Z každodennej skúsenosti vieme, ako nás vedia prejavy hnevu v našich komunitách a medziľudských vzťahoch zaskočiť, prekvapiť, ba aj znechutiť. Hlboko v našom vnútri často pretrvávajú zranenia, že nám niekto hnevlivo niečo vytkol alebo na nás vyskočil, nakričal… Ešte ťažšie nám padne, keď úprimne skonštatujeme, že my sami sme niektoré svoje negatívne pocity a prejavy hnevu nezvládli. Najhorší je azda nepríjemný pocit napätia, nepochopenia, nedorozumenia, ktorý po výbuchu hnevu nasleduje. Ak neprišlo k vzájomnému zmiereniu a odpusteniu, „dočasne“ pretrváva akási nedeklarovaná dohoda o neútočení, ktorá v nás postupne vyvoláva pocit sklamania, frustrácie, uzavretia sa do seba, ba aj vzájomné vzťahy sa postupne stávajú chladnými a formálnymi… no vo svojom vnútri vnímame, že takýto stav nie je v súlade s naším zasvätením a deklarovanými hodnotami. Aký postoj zaujať? Na čo klásť dôraz pri našej vnútornej premene? Je to naša prehra alebo príležitosť na rast?

Prijať svoju ľudskosť a krehkosť

Často opakujem, že komunita – medovník neexistuje. Totiž aj my zasvätené osoby sme „z mäsa a krvi“. V prvom rade každý z nás má svoju povahu: niekto je sangvinik, ďalší cholerik alebo melancholik a podobne. Vo väčšine prípadov aj naše reakcie vyplývajú z našej povahy. Napríklad u sangvinika sa hnev prejaví ľahko, ale rýchle sa stratí; cholerik sa zas nahnevá veľmi často a dokáže nahnevať predovšetkým iného cholerika. Aj melancholická a flegmatická povaha majú svoje osobitné prejavy. Samozrejme, že povahy nie sú vždy v „čistom stave“, ale bývajú vzájomne prepojené.

Dôležité je uvedomiť si intenzitu hnevu u seba, ale aj u tých, s ktorými prichádzame do kontaktu. Totiž nie každý prežíva hnev a vnútorné napätie rovnakým spôsobom. Nižšia intenzita hnevu nás zväčša nevyvedie z rovnováhy.

Podstatnou zložkou nášho hnevu sú emócie. A tie nemáme vždy a hneď pod kontrolou, často sa ozvú nečakane, sú silnej intenzity, niekedy nimi zostaneme zaskočení, ba aj iných vedia prekvapiť najmä vtedy, keď si myslia, že sme pokojnej a prívetivej povahy.

Zvyčajne sú rozšírené dva protikladné názory na hnev: podľa niekoho je hnev „zlý“ a nemali by sme ho vyjadrovať, pretože ten, kto stráca kontrolu nad sebou, je sebec a nie je pánom samého seba; iní zastávajú opačný názor: hnev je „dobrý“ a užitočný pocit a máme ho prežívať a dávať najavo, v opačnom prípade sa to prejaví negatívne v psychickej i telesnej rovine. Odborníci však tvrdia, že žiadna z krajností nie je správna. Ako iné ľudské sklony aj hnev treba prijať ako súčasť našej ľudskosti a krehkosti, no súčasne pracovať na jeho stvárňovaní.

Musíme mať na zreteli, že hnev je vášeň, ktorá je súčasťou nášho života. Často si to však priamo či nepriamo nechceme priznať. Hovoríme skôr, že nás niekto alebo niečo nahnevalo! Všetci máme čosi, čo nás nahnevá, pretože všetci niečo netolerujeme, máme slabosti alebo nejaké staré zranenie, ktoré sa ešte nezacelilo: keď sa nahneváme, často to nie je pre

objektívnu vec, ale pre niečo iné, pre čosi „staršie“, na čo sme azda zabudli. Ide o klasickú kvapku, ktorá pretečie pohárom, a my „vybuchneme“. Prejavy hnevu sú však rôzne. Niekto hnev prejaví priamo, pretože už je neovládateľný, ale vzhľadom na to, čo sa stalo, je jeho prejav neprimeraný. Niekto zameria svoj hnev na osobu, ktorá ho nevyprovokovala, pretože nemá odvahu postaviť sa proti pôvodcovi hnevu alebo mu nemôže čeliť: jednoducho „vyvŕši sa na inom“.

„Slnko nech nezapadá nad vaším hnevom“ (*Ef* 4, 26)

Keď sa v nedeľu večer modlíme kompletórium, v 4. žalme nájdeme verš, ktorý hovorí: „Hneváte sa, ale nehrešte“ (v. 5). Aj svätý Pavol v Liste Efezanom hovorí podobne: *„Hnevajte sa, ale nehrešte!* Slnko nech nezapadá nad vaším hnevom“ (4, 26). Iste, svätý Pavol nás nepovzbudzuje, aby sme sa hnevali… Používa totiž sémantický spôsob vyjadrovania. Ako hovorí Milan Bubák: „Pavol zrejme, tak ako to robia moderné psychologické vedy, rozlišoval medzi emóciou hnevu a správaním založeným na hneve. Emócia hnevu je dobrá, pretože (…) upozorňuje nás na nespravodlivosť. No správanie založené na hneve môže už byť zlé, a teda hriešne. Môže, ale nemusí! Existuje totiž aj dobré správanie založené na hneve.“

Azda najzákernejším hnevom je tzv. pasívna agresivita. Klinickí psychológovia takto definujú správanie, ktorým chceme niekoho nepriamo potrestať (často v ňom vyvolávame pocit viny naším úmyselným tichom, chladnými reakciami, správajúc sa, akoby bol ten, kto je pred nami, za niečo vinný, a preto ho trestáme). Kto iného „napadne“ týmto pasívnym spôsobom, môže očakávať bezprostrednú agresívnu odpoveď, pretože takéto správanie útočníka pokladá obeť zvyčajne za agresiu a trest. Bohužiaľ, ten, kto sa uchyľuje k pasívnej agresii, vyprovokuje u iného roztrpčenie a bude sa danému človeku vyhýbať. Odborníci konštatujú, že vzťahy človeka s pasívno-agresívnym správaním nie sú dlhotrvajúce, ba naopak – sú povrchné.

Svätý Pavol nás povzbudzuje, aby sme na záver dňa nezotrvávali v negatívnych pocitoch a hneve, ale všetko odovzdali Pánovi a „Boh pokoja nás utvrdí v každom dobre“ (*Hebr* 13, 20 –21).

Niektoré rady

Čo konkrétne by sme mohli urobiť, aby sme riešili konfliktnú situáciu. Všimnime si niekoľko praktických rád:

1. Prosiť Pána, aby upokojil naše emócie a obdaroval nás vnútorným pokojom.
Krátkou modlitbou vzývať Pána a pozerať sa na konflikt z diaľky, akoby sme stáli na nejakom vyššom kopci alebo na balkóne. Týmto spôsobom nepodľahneme ľahko emóciám, nepokoju a napätiu.

2. Zamerať sa iba na predmet debaty.

Pri konfliktoch často strácame z dohľadu prítomný problém a v nekonečnej špirále si navzájom vyčítame minulé omyly a nepochopenia, prípadne doň vťahujeme nepodstatné fakty a argumenty. Treba sa zamerať iba na daný problém a vyjadriť ochotu hľadať spoločné riešenie.

3. Nezovšeobecňovať.
Nevyjadrovať nekompromisné a zovšeobecňujúce úsudky a tvrdenia: „*Nikdy* neprídeš načas!“, „Si *stále* rovnaká!“, „*Vždy* mi to robíš!“… Takéto tvrdenia zraňujú a ochladzujú vzťahy.

4. Kritizovať správanie, riešenie a nie osobu.
Keď vyjadrujeme svoje pocity z toho, čo druhý urobil, a z našej vnútornej nepohody, netreba vyjadrovať úsudky o danom človeku, ale hovoriť o účinkoch jeho správania a pocitoch, ktoré v nás vyvolalo. Týmto spôsobom druhá osoba nezaujme obranný postoj a je väčší predpoklad, že zváži dôsledky svojho správania.

5. Formulovať špecifické požiadavky.
I keď niekedy vyjadríme s niečím svoj nesúhlas, môžeme zároveň ponúknuť konkrétne kroky s riešením.

6. Zhrnúť idey, pocity a názory druhého prv, ako vyjadríme svoje.
Týmto spôsobom má druhý pocit, že sme ho pozorne a so záujmom počúvali, a je väčší predpoklad, že aj my budeme podobným spôsobom vypočutí.

7. Uznať svoje omyly a chyby, poprosiť o prepáčenie.
Ide o náročný krok, pretože naše ego sa bráni a vykrúca. Je to však zlatá ihla, ktorá odstráni každú bublinu nedorozumenia, napätia a nevraživosti.

8. Naučiť sa počúvať, byť empatickým a tolerantným.
Konflikty často vznikajú aj preto, že iného nedokážeme počúvať. Často si totiž počas konfliktu myslíme, že iného počúvame, ale *de facto* počúvame samých seba, t. j. myslíme už dopredu na to, ako inému odpovedať na jeho argumenty. Treba prejaviť viac empatie, teda vcítiť sa do sveta a ideí druhého. Nemusíme vo všetkom s druhou osobou súhlasiť, ale tolerovať iný názor, postoj, riešenie je žiaduce.

Štefan Turanský, SDB

Článok bol publikovaný v časopise Zasvätený život 01/2020.

The post Hnev náš každodenný: Problém či príležitosť na rast? appeared first on Zasvätený život.

(Zamyslenie zo stránky zasvatenyzivot.sk.)