

Dr. Henry Cloud: Božie tajomstvá

Kapitola: „Hnev v dobrom“ zachováva vzťahy

Hnevajte sa, ale nehrešte! Slnko nech nezapadá nad vašim hnevom.

List Efezanom 4, 26 – 27

Ako chápete tieto slová sv. Pavla?

○ Už ste niekedy premýšľali o tom, prečo nás Boh stvoril takými, že sa môžeme hnevať? Podľa katechizmu katolíckej cirkvi patrí hnev medzi hlavné hriechy!

Odpoveď: aby sme mohli mať dobré vzťahy.

Zmätlo vás to, však? Hnev sa zdá byť ničivý, ale vo svojej pravej podstate je stvorený na to, aby dobré veci zachovával, nie aby ich ničil. Boh nám ho dal, aby nám pomohol rozvíjať lásku, nie ju zabíjať. A napriek tomu toľkí ľudia využívajú hnev na ničenie svojich vzťahov a životov. Spôsobil im nevýslovnú bolesť a utrpenie a nezdá sa, že by ho mohli využiť na čokoľvek dobré. A tak je pre mnohých ťažké vidieť hnev ako niečo dobré v akomkoľvek ohľade.

Tajomstvo však spočíva v tom, že správne prejavovaný hnev je jedným z najdôležitejších nástrojov na dobré vzťahy a dobrý život. Ale aby sme to pochopili, musíme pochopiť samotnú podstatu hnevu.

Podstatu hnevu môžeme vysvetliť takto: Hnev je obranná emócia určená na to, aby chránila, čo je dobré, a ničila, čo je zlé.

○ Myslíte si, že toto vysvetlenie možno chápať všeobecne? A čo potom hnev osoby, ktorá sa snaží presadiť si svoju vôľu a svoj pohľad na vec napriek nesúhlasu a nevôle okolia?

Je veľmi dôležité skúmať, čo je skutočnou príčinou nášho hnevu, či sa hneváme preto, že je v ohrození láska, sloboda, dobro detí... alebo je v ohrození naše pohodlie, sebeckvo či pýcha.

Zámerný hnev

Zámerné sa hneváme, ak je niečo dobré a cenné ohrozené alebo poškodzované. Ak je v ohrození láska, napríklad neverou, vzbudí to váš hnev, a ten sa postaví ako hliadka do pohotovosti na obranu lásky: „Zastav tú neveru!“ kričí. „Prestaň klamať či podvádzať, alebo čokoľvek iné, čo by mohlo zničiť našu lásku!“ Dá sa do boja za vašu lásku a za ukončenie zla, ktoré zasiahlo srdce. Tomu sa hovorí „spravodlivý hnev“: Postaví sa na obranu toho, čo je správne.

Ak sa niekto snaží pripraviť vás o slobodu a ovládať vás, vzbudí to váš hnev a poviete: „Nie! To nedopustím! Budem o slobodu bojovať. Je to cenná vec!“ Keby sme nepociťovali hnev,

stali ba sme sa väzňom vo vzťahu bez toho, aby sme si to uvedomili. Vaše srdce ochladne a vaša láska umrie, keď sa nadvláda nad vami ešte viac upevní. Ak ste nažive a zdraví, váš hnev nedovolí, aby vás druhý človek pripravil o slobodu. Postaví sa na odpor a povie: „Pusť väzňa na slobodu!“

○ Čo myslíte, čo je ešte podľa vás tak cenné, že sa môžete hnevať, ak by to bolo ohrozené?

Správne použitý hnev je teda dobrá vec. Je tak trochu ako dobrá armáda. Zdržuje sa na základni v pohotovosti, kým ju nebudete potrebovať.

Môžeme ho tiež prirovnať k imunitnému systému v oblasti vzťahov a duchovných vecí. Imunitný systém vášho tela rovnako ako hnev chráni to, čo je dobré, a ničí, čo je zlé. Keď sa vám do tele dostane škodlivá baktéria, imunitný systém ju privíta bielymi krvinkami, ktoré ju okamžite obklopi. Potom ju identifikujú, označia, oznámia ostatným bunkám, ako vyzerá a čo má v pláne. Potom ju zlikvidujú, aby nemohla vniknúť ďalej do vášho zdravého tela. Imunitný systém vás chráni, odstráni problém skôr, než vyvolá chorobu alebo vás zabije.

Ale ak je váš imunitný systém slabý, vírus sa šíri a vy ochoriete. Choroba sa nekontrolovateľne rozširuje a môže vás aj zabiť. Alebo môže nastať opačný problém: váš imunitný systém sa obráti sám proti sebe a spôsobí autoimunitné ochorenie, začne bojovať s vašimi zdravými bunkami, a tým stráca schopnosť bojovať s chorobami.

S hnevom je to rovnaké: ak je zdravý, postaví sa proti zlým vírusom, ktoré ničia vzťahy, a bojuje, aby obrátil lásku, porozumenie, slobodu, intimitu, spoločné zážitky a dobré veci. Ak funguje, a vo vzťahu nastane problém, tento sa vyrieši a nikomu sa nič nestane. Láska prekvitá a ďalej rastie. To je dobrá stránka hnevu.

Ak sa hnev použije nesprávne, stane sa presne to, ako keď zlyhá imunitný systém. Buď je príliš slabý a nepostaví sa na odpor, keď vzťah ochorie, alebo sa obráti proti vám a napadne vás namiesto protivníka. Toto sa stáva, keď ľudia namiesto toho, aby sa postavili na svoju obranu, napádajú sami seba. „Ja som taký hlupák, nenávidím sa!“ obvykle znamená, že človeku ublížil niekto, voči komu sa nemôže postaviť na odpor a svoj hnev otočí proti sebe.

Ďalší z nezdravých spôsobov využitia hnevu, keď tasíme všetky svoje zbrane, hoci by stačila iba jedna. Nemali by sme sa rozzúriť, ak na vyriešenie problému stačí iba sa trochu porozprávať.

○ Stalo sa vám už niekedy, že ste obrátili svoj hnev voči sebe samým? Aké to malo následky?

(Potláčaný hnev – psychosomatické ochorenia – bolesti hlavy, ťažkosti s trávením, vysoký krvný tlak, nespavosť, stuhnutý chrbát, hnačka, zápcha, astma, exémy, anorexia...)

Tajomstvo je presne v tom, čo hovorí verš zo sv. písma: „Hnevajte sa, ale nehrešte! Slnko nech nezapadá nad vašim hnevom.“ Musíte sa „nahnevať“, ak máte ochrániť a uchovať to dobré, musíte pocítiť hnev, aby ste prišli na to, že niečo nie je v poriadku. Hnev vám vysielá signály.

Ak sa hneváte, nezahrešte tým, že ho použijete nesprávne. Zopár tipov:

1. *Nahnevajte sa a precíťte to.*

To znamená, že si potrebujete uvedomiť svoje pocity, aby ste zbadali, že niečo nie je v poriadku

2. *Použite svoj hnev na niečo dobré.*

Opýtajte sa, či to, kvôli čomu sa hneváte, sa oplatí brániť. Niekedy hnev používame aj na obranu zlého ako je pýcha a moc... Presvedčte sa, že váš hnev je spravodlivý. Naša pýcha nestojí za to, aby sme ju bránili, ale naša láska áno.

3. *Ovládajte sa – neunáhlite sa.*

Vnášajte do problému rozum, nie city. Urobte si prestávku, „predýchajte“ ho, popremýšľajte, v čom problém spočíva a ako ho budete riešiť. Môžete sa o ňom s niekým porozprávať. Nerobte nič, pokiaľ ste rozčúlení!

4. *Využite hnev na riešenie problému.*

Ak je váš hnev dobrý a spravodlivý, využite ho na riešenie problému, ale tak, aby ste nikomu neublížili. Buďte láskaví. Povedzte napr.: „Mám ťa rád, ale nepáči sa mi, čo robíš.“ Zamerajte svoj hnev na problém, nie na človeka.

Týmito krokmi využívame hnev na to, aby sme budovali alebo ochránili niečo dobré, nie aby sme niekomu ublížili. Hnev je iba emócia, Boh ju stvoril ako dobrý imunitný systém vzťahu. Ak nepočúvate svoj hnev a potláčate ho, vyše vzťahy budú čoraz viac chorľavieť, pretože infekcia neriešeného problému sa bude iba rozrastať.

Úspech vo vzťahu = schopnosť konfrontácie

V biblii to stojí jasne a výskum to potvrdzuje: Ľudia s úspešnými vzťahmi vedia správne používať svoj hnev a priamo konfrontovať problémy. Robia štvrtý z vyššie uvedených krokov a aktívne sa púšťajú do priamej a rýchlej konfrontácie problému. Úspešná konfrontácia má však dva aspekty:

1. Je proaktívna.

2. Je vykupujúca.

Byť proaktívny znamená neváhať s konfrontáciou problému. Ani nečakať na to, že príde ten druhý človek za vami. Nečakať ani, kým problém nie je taký veľký a nepríjemný, že on konfrontuje nás, namiesto toho, aby sme my konfrontovali problém.

Je to, ako keby ste čakali, kým sa váš zapálený zub neprihlási o slovo uprostred dovolenky a nevyzve vás, aby ste s tým niečo urobili.

Nečakajte teda, kým za vami príde ten druhý, nečakajte, kým sa problém nezväčší. Ak je to ozajstný, pretrvávajúci problém, je to ako infekcia, sama od seba nezmizne.

Pozrime sa, aké pokyny nám dal sám Ježiš:

23 Keď teda prinášaš dar na oltár a tam si spomenieš, že tvoj brat má niečo proti tebe, 24 nechaj svoj dar tam pred oltárom a chod' sa najprv zmieriť so svojím bratom; až potom príď a obetuj svoj dar. Mt. 5, 23 – 24

○ Ako chápete túto stať z evanjelia? Čo si myslíte, že by ste mali urobiť, ak viete, že niekto má s vami problém, že sa na vás hnevá?

Jeho odkaz je jasný. Buďte proaktívni a urobte všetko, čo je z vašej strany možné, aj keby ten druhý za vami neprišiel. Boh chce, aby ste si vyjasnili všetky vzťahy a problémy, ako sa len dá. Samozrejme, že nemáte kontrolu nad tým, či sa na druhej strane stretnete s kladnou odozvou, ale dúfajme, že áno. Máte však kontrolu nad svojou stránkou veci a môžete urobiť všetko, čo je vo vašich silách. Buďte proaktívni. Vytočte číslo. Nečakajte, kým sa problém zhorší.

A uvedomte si toto: Ježiš hovorí, že ak sme stránkou v spore a máme niečo proti niekomu, k tej osobe sa máme správať tiež proaktívne. Máme za tým človekom ísť, nečakať, kým sa zobudí a dôjde mu to.

Keď sa tvoj brat prehreší proti tebe, chod' a napomeň ho medzi štyrmi očami. Ak ťa počúvne, získal si svojho brata. Mt 18,15

Takže ak chcete byť vo vzťahoch a v živote úspešní, nemôžete čakať, kým problém dorazí až k vám. Vy mu musíte ísť v ústrety.

To sa netýka iba vzťahov, ale ja pracovných a osobných problémov. Neotáľajte s telefonátom, ktorým problém vyriešite. Najprv urobte zopár ťažkých telefonátov, a potom budete ako úspešní ľudia vo svete. Riešia veci, nevyhýbajú sa im. Mnohí ľudia by si, napríklad, zachránili pôžičku, keby jednoducho zdvihli telefón, zavolali veriteľovi a spolu s ním vypracovali nejaké riešenie. Namiesto toho čakajú, kým sa nezačnú ozývať exekútori ako ten zapálený zub.

Druhým aspektom úspešnej konfrontácie je to, že je vykupiteľská. To znamená, že problém sprístupňuje spôsobom, ktorý má najväčšiu šancu vyriešiť ho v dobrom. Dobré konce sú tie, keď sa problém vyrieši a vzťah sa obnoví. Namiesto toho, aby ste tú osobu „prevalcovali“, necháte ju žiť a zistíte, v čom naozaj spočíva problém.

Zopár tipov:

- **Nezhovárajte sa nahnevaní!** Pamätajte, že váš hnev je signálom, že čosi nie je v poriadku.
Hnev je signálom, že niečo nie je v poriadku, je to červená kontrolka na palubnej doske, ale tým jeho úloha končí. **Nie je to nástroj komunikácie!** Takže kým začnete problém riešiť, odsuňte nabok zvýšený hlas, krik, zúrivosť...
Za svoje nástroje si zvolte láskavosť a odhodlanie.
- **Najprv vyjadrite svoj záujem o toho človeka a váš vzťah.** Alebo mu povedzte niečo, čo mu dodá sebadôveru.
- **Skôr než začnete, povedzte, aké výsledky chcete dosiahnuť.**
Chcel by som sa s Tebou porozprávať, aby sa náš vzťah zlepšil...
- **Buďte konkrétni, pokiaľ ide o problém a jeho následky.**
Keď urobíš toto..., ja cítim/stane sa toto... Chcela by som, aby si urobil toto..., lebo ak to nerobíš, má to také a také následky...
- **Zhodnite sa na tom, že obaja chápete problém rovnako.**
Čo počuješ, keď ti hovorím, že... (hlavne o vzťahu muž a žena)
- **Ak treba, podajte vysvetlenie:** „Nie, nehovorím, že ste zlý asistent, len by som potreboval, aby ste zmenili túto jednu vec.“
- **Ak treba, naplánujte si ďalší postup:** „Pohovorme si o tom zase o týždeň a uvidíme, ako to pôjde.“ Alebo: „Čo urobíme, ak sa to zasa zopakuje?“
- **Rozhovor skončite ubezpečením, že vám na danej osobe a vašom vzťahu záleží.**

Majte na pamäti, že váš úspech vo vzťahu i v živote sa rovná vašej schopnosti konfrontácie. Keď sa nad tým zamyslíte, dáva to zmysel. Aby sa mohol dostať úspech, musia sa odstrániť prekážky, ktoré mu stoja v ceste. Ak stojí prekážka v ceste intimity či niečomu, čo chcete docieľiť, intimitu ani svoj cieľ nedosiahnete, kým prekážku neodstránite. Ak to urobíte správnym spôsobom, úspech sa dostaví.

Preto sa nevyhýbajte hnevu či konfrontácii, ak chcete dosiahnuť Boží úspech vo svojich vzťahoch. Dovoľte hnevu, aby vám oznámil, čo nie je v poriadku, a potom láskavo a s jasnou hlavou pristúpte ku konfrontácii. Vtedy dospejete vo svojom vzťahu k požadovanému výsledku. Takto vám „hnev v dobrom“ pomôže uspieť.