

**Cyklus: Ja a môj charakter**  
**Júlia a Alexander Sinicinovci**  
**2. časť: Hnev**

Vítam vás na druhom z ôsmich večerov, ktoré sú venované téme Keby Láska ... Dnes znova rád vidím tých, ktorí milujú lásku, pre ktorých je téma lásky dôležitá a významná.

Vitajte, sledujete program „Ja a môj charakter“ a my sme jeho vedúci: Júlia a Alexander Sinicinovci.

Náš program je o tom, ako pochopiť seba samého a stať sa lepším. A tiež aj o tom, ako naladiť dobré vzťahy s ľuďmi naokolo tak, aby boli kvalitnejšie a harmonickejšie.

V živote sa neraz stretávame s rozhnevanými ľuďmi. Aj my sami niekedy otvorene prejavujeme svoj hnev. Čo vyvoláva náš hnev? Stojí zato potláčať hnev? A ako správne vyjadrovať svoje emócie, keď sme rozhnevaní?

Takže, začneme: čo je to hnev?

Hnev je v prvom rade stav negatívnych emócií, niekedy veľmi silných, stav nespokojnosti, stav rozhorčenia.

Súčasne je hnev vždy sekundárna reakcia, teda hnev vzniká po nejakých iných negatívnych emóciách, ktoré už človek prežil. Teda boli nejaké emócie, negatívne prežívanie, niekedy aj veľmi silné. A na podklade týchto počiatočných negatívnych emócií, ktoré človek prežil, vzniká už samotný hnev ako silná negatívna emócia, ktorá môže byť sprevádzaná rôznymi prejavmi napr. krikom, nejakou agresiou atď.

Psychológovia dnes zdôrazňujú, že hnev je emócia, stav, ktorý prežíva človek a hoci je pomerne rozšírený, je ťažké ho skúmať.

O hneve tiež môžeme povedať, že sa s ním veľmi často stretávame vo Svätom Písme. Je to jedno zo slov, ktoré tam často nájdeme. Opisy hnevu. Pričom často nájdeme aj opis hnevu v súvislosti s Bohom, je napísané, že Boh sa hnevá.

Samozrejme, že to u ľudí vyvoláva dosť neobjektívne a nesprávne predstavy, pretože vzniká dojem, že Boh sa správa rovnako ako my: kričíme, rozhorčujeme sa, sme nespokojní. Preto treba povedať, že hnev u Boha je niečo iné, je to Jeho reakcia na hriech, na necitlivosť, na stav človeka.

Náš hnev je vyvolaný určitými skutkami, emóciami, ktoré prežívame. Keď hovoríme o hneve, hnev je vždy človekom vnímaný negatívne.

No zároveň psychológovia hodnotia hnev ako prirodzenú reakciu na krivdu, urážku alebo ublíženie. Prirodzenú obrannú reakciu.

Áno. No povedal som, že hnev je sekundárna emócia, pretože keď naozaj človeka urazili, čo je urážka? Opäť negatívna emócia. Je to určité negatívne prežívanie, ktoré sa môže prejaviť hnevom alebo inak. Následkom krivdy, urážky môže byť prejav hnevu. Všetko závisí od

človeka. Buď človek tú krivdu prehltnie a nosí ju v sebe alebo ju naopak vráti. Alebo len povedal človeku, prediskutoval s ním situáciu.

Áno, no to je už forma vyjadrenia hnevu, ako by ľudia mohli prejavovať hnev. To je určite ideálna situácia.

Áno, to je ideálna situácia. Čo sa týka hnevu, čo by som chcel zdôrazniť, žiaľ, niekedy aj samotní kresťania majú nesprávnu predstavu o hneve.

Pretože pre mňa je kresťanstvo správne nasmerovanie a kresťania, žiaľ, nie vždy rozumejú, niekedy majú predsudky, preto existuje také chápanie, že hnev je niečo hriešne t.j. každý hnev je hriešny, nie je to dobré, je to negatívne atď. niekedy môžu citovať nejaké verše z Biblie, napr. že hnev nepôsobí spravodlivosť pred Bohom (Jakub 1,20), preto akoby každý hnev takto môžu chápať.

Keď hovoríme o hneve ako o vášni, hovoríme o náklonnosti, ktorá nás vedie k narušeniu, rozpadu, vedie nás k agresivite, vedie nás už k nenávisti.

No existuje aj hnev v pozitívnom zmysle slova. Existuje v kresťanstve aj taký pojem ako spravodlivý hnev t.j. človek môže pociťovať spravodlivý hnev.

Keď hovoríme jazykom psychológie, tak je to konštruktívny hnev, teda hnev, ktorý je správne vyjadrený a je nasmerovaný na budovanie, možno na vymedzenie určitých hraníc alebo na obranu. Alebo napríklad človek naozaj nerozumie inak a robí zlé veci a hnev ako určitá forma reakcie môže človeka zastaviť. Teda, je to prejav rozhorčenia, nespokojnosti.

Napr. môžem sa rozhorčiť nad bezcitnosťou ľudí alebo sa napr. rozhorčím nad tým, že človek je drzý, tvrdý. Teda, ako to mohol ten človek urobiť a môžem to navonok prejať ...

... a v návale hnevu napr. človeku vynadať alebo uraziť ho. Toto je prípustné?

Nie. Keď hovoríme o urážke, tu treba samozrejme chápať, že hnev nemá byť namierený na človeka, napr. ty si otrasný, taký a onaký, ale má byť nasmerovaný na konanie, teda nato, čo človek nesprávne urobil, aby človek pochopil, že nie on samotný je zlý, ale to, čo urobil, je nesprávne, zlé.

No keď je človek nahnevaný, je pre neho veľmi ťažké ovládať svoje slová a tón hlasu, a preto niekedy hovoria: "nemohol som vyberať správne slová, pretože som bol veľmi rozhnevaný a vy ostatní máte pochopiť môj stav".

No v tomto prípade, áno, je to samozrejme pochopiteľné.

Keď hovoríme o prípade, kedy človek koná priestupok alebo trestný čin, a tu už nato, aby sme ho zastavili, treba použiť dostatočnú silu alebo človek sa jednoducho správa neprístojne, napr. arogantne, kde ho nezastavíme jemnými slovami: "počúvaj milý človek, nehanbíš sa?", a kým mu nepovieš rázne, kým na neho neskríkneš, až potom spozornie.

Žiaľ, u nás je taká kultúra, že nato, aby ľudia pracovali, treba na nich niekedy nakričať a hneď sa rozhybu. Hovorím o tom, že niekedy sú také situácie, no to neznamená, že treba vždy takto reagovať.

Hnev ako vášeň je, keď ho človek používa vo všetkých situáciách a vzťahoch, či sa to hodí alebo nehodí, keď je to fér alebo nefér, človek zakaždým vyjadruje hnev a vtedy môžeme povedať, že je ovládaný vášňou hnevu, pretože hnev ovláda človeka.

Teda, človek už neriadi hnev a používa ho v určitých situáciách, ale hnev ovláda človeka.

Áno. Hnev ovláda človeka a v každej situácii, pri maličkosti alebo vo vyostrenej situácii, ho vylieva na druhých.

Dobre, ale niekedy je napríklad situácia, keď ľudia inak nechápu. Prichádza žena z práce, dieťa nespravilo si domáce úlohy. Koľkokrát som mu to hovorila: "Urob si domáce úlohy, už je osem hodín večer", nerozumie. "Nauč sa to, zasa budeš mať na hodine trojku z toho predmetu, rozumieš tomu? Áno, rozumiem." "Urobíš to? Áno, budem sa učiť." Zajtra to isté, za týždeň to isté ... Kým nenakričala na dieťa, kým mu netresla ... na druhý deň počúva ako hodinky.

Alebo tá istá situácia. Prichádza žena z práce a muž prišiel z práce domov o hodinu skôr ako ona. Po celom byte sú rozhádzané veci, hora špinavého riadu v kuchyni, on leží na gauči a pozerá televízor. Ona hovorí: „Drahý, ja som tiež veľmi unavená, nabudúce si aspoň topánky odlož, keď prídeš domov“. On odpovedá: „Áno, dobre, prepáč, zabudol som, všetko urobím ...“ A zajtra to isté, pozajtra to isté, po 2 týždňoch to isté ... Pokiaľ nenakričíš, kým sa nepohádaš, nepochopí. Na druhý deň je všetko upratané, riady sú umyté ... Na jednej strane to je tiež spôsob, ako vplývať na človeka. A človek pochopí: toto funguje a začína používať práve túto metódu.

Presne tak. Je to určité pôsobenie. Aj v Biblii nájdete, že Boh tiež niekedy vyjadruje svoj hnev a vtedy Jeho ľud začne niečo robiť, začne sa kajať z hriechov. Je to určité pôsobenie a v tomto prípade samozrejme chápeme, s čím je to spojené.

Teda, hnev je tu vyjadrenie nespokojnosti, je to snaha ovplyvniť správanie druhého. A myslím si, že v týchto situáciách človek hovorí, že stačí, že je čas počúvať jeden druhého.

Niekedy je to zvyk, ktorý sa žiaľ, vytvoril rokmi. No v tomto prípade sa treba potom konštruktívne rozprávať, učiť sa, vedieť diskutovať, viesť otvorený rozhovor, nachádzať nielen túto cestu, ktorá často býva ľahká, pretože sa to časom môže stať zvykom, človek to bude robiť stále.

Koniec koncov, človek, ktorý urobí niečo, čo chceš ty, môže to urobiť jednoducho zo strachu, pomyslí si: "ona teraz príde a zasa bude kričať, radšej všetko urobím". No motív je tu iný a vzťahy to nemusí zlepšiť.

Tak mimochodom, keď sa veriacim ľuďom hovorí, že Boh sa rozhnevá, keď nebudete Jeho prikázania dodržiavať, oj, radšej si Ho netreba pohnevať, to určite nie je správny motív.

Žiaľ, celá naša kultúra je motivovaná niečím úplne iným, no asi sa to už stalo našou súčasťou, že je potrebná nejaká moc, Boh a Jeho nadprirodzený zásah, aby sa niečo zmenilo vo vzťahoch.

A z čoho ešte vzniká hnev?

Už sme sa toho čiastočne dotkli a chcem pripomenúť, že hnev vzniká aj z výchovy. Teda, deti sa pozerali a videli, ako ich rodičia prejavovali svoj hnev, ako to vyzerá, že hnev je úplne

prirodená a trvalá súčasť ich rodiny, a samozrejme, že dieťa pochopí, že hnev je práve tá reakcia, ktorou môže niečo dosiahnuť.

Napríklad, v mojej rodine bol hnev stále prítomný. A ja sa často prichytím pri myšlienke, že jednou z ťažkých emocionálnych reakcií je pre mňa hnev, teda naučiť sa ho konštruktívne vyjadrovať.

Keď si porovnáam obdobie, aký som bol predtým, kým som spoznal Boha a aký som teraz, po obrátení sa k Bohu, tak zmena nastala. Nechcem tým povedať, že som už svätý, že mi vyrástli krídla, no pomohlo mi to. Výchova je vo všeobecnosti silný faktor, prečo sa hneváme.

Ďalej môžeme povedať, že sú to rôzne stresové situácie v živote človeka: je to únava, človek je uťahovaný, mal ťažký deň alebo týždeň v práci, jednoducho nevládze, prichádza z práce, môže byť aj hladný. A dosť, toto bola posledná kvapka. Človek sa unavil a jednoducho vylial svoje emócie, svoju nespokojnosť.

Hnev sa môže prejavovať aj vtedy, keď nastane nejaký konflikt, pri strete nejakých hodnôt, nejakých názorov u ľudí, kedy ani jeden, ani druhý nechce ustúpiť a začína sa boj: kto z koho. A vtedy je hnev spôsob, ako si stáť na svojom.

Mimochodom, hnev niekedy vzniká ako následok bezradnosti, bezmocnosti. Teda človek už vyčerpал všetky argumenty, on vysvetľuje, vysvetľuje ... nakoniec nevydrží a vybuchne, a zrazu je druhej strane všetko zrozumiteľné.

Alebo naopak, hnev je slabosť človeka, neschopnosť ju ovládať.

Hnev vzniká z pýchy a zo sebalásky, je to reakcia, kedy raníte pýchu alebo sa dotknete seba lásky človeka. No aj ukřivdenosť, bolesť, odmietnutie - všetky tieto negatívne emócie tiež vyvolávajú hnev u človeka.

Hnev vzniká ešte aj kvôli tomu, že človek vo vnútri dlho hromadil niečo negatívne. Teda premlčal, znovu premlčal a toto sa hromadí, hromadí ...

Môžeme si predstaviť emocionálny svet človeka ako napr. kotol. Keď je kotol zavretý, tá vnútorná para musí niekam vychádzať, však? Keď je kotol otvorený, para spokojne vychádza von. Teda, keď nosím v sebe niečo nepríjemné, tak je dôležité pokojne povedať: "toto sa mi nepáči", nie hneď kričať, ale povedať: "toto sa mi nepáči, toto mi je nepríjemné, mňa to zraňuje", alebo môžeme upozorniť dopredu človeka: "teraz budem kričať".

No, keď sa to v človeku stále hromadí a človek si hovorí: veď som veriaci, napr. veď som kresťanka, mám predstavovať Boha, kresťania toto robia často, jednoducho hnev potláčajú. A potom všetko to negatívne, čo sa tam nahromadilo, teda tá para spolu s pokrievkou jednoducho vybuchuje, a vtedy už vidíme naozajstného draka.

Pričom dôvod môže byť akýkoľvek, bezvýznamná maličkosť, a ľudia sú prekvapení: kvôli takej bezvýznamnej veci, maličkosti taký výbuch, a vyjde najavo, že sa to v človeku dlho nahromadilo. Všetko sa jednoducho hromadilo, dozrievalo a vybuchlo.

A nakoniec, keď sa pozrieme na duchovnú stránku hnevu, tak hnev je skrytá nevera, že Boh riadi náš život. Keď človek vidí, že v živote nejde nič, ako má, keď vidí, že sa mu nič nedarí, čo

sa týka okolností, on stráca veľa síl, aby sa to zlepšilo a naopak, len sa to zhoršuje. Tu sa prejavuje skrytá nevera, že Boh to predsa riadi.

Naopak, možno nejaké životné nezhody, nešťastia nás privedú k pokore, k prehodnoteniu niečoho, sú pre naše dobro. Takže sa treba upokojiť a čakať. Človek to nedokáže a opäť vylieva svoju nespokojnosť, vrátane nespokojnosti s Bohom, s cirkvou, napr. vy tam niečo sľubujete, hovoríte a to všetko nie je to pravda, alebo to môže byť nespokojnosť s druhými ľuďmi alebo so sebou samým.

Už sme hovorili o tom, že keď človek v sebe hromadí hnev, potom ho skôr či neskôr, tak či tak, nejakým spôsobom vyleje, a niekedy sa to deje vo forme, ktorá je veľmi nepríjemná pre druhých. To znamená, že hnev netreba hromadiť.

Väčšina psychológov radí, že hnev netreba v žiadnom prípade potláčať. Prečo?

Keď hnev zdržiavam, predstavte si, v človeku nastala nejaká reakcia napr. krivda a bolí to, človek možno hnevom chce ukázať: bolí ma to, a človek to vezme a naopak to znovu v sebe potlačí, teda to, čo malo vyjsť von, sa potlačí a spôsobí to dvojitú bolesť, keď to povieme obrazne, človek akoby sa bil po svojich vnútorných orgánoch, a odtiaľ môže pochádzať mnoho rozličných chorôb.

V žiadnom prípade netreba hnev potláčať. Keď hnev vzniká, treba ho jednoducho konštruktívne nasmerovať, už som o tom hovoril, nie na samotného človeka, teda nepolievať ho tam špinou, ale nasmerovať hnev na konanie, skutky.

Keď je to nespravodlivé, treba povedať: "to, čo robíš, sa mi nepáči, to nie je dobre" atď. alebo "bolí ma to, už to nerob, prestaň to robiť" alebo upozorniť človeka, keď cítime, že to v nás začína vriieť, vtedy môžeme povedať: "ešte chvíľu a vybuchnem, teraz budem na teba kričať".

Myslím si, že normálni ľudia, ktorí chcú budovať vzťahy, pochopia. Pochopia: "nechcem znovu zažiť ten krik, nechcem zažiť opäť ten hluk", alebo napríklad: "chcem zostať sám, prepáč, som veľmi rozčúlený". Niekedy je lepšie radšej rýchlo odísť, aby sme neprovokovali.

Sú ďalšie varianty, čo môžeme urobiť. Zoberieme si papier a jednoducho napíšeme, akoby sme písali list tomu človeku a napísať si všetko, čo si o ňom myslíme, všetko vyjadriť, a potom papier pokrčíme a vyhodíme alebo roztrháme, pretože hnev sa vylial. Emócie jednoducho kypia, vrú.

Keď niečo v hrnci kypí, treba pokrievku držať a pritlačiť? Nie. Keď niečo kypí, treba naopak pokrievku zdvihnúť a otvoriť hrniec, ono to z človeka vyjde, človek vychladne a začne premýšľať, analyzovať.

No keď cítime hnev, nikdy ho netreba vylievať na samotného človeka. Môžeme napr. povedať inému blízkemu človeku o tom, že ma urazili, keď nemáme žiadnu možnosť porozprávať sa s tým, ktorý ma urazil, tak sa môžeme porozprávať s priateľom.

Áno, môžeme sa podeliť s kamarátom, kamarátkou o to, čo máme na srdci, vyzprávať sa.

Dôležité a najhlavnejšie je vyjadriť to negatívne a keď sa zdieľame s blízkym človekom, vtedy všetko to negatívne zo srdca akoby vymývame, očisťujeme dušu, prevetrávame ju.

Tak mimochodom, hnev si môžeme predstaviť ako otvorené okno. Keď miestnosť nevetráme, nie je tam dobrý vzduch, treba otvoriť okno, aby to všetko vyšlo, a vtedy bude človeku lepšie. Potom človek môže skutočne rozanalyzovať a pochopiť, áno, možno v niečom nemal pravdu, a zlepšiť veci.

Myslím si, že v tomto prípade sa môžeme obrátiť k samotnému Bohu, je to dôležitejšie. Samozrejme chápem, keď je človek neveriaci, to je iná vec. No keď je človek veriaci, ale aj neveriacemu je dobré v modlitbe sa obrátiť k Bohu.

Existuje mnoho príkladov v Biblii, napríklad chcem uviesť jeden z nich, kde žalmista Dávid v Žalme 139 hovorí o tom, že Boh všetko vie, o tom, že Boh je s nami, o tom, že Boh všetko vidí, všetko vie, a kdekoľvek by človek šiel, Boh je všade. No potom hovorí jedno veľmi zaujímavé vyjadrenie - Žalm 139,21: *"21 Či nemám, Hospodine, nenávidieť tých, čo Teba nenávidia? A či si nemám sprotiviť tým, ktorí povstávajú proti Tebe? 22 Skrz-naskrz ich nenávidím, stali sa mi nepriateľmi."*

Toto hovorí veriaci človek. No keď sa pozrieme, komu to hovorí, Dávid to nehovorí ľuďom, nevylieva to na nich, ale naopak, vidíme, že Dávid tento hnev, svoje prežívanie hovorí Bohu. Vylieva to Bohu.

Vo všeobecnosti je dôležité pochopiť, aký je Boh, každý človek by mal mať predstavu o Bohu. Boh je predsa ten, kto nás môže najlepšie pochopiť, oveľa lepšie ako človek. V modlitbe môžeme smelo, otvorene povedať Bohu, ako to je: "toho človeka nenávidím, nemôžem ho zničiť, nemôžem ho vystáť", uvádzam len príklady, toto môžeme povedať.

Keď to povieme, Boh vie najlepšie, prečo to hovoríme, On pozná motív, On vie, čo máme ukryté v srdci. On lepšie pozná všetky okolnosti. Pretože iný človek sa musí s vecou zoznámiť, musí to pochopiť a Boh je Ten, ktorý už všetko vie.

A keď to odovzdáme Bohu, keď Mu hovoríme aj o svojom hneve, riešime to konštruktívne, vylievame Mu tú bolesť, zlo, rozhorčenie, a potom, keď sme s blízkym človekom, keď sme sa už upokojili, môžeme prediskutovať to, čo sa nám nepáči, napríklad, prediskutovať nejakú nespravodlivosť.

Existuje ešte jedna dôležitá vec ohľadom zvládania hnevu, pretože teraz o tom hovoríme, v hneve je dôležité pochopiť príčiny, aby sme sa ho naučili zvládať. Pochopiť príčinu: čo vo mne vyvolalo hnev. Takže treba porozmýšľať, čo ma vyviedlo z miery, čo sa ma dotklo.

Prečo? Pretože, keď prídeme na koreň veci, príčinu, môžeme nad tým porozmýšľať a v Božej moci to odstrániť, keď táto príčina vyvolala hnev, ak je príčina v nás. Keď je príčina v inom človeku, treba sa naučiť hovoriť konštruktívnejšie.

No v každom prípade treba pochopiť, že hnev je silná, často veľmi deštruktívna emócia.

Keď hnev potláčame, nie je to dobre. Treba sa naučiť vyjadrovať hnev správne a konštruktívne, aby bol na budovanie vzťahov, aby ukazoval, čo máme na srdci, no v žiadnom prípade neočierňoval človeka, vtedy budú vzťahy v poriadku. No a samozrejme, treba sa obracať k Bohu.

V rozhovore o ľudských vášňach budeme pokračovať v našich ďalších reláciách. Sledovali ste program "Ja a môj charakter" a my, jej vedúci, Alexander a Júlia Sinicinovci, sa s vami lúčime. Dovoďenia.

Preložené a natitulkované so súhlasom [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru).

