

## Zlostné myšlenky

Zhruba před dvaceti lety jsem vyrazil na schůzku se svým konzultantem doktorem Erikem Dahlenem. Obhájil jsem diplomovou práci a nastal čas obrátit pozornost na disertaci. Nepamatuji si, jaké možnosti jsem tehdy zvažoval, jsem si však jistý, že jsem doufal v něco relativně jednoduchého a přímočarého. Mnohokrát jsem zažil, že studenti kvůli komplikované disertaci uvízli na mrtvém bodě a horkotěžko pak studium dokončovali. Tomu jsem se chtěl vyhnout. Lišil jsem se od druhých tím, že jsem výzkum doopravdy miloval a plánoval jsem v něm pokračovat i po studiích. To znamená, že pokud bych si naložil na bedra příliš velký projekt, mohlo by to mít hluboce negativní následky pro mou kariéru. Obor psychologie se hemží experty, kteří zvládli všechno až na disertaci, a já jsem nechtěl dopadnout jako oni.

Toužil jsem pracovat na něčem, co souvisí se zlostným myšlením, a s Erikem jsme procházeli možnosti. Řekl mi: „Problém je, že neexistuje způsob, jak zlostné myšlení změřit... To bude téma tvé disertace. Měl bys vypracovat dotazník na zlostné myšlenky.“

Lehce jsem zpanikařil. Vytváření dotazníku může být nudné, jednotvárné a časově náročné. Znamenalo by to pravděpodobně nějaké pilotní studie, shromažďování údajů od početného zástupu respondentů a využívání některých statistických metod, které jsem dosud neovládal.

Nervózně jsem se nad jeho návrhem zasmál a on na to: „Myslím to vážně. Přemýšlej o tom. Pro obor by to mělo významný přínos.“

A tak jsme to spáchali. Pročesali jsme literaturu o kognitivním vyhodnocování zlosti a identifikovali jsme různé typy zlostných myšlenek. Zpovídali jsme lidi ohledně jejich zlostných myšlenek, sepisovali jsme otázky do dotazníku, nechávali si je ověřovat odborníky, znovu jsme je přepisovali a žádali experty o posouzení jejich nové podoby. Shromáždili jsme pilotní data od stovek dobrovolníků, abychom mohli sadu otázek zúžit, a poté jsme od téměř čtyř set osob shromáždili údaje o tom, jaké typy myšlenek mají, když se naštvou. Provedli jsme korelaci těchto dat s průzkumy, jež měřily vztek, smutek a úzkost. Zkoumali jsme rozdíly mezi nejevzteklejšími účastníky studií a mezi těmi, kteří se rozčilují nejméně, a vypracovali jsme konečnou verzi dotazníku, již jsme pojmenovali *Angry Cognitions Scale* neboli *škála zlostných kognicí*. Škála zlostných kognicí měří pět typů myšlenek, které se vzájemně překrývají a podle našeho výzkumu souvisejí se zlostí: nadměrné zevšeobecňování (generalizace), nárokování, chybné připisování příčin, zveličování (katastrofizace) a nálepkování. Existuje jich samozřejmě více a na některé z nich postupně narazíme, nicméně těchto pět typů představuje typické myšlenky, jež lidé ve vzteku mívají a které často vedou ke zhoršení zlosti.

## **Nadměrné zevšeobecňování**

Museli jste někdy zastavit na červenou a říkali jste si: „Proč musím *vždycky* narazit na *každou* červenou?“ Nebo třeba kolegyně zapomene něco udělat a vás napadá: „To

se jí stává *pořád!*“ To jsou příklady nadměrného zevšeobecnování, což znamená, že popisujeme události příliš široce. Tento typ myšlenek postřehnete relativně snadno, protože jej prozradí několik standardních slůvek: *vždycky, pořád, nikdy, každý, nikdo*.

Nadměrné zevšeobecnování se pojí se zlostí, protože uchopujete izolovaný incident, ale reagujete na něj, jako by se jednalo o vzorec. Ve vaší mysli už to není izolovaný případ, jenž se odehrál v daný okamžik. Stal se dlouhodobou, opakující se situací. Ve výše uvedeném případě už nenatrefíte na žádnou další červenou, která by vás na vaší cestě o několik minut zdržela. Z onoho ojedinelého případu jste si v hlavě vytvořili celou sérii negativních událostí, jež vás zas a znovu zpomalují. Kvůli červené na semaforu teď pořád přijíždíte pozdě. Vaše kolegyně neudělala jedinou chybu, kterou by vám přidělala práci. Ale teď dělá chyby *pořád*, přiděluje vám práci a zhoršuje vaše utrpení.

## **Nárokování**

Jestliže lidé staví vlastní potřeby a touhy nad potřeby a touhy druhých, jedná se o nárokování. Do kategorie nárokování řadíme také myšlenky týkající se toho, co by měli dělat ostatní (*mělbysy* zaměřené na druhé), o nichž už jsme mluvili. Auto před vámi jede pomaleji, než vám vyhovuje, a vy si říkáte: „Ten člověk by měl zrychlit, ať se do práce dostanu ještě dnes.“ Čekáte-li ve frontě v obchodě a zákazníkovi před vámi trvá nákup déle, než je obvyklé,

můžete si pomyslet: „Měli by tu mít víc personálu,  
abych tu nemusel čekat tak dlouho.“

Z poměrně zřejmých důvodů vedou nárokové myšlenky  
tohoto typu ke zlosti: všichni míváme během dne  
nenaplněná přání – lidé řídí pomaleji, než chceme, prodavačům  
trvá déle, než nás obslouží, nebo se naši kolegové  
soustředují na jinou práci, než chceme. Tato nenaplněná  
přání a touhy můžeme interpretovat různě. Můžeme se  
smířit s tím, že se svět netočí vždycky tempem, jaké si  
představujeme, nebo můžeme své nenaplněné touhy povýšit  
z přání na jakýsi nárok.

Jede-li druhý řidič přibližně povolenou rychlostí, není  
nutně přiměřené požadovat, aby jel rychleji jen proto, že  
to tak chceme. V práci zas kolegové mívají pravděpodobně  
více souběžných úkolů a nemusí se nutně věnovat  
přesně tomu, co od nich chceme my, přesně v okamžiku,  
kdy to chceme. Nárokování často vychází z jakýchsi nepsaných  
pravidel, jak by se lidé měli nebo neměli chovat,  
jak dlouho by něco mělo či nemělo trvat a co si zasloužíme  
nebo nezasloužíme. Jestliže pak lidé jednají s někým,  
kdo nesdílí tato pravidla, ke slovu se nezřídká dostává  
zlost.

### **Chybné připsování příčiny**

Představte si, že čekáte ve frontě. Zničehonic se vedle  
vás vynoří osoba, která všechny za vámi už předběhla,  
a zařadí se před vás. Její jednání si můžete vyložit různě.  
Třeba si vás nevšimla a předběhla vás omylem. Nebo vás  
dozajista viděla a stoupla si před vás schválně. A nyní můžete

rozvíjet úvahy, proč vám to udělala (například proto, že vypadáte jako slaboch a ona si myslela, že vás může zneužít, nebo protože si myslí, že je důležitější než vy). Toto je další běžný typ zlostných myšlenek, jež označujeme jako chybné připisování příčiny a který spočívá v tom, že nesprávně interpretujeme příčinu nebo mylně připisujeme vinu. Může vypadat všelijak. V příkladu výše rozjímáte nad tím, *proč* vás někdo předběhl. Jindy zas neváháte a obviníte nesprávnou osobu. Vráťte se domů z práce, uvidíte na zemi louži a obviníte jedno ze svých dětí, že tam něco rozlilo a neuklidilo to po sobě. Vzhledem k jeho dřívějšímu chování to může být dobrý odhad, jenže vzápětí zjistíte, že za to ve skutečnosti může vaše partnerka a že šla zrovna podlahu utřít. Rozzlobili jste se, jelikož jste mylně připsali vinu.

Na první pohled chápeme, proč má tento typ myšlenek tak blízko ke zlosti. Pokud si negativní věci přebíráme tak, že je někdo jiný způsobil záměrně, samozřejmě roste pravděpodobnost, že se na domnělého viníka naštveme. Všimněte si, jak rychle jsou někteří jedinci připraveni přesměrovat vinu vně sebe. Ztratí například klíčky od auta a pídí se: „Kam se poděly moje klíčky?“ Nebije to přímo do očí, ale jazyk zde odpovědnost za ztrátu přenáší na klíče, protože *to ony se někam poděly*. Přitom ta zodpovědnost patří jejich majiteli: „Kam jsem jen ty klíčky dal?“

## **Nálepkování**

Jestliže lidi nebo situace onálepkujeme – označíme je

velmi negativními, štvavými, ponižujícími nebo krutými názvy – rozčílíme se více, než kdybychom to neudělali.

Přinese-li vám číšník v restauraci pokrm, který jste si neobjednali, můžete jej označit za „absolutního idiota“.

Pokud kolega v práci nedokončí projekt včas, můžete jej označit za „naprostého budižkničemu“. Jestliže jedete autem a někdo vám udělá myšku, můžete jej označit za „blázna“. Nálepky účinkují tak, že zesilují zlost, již cítíme v důsledku negativních událostí, neboť odstraňují nuance toho, jak si situaci vykládáme.

Kolega pravděpodobně není „naprostý budižkničemu“.

Mnohem lépe by ho pravděpodobně vystihla podrobnější interpretace, že projekt nestihl dokončit, protože udělal chybu nebo měl práce nad hlavu. Tím z něj nesnímáme vinu za zpoždění ani to neznamena, že bychom se neměli naštvat. Přesnější interpretace jeho práce však nejspíš nevyvolá tolik zlosti.

Je snadné říct si, že ostatní nálepkujeme takto negativně, *protože* jsme na ně naštvaní. Obtížnější je zamyslet se, jak může toto nálepkování ovlivnit naši zlost. Jistě na tom něco je. Neoznačili bychom nikoho za blázna, kdybychom na něj nebyli naštvaní. Problém spočívá v tom, že jakmile člověka, který nás nebezpečně předjede, označíme za blázna, od té chvíle už o něm tak smýšlíme a podle toho na něj reagujeme. Obzvláště pokud toho o něm moc nevíme. Už jej nebereme jako lidskou bytost, která může být jinak velmi chytrá, jen udělala chybu. Nyní jej vnímáme jako blázna a podle toho k němu přistupujeme.