

ZLÝ HNEV? (Piatok 1. pôstny týždeň C)

Napísal Balek Robert
Streda, 24 Február 2010 13:36



*Hnev nie je zlý ani dobrý,
zlé alebo dobré môžu byť iba slová a skutky,
ktoré v hneve vykonáme.*

Hnev je v podstate veľkým darom od Boha človeku. Iste mi povieť, čo to je za hlúposť. Koľko zla taký hnev vo svete už spôsobil. To je pravda. No väčšinou si všimneme iba zneužívanie hnevu na zlo, pretože je jednoducho viac viditeľné. Hnev totiž spôsobil vo svete aj veľmi veľa dobra...

(Text evanjelia si prečítaj tu: [Mt 5, 21-26](#))

Tak napríklad za každým bojom proti akejkoľvek nespravodlivosti vo svete po dlhé stáročia boja za slobodu, za uznanie osobných či všeobecných práv človeka na čokoľvek, stál hnev človeka, ktorý uvidiac toto zlo a nespravodlivosť, zahorel, hovoríme tomu "spravodlivým" hnevom. Ak by neexistovala táto sila v človeku, ktorá ho priam kozmickou rýchlosťou tlačí dopredu cez akékoľvek prekážky, mnohí by sme doteraz sedeli v okovách ako otroci nejakého otrokára, alebo ako nevoľníci pod svojím mocipánom alebo by sa nedosiahlo na poli uznanie ľudských práv po celom svete to, čo sa doteraz podarilo dosiahnuť. Spravodlivý hnev spojený s pocitmi zodpovednosti, odvahy, sebaobetovania a dokonca lásky nás ľudí prinútil už mnohokrát urobiť to, čo by sme inak nedokázali, k čomu by sme nikdy neodvážili. Aj Boh mimochodom zahorel často spravodlivým hnevom k svojmu ľudu, ak sa od neho odvracali a hlúpo utekali do sebazničenia. Ježiš tiež niekoľkokrát vyčistil v hneve Boží chrám v Jeruzaleme od naničhodníkov, ktorí ho iba zneužívali na sebaobohacovanie. Hnev teda ako taký nemôžeme úplne odmietnuť a vykynožiť zo svojho srdca, pretože sa staneme nemastnými neslanými v rozhodujúcich chvíľach života, kedy sa bude od nás žiadať rozhodné a odvážne konanie.

Ako sme si už povedali na začiatku, hnev sa ako emócia, daná Bohom, môže aj zneužiť. Je to vtedy, keď dôvodom nášho hnevu je náš egoizmus, naša sebaláska, naša dotknutá pýcha... Paradoxom je, že iba pokorný človek sa dokáže nahnevať spravodlivo a iba altruista - človek, ktorý v prvom rade myslí na druhých, vie vďaka svojej sebaobetavosti použiť hnev na konanie dobra iným okolo seba. Naproti tomu pyšný egoista často svoj hnev zneužíva ako donucovací prostriedok, ktorým iných donúti spĺňať jeho požiadavky, chůtky a predstavy, ktorým iných uvrhne do strachu a akejsi pokrivenej bojzlivej "úcty", čím sa snaží dokázať iným ale asi hlavne sebe, aký je on veľký (typ: "Všetci sa ma bojte, lebo inak..."). Takíto ľudia potom svoj hnev nevedia ovládať a často ich vlastný hnev skôr či neskôr pokorí, rozožerie a dokonca aj zabije. Zlo sa totiž vracia v ešte väčšej miere, v akej sme ho vyslali zo seba von na potulky svetom a to v rôznych formách, ktoré si ani predstaviť nevieme.

Ako však správne vyjadrovať svoj hnev tak, aby z jeho popudu nevyšlo zo mňa zlo, ktoré ma skôr či neskôr zničí, ale naopak dobro, ktoré ma posilní a dokonca aj uzdraví?

Rozhodne zlými vyjadreniami hnevu sú napríklad slová plné zlosti, priam nenávisti, ktoré zo seba vychrlíme vo vysokých decibeloch. Horšie je však hnev v sebe násilne potlačiť a navonok sa správať akoby sa nič nestalo. Nebojte sa, takto skrytý nevyjadrený hnev nikdy neumlčíte, on sa len pretlačí na povrch inými cestami vo forme uštipačných poznámok na adresu dotyčného alebo formou ponižovania a odpisovania, prípadne vysmievania sa z druhého vo chvíľach, kedy cítime, že je zraniteľný. Áno, aj takto sa môže hnev prejaviť a tieto prejavy sú rozhodne zlé a zvrátené, pretože nimi si škodíme predovšetkým my sami.

Ako ale vyjadriť svoj hnev, ktorý cítime, dobrým spôsobom? Dá sa to vôbec? Jeden múdry človek mi raz povedal: „Napočítaj vtedy vždy do desať a hnev ťa prejde. Potom budeš vedieť zareagovať múdro a správne.“ Nuž niektorým desiatka nepomôže, možno 50-tka alebo 100-ka. Niekomu stačí zas iba 5 sekúnd a jeho hnev opadne, tak ako sa rozíde hmla, keď začne svietiť poludňajšie slnko. Môj nebohý dedko, ako mi hovorila mama, reagoval na hnev excelentne a originálne. Ak sa totiž medzi ním a babkou niečo zomlelo, nikdy nebolo počuť, žeby sa hádali - mama si to aspoň nikdy nepamätala. Dedko sa totiž hneď zvrhol a odišiel ráznym krokom smerom ku stajniam a kurincom - bývali a žili na dedine a mali hospodárstvo. Zobral si bič do ruky a po dvore začal naháňať kury a plieskať hlava nehlava a občas zašiel aj ku chůdencom sviniam... Vykričal sa a vyzúrili a potom pokojný prišiel späť ku babke a vždy sa pokojne porozprávali a vyriešili situáciu. Samozrejme, určite to nebol najšťastnejší spôsob upokojenia sa - namietli by zo Slobody zvierat, ale rozhodne lepší spôsob, ako takýto hnev a krik a bitke vypustiť na ženu a deti, ako to robili mnohí ich susedia a ako to robia v súčasnosti mnohí vo svojich rodinách. Áno, treba hľadať omnoho neškodnejšie riešenia aj voči zvieratám, ale dedko mi pomohol pochopiť, že svoj hnev musím vedieť vypustiť zo seba iným spôsobom ako práve

ZLÝ HNEV? (Piatok 1. pôstny týždeň C)

Napísal Balek Robert

Streda, 24 Február 2010 13:36

ublížovaním iným okolo seba. Ako teda počas týchto pár sekúnd po vzplanutí hnevu reagovať správne?

Myslím, že je veľmi dôležité, ak chceme správne vyjadriť svoj hnev, je určite veľmi potrebné povedať niečo ako: "Prepáč, som veľmi nahnevaný, ale straaašne. Musím na chvíľu odísť preč a upokojiť sa, lebo inak to neskončí dobre. Neboj, ja sa vrátim a v pokoji to potom vyriešime. Pomodli sa za mňa prosím." A samozrejme to potom dodržať, neustanoviť tichú domácnosť. Už počas toho niekoľkominútového ticha niekde v ústraní sa hlavne zhlboka nadýchnuť a vydýchnuť a vypustiť svoj hnev nejako von, ak sa to dá, krikom alebo silným behom, alebo narúbaním dreva - všetko tak, aby nikomu nebolo ublížené a už počas týchto činností prejsť v mysli dôvody svojho hnevu voči druhej osobe. Prísť na to, čo ma tak nahnevalo... Keby sme si prechádzali všetky dôvody nášho hnevu, koľko z nich by bolo skutočne spravodlivých? Napr. že ma nahnevalo, ako ten druhý sám sebe alebo druhým strašne škodí tým, že koná nejaké zlo... a hnevá ma to skutočne kvôli nemu a jeho dobru. Takýchto spravodlivých dôvodov je, myslím, u nás pomenej. Omnoho viackrát nás tí druhí nahnevali preto, lebo nevykonali to, čo sme od nich žiadali a tak ako sme si to my predstavovali a neurobili to presne vtedy, keď sme to požadovali, prípadne urazili našu pýchu, keď nám pravdivo povedali svoju mienku o nás, alebo neprijali od nás to, čo sme im z celého srdca chceli dať - pohrdli tým a podobne - jednoducho to budú často hlúposti a maličkosti. Ak v tichu a po opadnutí emócií tieto príčiny hnevu prejdeme v hlave a v pravde sa pozrieme na seba, stačí sa iba nad sebou pousmiať - nad svojou panovačnosťou, egoizmom, túžbou ovládnuť druhých, aby sa správali ako to chceme my a nie ako slobodné bytosti... A s týmto priznaním si vlastnej chyby začať premýšľať nad tým, ako povedať druhému, v čom bola moja chyba a aké by mohlo byť správne riešenie v láske. Zaručujem vám, že keď sa vrátite, budete mať určite hlavu na mieste a situáciu vyriešite múdro, v pokoji, rýchlo a k uspokojeniu oboch strán. Určite je to lepšie, ako s horúcou hlavou povedať alebo urobiť niečo, čo hlboko raní druhého človeka natoľko, že nebude schopný niekoľko dní či týždňov vyriešiť problém, ktorý vznikol. Nakoniec to môže skončiť aj rozchodom, rozpadom manželstva, priateľstva alebo nepriateľstvom na celý život a poviete si: "Veď to bola taká maličkosť, ktorou sa to všetko začalo - ten neudržateľný prúd zla, ktorý sme obaja spustili."

Boli dvaja nerozluční priatelia – kôň a pes. Pes prinášal každý deň svojmu priateľovi koňovi tú najlepšiu kosť a kôň zas nechával pre psa každý deň to najlepšie seno. Mali sa tak úžasne radi, až od hladu umreli.

Koľkokrát dávame aj my koňovi kosť, síce tú najlepšiu akú máme, ale predsa len kosť. A veľmi nás rozhnevá, keď ju hneď nezožerie. Dávame síce to najlepšie, čo máme, ale ani nás nenapadne, že to nie je schopný prijať. Ak by sme sa totiž postavili na miesto toho druhého a vcítili sa do jeho situácie, do jeho problémov, ťažkostí a túžob, ktoré prežíva, vtedy by sme pochopili, že konáme nesprávne a náš hnev je neopodstatnený, pretože dôvod nášho hnevu je hlúpy.

ZLÝ HNEV? (Piatok 1. pôstny týždeň C)

Napísal Balek Robert

Streda, 24 Február 2010 13:36

Práve v tom čase - pár sekúnd po vybuchnutí hnevu v našom vnútri - v tichu pred vyjadrením nášho hnevu, skúsme v mysli prejsť na stranu toho druhého a uvedomiť si celú tú situáciu, v ktorej sa nachádzal v čase, keď vykonal skutok, ktorý nás nahneval. Skutočne si uvedomiť všetko, čo mohlo na neho vplývať. Veľmi často celú tú situáciu uvidíme úplne v inom svetle a možno už svoj hnev ani nebudeme potrebovať vyjadrovať, pretože sa úplne rozpustí pod náporom svetla porozumenia. Často sa totiž na iných hneváme len preto, lebo im nerozumieme, prečo konajú tak alebo onak. A čomu nerozumieme, to odmietame.

Ak po vcítení sa do situácie toho druhého aj tak nepochopíme, prečo to urobil, sú dôležité prvé slová, ktoré mu povieme. Možno sa stačí najprv opýtať: „Prosím ťa, môžeš mi vysvetliť, prečo si to urobil?“ A jednoducho v pokoji so snahou porozumieť, mu dať možnosť vysvetliť to, čo sa ťažko rozumie zvonka. My však často prvé, čo vychrlíme zo seba, sú slová: „Ty si taký... a taký... a ako si to len mohol!“ Odsúdime druhého bez možnosti brániť sa. Vynesieme ortieľ, lenže... často triafame vedľa.

Totíž bez vcítienia sa do situácie druhého a bez ochoty porozumieť dôvodom jeho konania veľmi často narobíme viac zla, ako dobra. Preto je tak veľmi dôležité zastaviť sa na chvíľu, odísť, pobudnúť sám a zareagovať až neskôr po zvážení všetkých dôvodov, ktoré ma k hnevu priviedli v snahe porozumieť druhému, prečo konal tak, ako konal, pretože hnev ako taký naozaj nie je zlý, zlým môže byť iba skutok, ktorý v hneve vykonáme a zaň nesieme plnú zodpovednosť my sami...