problémy: 1) příliš těsný vztah s partnerem (partnerkou) a jeho opak, odtažitý vztah. Přemíra těsnosti mezi partnery s přemírou kontroly a dalších nepříznivých aspektů a výsledkem je zdušení vztahu. Kontradikcí je vzdálený vztah (navenek může působit vášnivě), který může být stejně tak ve skutečnosti zničující, bolestný a vyčerpávající. Předpokládá si věřit, že ustojím zradu druhého. Líbí se mi autorčino přirovnání: pták na větvi se nebojí, že se pod ním větev zlomí, protože umí létat. Pasivně agresivní lidé mají problém s důvěrou. A důvěra se formuje především během dětství. Optimální je udržovat ve vztahu určitou vzdálenost a (s. 107) neopírat se vši silou o partnera/partnerku, protože v situaci, kdy ten druhý odstoupí (byť dočasně), neudržíme rovnováhu. Nic nevyčítat a raději mluvit o tom, jak se cítíme. Abychom to ale nepřehnali. V kvalitním vztahu si můžeme dovolit se partnerovi nebo partnerce otevřít a tak se stát svým způsobem zranitelnými. Stupeň vzájemné otevřenosti je podstata skutečné kvality intimity. Kvalitu intimity neredukujeme na kvalitu sexu, i když sex je jistě jednou ze součástí intimity.

S uvedeným souvisí způsoby překonávání strachu z intimity jako znaku nezralosti partnerského poměru. Obvykle je strach z intimity založen na obavě, že nás partner nečekaně zraní. Ve vztahu bychom měli primárně fungovat jako tým. Nemělo by se jednat o souboj, kdo

bude mít více moci. Jednou z taktik takového boje je jednání s partnerem jako s nespolehlivým dítětem. Autorka nabízí řadu příkladů pasivně agresivního chování, ale (a to je důležité), jak z toho ven.

Zaujaly mne pasáže o pasivní agresi u nás samotných (s. 129 a dále). Nabízí otázky pro každého (s. 129):

- 1) „Kdy jste se naposledy chovali pasivně agresivně?
- 2) Jak často pasivní agresi používáte?
- 3) Jak se u toho cítíte?
- 4) Co ve vás pasivně agresivní jednání vyvolává?
- 5) Jaká byla reakce vašeho okolí? Vyřešila se tím situace, ulevilo se vám, nebo to problém zhoršilo?
- 6) Proč byste chtěli s pasivní agresí sami něco udělat?“

Řešením je nepodlehnout tzv. vnějšímu řízení. Tj. nesvádět své problémy na někoho jiného, neobviňovat druhé (rodiče, nepřátelský svět a nevím koho dalšího). Přenést vinu nás sice může zachránit před rozpadem sebeobrazu (s. 133), ale oddálí to převzetí odpovědnosti za naše vlastní činy a naše rozhodnutí. Rád bych v souvislosti s přenášením odpovědnosti na „vnější řízení“ připomenul alespoň jeden titul mého oblíbeného autora, a to Carla R. Rogerse *Být sám sebou. Terapeutův pohled na psychoterapii* (Praha, Portál, 2015). Žijeme bohužel v kultuře hledání viníků. Vzpomeňme skvělou Verenu Kastovou a její *Dynamiku symbolů* (Praha, Portál, 2014).

V knize autorky Gottwaldové *Jak na pasivní agresi* je také rozsáhlá kapitola o komunikaci. Co už bylo všechno o komunikaci napsáno nelze ani vyčíslit natož vyjmenovat! Nicméně autorce se podařilo v úsporné podobě vyjmenovat základní pravidla úspěšného sdílení (s. 145 – 147). A to včetně humoru (pro někoho překvapivě) jako nezdravého úniku z upřímného rozhovoru. Děje se tak např. když se chceme vyhnout skutečným pocitům nebo při vedení slovního protiútku. Satirovci nezdravému zlehčování humorem a odvádění pozornosti od podstatného myslím říkají rušení. Několikrát jsem se přistihl, že ruším. Podrobil jsem se sebeanalýza a s překvapením zjišťuji, že ještě mi k dokonalosti něco málo, ale opravdu málo chybí. Ale na druhé straně třeba nejsem takový individualista jako někteří Satirovci.

Zdravím vás a knihu si přečtete. Stojí za to. Čtete s tužkou v ruce a se zapnutým mozkiem Chápu, je to opravdu těžké. Ne ta tužka v ruce.

Julius Sekera

11. 11. 2021