

AKO SPOLU HOVORÍME - HNEV

Žil raz istý chlapec, s veľmi zlou povahou. Otec mu dal vrecko klinec so slovami, aby vždy, keď sa nahnevá, zatĺkol jeden klinec do plotu za domom. Chlapec zatĺkol prvý deň 37 klinec. Za niekoľko týždňov sa naučil kontrolovať svoj hnev a počet zatĺčených klinec sa postupne znižoval. Zistil totiž, že je jednoduchšie ovládať zlosť, ako zatĺkať klinec. Nakoniec prišiel deň, keď sa chlapec ani raz nenahneval. Povedal to otcovi. Ten mu navrhol, aby - keď sa celý deň ani raz nenahnevá - jeden klinec vytiahol. Dni sa mihali a chlapec sa po čase mohol pochváliť, že v plote nezostal už ani jeden.

Hnev je v každom a veru neprechádza ľahko, ale na koho, nakoľko, kedy a prečo sa treba hnevať to každý nevie. (Aristoteles).

Pociťovať hnev je ľudské práve tak, ako cítiť hlad, únavu, osamelosť, lásku... Nikto nás však nenaučil s hnevom správne zaobchádzať. Preto sa s ním vyrovnáva každý po svojom. Niektorí ho potláčajú a potom za to platí chatrným telesným alebo duševným zdravím. Iný mu dá voľný priebeh a devastuje všetky medziľudské vzťahy. Jaro Křivohlavý - emeritný profesor sociálnej psychológie - hovorí, že hnevať sa na správnom mieste a správnym spôsobom je niekedy nielen zdravé, ale aj nevyhnutné.

Individuálnym spôsobom hnevu sme sa naučili

Dieťa v rodine je extrémne vnímavé na všetko, čo sa okolo neho deje. A to už dávno predtým, ako sa naučí hovoriť alebo rozumieť hovorenému. Je ovplyvnené tým, ako reagujú jeho rodičia a súrodenci. Vycíti náladu rodičov dávno predtým, než si ju sami uvedomia. Učí sa experimentovaním. Niečo urobí a čaká na reakciu. Ak rodičia dajú na jeho správanie nálepku „zlý“, prípadne použijú nešťastnú formuláciu: „Ak sa budeš hnevať, nebudeme ťa mať radi,“ naučí sa tento pocit v sebe dusiť, aby „nám urobilo radosť“.

Dieťa sa učí aj stotožnením sa s niektorým z rodičov. Osvojí si napríklad správanie otca alebo matky v situácii keď sa hnevá a potom sú mnohí prekvapení, keď ich potomok pri hre, ktorá sa mu práve nedarí, zahreší ako „posledný kočíš“.

Rodičia majú tendenciu podceňovať vnímavosť dieťaťa na všetko, čo sa v ich rodine deje, a to najmä vtedy, keď sú sami zaujatí vlastnými problémami. V exponovaných situáciách však od dieťaťa vyžadujú oveľa zrelšie správanie než akého sú schopní sami.

Zdravá atmosféra v rodine

Zdravá atmosféra je v rodine, v ktorej dieťa cíti, že nie je zlé cítiť hnev práve tak ako lásku. Je milované a prijímané so všetkými pocitmi a rodičia sú radi, že vedia, aké sú ich deti a čo sa v nich deje. Deti si prirodzene musia osvojiť určitú mieru citového sebaovládania a rodičia ich postupne - primerane veku a mentálnej úrovni - vedú prejavovať svoje emócie kultivovane. Čo však deťom môže ublížiť je viesť ich k tomu, aby potláčali pocit hnevu.

Ak sme my dospelí obeťami nesprávneho zaobchádzania s hnevom, nie je namieste obviňovanie príbuzných, ktorí nás „poznačili“, ale snaha tomuto citu porozumieť a vyladiť emocionálnu klímu okolo seba.

Prečo prichádza k hnevu

Mali sme čas - keď v nás vzkypel hnev - pýtať sa, kde sa vzal? Skúsme si predstaviť situáciu, ktorá nás dostala „do varu“. Čo to bolo? Niektorí nás ponížili a bolo nám trápne ukázať, že sa nás to dotklo. Niektorí nám nedali, čo nám právom patrilo. Nedostalo sa nám primeraného uznania. Ktosi nerešpektoval naše súkromie a „liezol nám na nervy“. Iný nás zneužíval, vydieral nás, ponížoval pred druhými, nerešpektoval naše právo na oddych, na spánok, na súkromie. Zneužil našu dôveru, oklamal nás alebo podviedol. Osočoval nás a v hraničných životných situáciách nás nechal bez pomoci. Vyhodil nás zo školy, lebo sme neboli jeho typ a chcel nám ukázať svoju moc... Čo sme pritom cítili? Nebol to pocit nespravodlivosti, krivdy, bezmocnosti, hnevu?

Čím sme pri zameraní na nejaký cieľ vo väčšom časovom strese a o čo väčšiu hodnotu má to, o čo sa usilujeme, no zmarí to nejaká prekážka, tým väčšie je naše roztrpčenie a hnev. Na pocit krivdy a nespravodlivosti sme poriadne citliví, pretože v stávke je naša sebaúcta.

Sebapoznaním k sebaovládaniu

Hnev je emócia, ktorá v nás mobilizuje energiu na odstránenie prekážky, vyriešenie problému, nastolenie spravodlivosti. Tam, kde sa pácha bezprávie, krivda, kde ide o česť či o zdravie, tam nie je možné zachovať pokoj. Je však otázkou formy, ako hnev prejať.

Rozčúliť sa, nahnevať sa dokážeme zrejme všetci. Naučiť sa rozpoznať, čo a prečo v nás vyvoláva hnev, a vedieť zaobchádzať s týmto citom tak, aby sme neubližovali druhým ani sebe, vyžaduje istú dávku sebaopoznania a sebaovládania.

Príbeh, ktorým sme začali, pokračoval: *Keď v plote nezostal už ani jeden klinec, otec zaviedol chlapca k plotu. Tam mu povedal: „Zvládol si to dobre syn môj, ale pozri sa na diery v plote! Tento plot už nikdy nebude taký, aký bol. Keď povieš niečo v hneve, zanechá to práve takéto jazvy. Nezáleží na tom, koľkokrát povieš: „Lutujem!“ - rana zostáva. Rana spôsobená slovom bolí rovnako ako fyzický úder.“*

„Nahnevaný človek otvára ústa a zatvára oči.“ (Cato st.)

Každý z nás má iste bohaté skúsenosti s prejavmi hnevu najrozmanitejšieho druhu. Veľakrát sme boli svedkami nevelmi pôsobivých scén, v ktorých pravdepodobne ani nešlo o riešenie problému či nastolenie spravodlivosti, ale o vzájomné zraňovanie sa a obnovovanie starých rán. Victor Hugo raz napísal: „Kto videl rozbúrené more a rozbúrenú ženu, radšej by poľutoval manžela ako námorníka.“

Prejavy hnevu

Keď niekto nerešpektuje moje základné ľudské práva, obmedzuje moje prežitie, vyvolá vo mne hnev. Táto emócia dá do pohybu celý rad špecifických fyziologických reakcií organizmu: stúpa krvný tlak, prudko sa zvýši tep, zvýši sa hladina adrenalínu v krvi, tvár zbledne alebo sčervenie, zvýši sa napätie svalov, zatínajú sa päsťe, prudko sa dýcha, z očí sršia blesky. Pohľad je zabodnutý v „obeti“ a telo je pripravené „na boj“. Potiaľto sa veľmi nelíšime od ostatných primátov. Určujúce sú až naše spôsoby správania sa v hneve.

Ako ľudia reagujú v hneve, záleží aj od vrodenej dispozície. Neurolabilnejší explodujú pri nepatrnom podnete a v niekom vrie zlosť nepretržite. Keby sa nehneval, hádam by ani nežil. Hnev sa mu stal „životným palivom“. Ľudia sa môžu svojím hnevom vzájomne „infikovať“. Stáva sa to vtedy, keď sa nás zlostne obráti nahnevaný človek a my sa necháme strhnúť jeho hnevom.

Isté vzory reagovania v hneve sme odpozorovali od druhých a iné sme si pokusom a omylom vypestovali sami.

Vyjadrenie hnevu

Na ventilovanie hnevu majú ľudia pestrú paletu správania. Od priameho agresívneho útoku - krik, nadávanie, urážanie, úder, napadnutie, znásilnenie, vražda, vojna - cez ignorovanie, ohováranie, žiarlivosť, sarkazmus až po potlačenie hnevu do podvedomia. Ak zablokujeme prejavenie hnevu alebo si zvolíme nejaký nekonštruktívny spôsob jeho vyjadrenia, energia tohto citu sa obráti proti nám a často má deštruktívne následky - tak v rovine telesnej ako aj v psychickej.

Dôsledky potlačovaného hnevu

Naakumulovaný hnev môže v telesnej oblasti viesť k vzniku rôznych symptómov a chorôb, napríklad: nespavosť, nechutenstvo, prípadne prehnaná chuť do jedla s následnou obezitou, žalúdočné vredy, rôzne ekzémy, tiky, migrény, astma, bolesti v krížoch, zápcha, hnačky, cievne choroby...

Ak majú ľudia v sebe nahromadené veľké množstvo hnevu, ktorý si nepriznávajú, v psychickej rovine sa to môže prejavovať ich nadmernou kritickosťou voči druhým, neprimeranými nárokmi na seba aj na druhých, sklonom k plačlivosti, k veľkej precitlivenosti na seba, neustálym omieľaním krívd, sarkazmom, sladkým až presladkým správaním, skákaním do reči, prípadne k vyjadrovaniu svojho hnevu s úsmevom či so smiechom. Hnev môžu obrátiť aj proti sebe, čo spôsobí úzkosť a depresiu.

Nemusia si byť vedomí toho, že skrývajú v sebe hnev, hoci ho majú „zapísaný“ v očiach, v mimike, v gestách. Druhí to na nich vidia a radšej sa im vyhnú. Ich vzťahy k iným ľuďom sú veľmi problematické.

Zdravý hnev

Ak vás niečo alebo niekto nahnevá, nemusí nasledovať naša okamžitá explózia, ale mali by sme si uvedomiť, čo sa v nás deje. Človek, ktorý v nás túto reakciu vyvolal, by mal od nás dostať informáciu o tom, že niečo nie je v poriadku. Mali by sme s ním komunikovať, pričom cieľom rozhovoru by malo byť vyriešenie problému, náprava, zmena správania (napríklad neskoré príchody syna či dcéry domov, nespravodlivé odmeňovanie na pracovisku). Obe strany by sa mali vyjadriť, vzájomne sa počúvať, otvorene hovoriť o svojich citoch a zraniteľnosti.

Zdravý hnev spravidla netrvá dlho. Ak sa nesnažíme druhým manipulovať, násilím ho nútiť, aby sa zmenil, prípadne robiť ho zodpovedným za naše city, potom nie je nevyhnutné zotrvať v stave nepriateľstva. Vyjadril som,

čo som v tej situácii potreboval a potom treba „obrátiť list“ a viac sa k tomu nevracať. Cieľom zdravého hnevu je vyčistiť vzduch, zlepšiť medziludské vzťahy a dosiahnuť vzájomné porozumenie.

Prenášanie hnevu

Ak si netrúfame prejsť hnev voči osobe, ktorej právom patril, dokážeme ho preniesť na inú osobu, vec alebo udalosť, ku ktorej si to môžeme dovoliť. Napríklad nahnevá nás šéf, ale my sa pohádame s manželkou, rozmlátime pästou pracovný stôl, zbijeme dieťa alebo vynadáme babke na trhu. Tento spôsob spracovania hnevu nemusí byť len jednorázovou záležitosťou, ak napríklad nahromadenú zlosť na niektorého z rodičov prenášame na svojho životného partnera. Prípadne sme cynickí a celý svoj život hundreme, kritizujeme, zosmiešňujeme všetkých a všetko a tak maskujeme bolesť zo starých rán.

Potlačený a nahromadený hnev je schopný veľmi výrazne a dlhodobo zmeniť aj naše správanie, ktoré sa druhým často môže zdať nezrozumiteľné.

Nie každá choroba alebo neadekvátne správanie sú dôsledkom zle regulovaného hnevu, ale mnohým chorým a nešťastným ľuďom by prospelo, keby mali lepší náhľad na svoj hnev.

„Rany sa zacelia, ale jazvy rastú s nami.“ (J. Lec)

Išiel raz jeden muž po málo frekventovanej ceste púšťou a zrazu zistil, že má prázdnu pneumatiku. S hrôzou si uvedomil, že nemá so sebou zdvihák a pneumatiku nemôže vymeniť. Spomenul si, že predtým míňal benzínovú pumpu, a tak sa vydal pešo niekoľko kilometrov späť s úmyslom požiadať o pomoc.

Začal uvažovať: „Široko - ďaleko tu žiadna iná pumpa nie je. Ak mi ten pumpár nebude ochotný pomôcť, nemám sa na koho obrátiť. Som mu vlastne vydaný napospas. Za požičanie zdviháka by si mohol vypýtať aj 20 dolárov. Možno aj 50! A ja som v situácii, keď nemám na výber. No to je ale gauner! To je strašné, ako niektorí ľudia dokážu zneužiť cudzie nešťastie...“

V týchto úvahách prišiel k benzínovej pumpe. V ústrety mu vyšiel usmiaty pumpár a priateľsky sa ho pýtal, čo môže preňho urobiť. Náš vodič sa naňho rozkríkol: „Môžete si ten svoj zdvihák nechať a strčte si ho... viete kam?!“

Na to, aby sme zahoreli hnevom, často ani nepotrebuje vonkajší podnet, ale bohato si vystačíme z vlastných zásob nahromadených zranení a necháme sa vytočiť vlastnou fantáziou. Niečo na spôsob príslovia: „Kto chce psa biť, palicu si nájde.“ Túto schopnosť máme všetci, ale ľudia s nízkym sebavedomím a so zvýšenou mierou vzťahovačnosti majú tieto autodeštruktívne hry špeciálne v obľube.

Rozumieť vlastnému hnev

...respektíve pretrvávajúcemu pocitu zlosti znamená objaviť, o čo nám v skutočnosti ide, aké potreby a hodnoty určujú naše správanie. Neuspokojené potreby z detstva (napríklad bezpečnosti, prijatia, úcty) a naše zranenia sa niekedy vedome, inokedy podvedome dožadujú riešenia. Aby sme si ich neriešili na úkor iných, treba sa naučiť rozumieť svojim citom a svojmu telu.

Niektorí ľudia sa rozhodli cítiť len tie „správne city“ a emóciu hnevu považujú za hriešnu. Nechcú si pokaziť svoj príliš dokonalý obraz dobrého kresťana. Radšej stratia kontakt s vlastnými citmi a nekresťansky sa svojím potlačeným hnevom nechajú deformovať. Sú sladkí a anjelsky dobrí, no prestávajú byť ľudsky normálni. Cítiť hnev na tých, ktorých milujeme (rodičov, súrodencov), je zdanlivo protichodné, ale je to bežné. Vyjadrovanie úprimných a zdravých pocitov však je - na rozdiel od falošnej sladkosti - prejavom skutočnej lásky. Nemusíme byť šialení, a napriek tomu môžeme so svojím hnevom zaobchádzať šialene.

Odsúvanie hnevu

Človek, ktorý odsúva svoj hnev a reakciu naň, a to buď vedome, alebo nevedome, v domnienke, že ho hnev možno raz prejde, všeobecne rád odkladá, odsúva problémy, konflikty, rozhodnutia, zodpovednosť v nádeji, že sa rozplynú, stratia...

Namiesto toho sa hnev len hromadí a človek postupne úplne stratí schopnosť primerane s ním zaobchádzať. Bludný kruh sa zväčšuje a hnev sa mení na jed otravujúci všetky vzťahy. Typickými výrokmi sú: Nehovorme o tom... Odpoviem ti až sa upokojíš... Budem o tom uvažovať neskôr... Zajtra sa o tom porozprávame...

Prekrúcanie hnevu

Hnev niekedy prekrúcame do rôznych podôb v nádeji, že zahladíme po ňom všetky stopy. Typickým príkladom je úzkosť, depresia, fóbie, prejedanie sa, mentálna anorexia... Niekomu pokrivený hnev, ktorého si nie je vedomý, bráni spať, iný by najradšej spal a spal. Spánkom by chcel uniknúť bolesti, depresii, problémom v živote. Často je za tým nepriznaný hnev voči najbližším, ktorý odmietame prijať aj vyjadriť.

Racionalizácia

Je to obranný mechanizmus, pomocou ktorého sa snažíme dokázať sebe a iným, že sa nehneváme. Vysvetľujeme správanie toho, kto nás nahneval, napríklad takto: Nemôžem sa naňho hnevať... Je chorý... Nemohol konať inak... Chápem ho... Odpúšťam mu. Alebo rozumovo vysvetľujeme svoje správanie: Nerozčuľujem sa, nekričím, nehnevám sa. Rozčuľujú sa len hlupáci. Logicky uvažujúci človek si vždy zachová chladnú hlavu. Zajtra ho bude mrzieť, čo spravil, tak prečo by som sa naňho hneval.

Sabotovanie

Jeden z najzákernejších prejavov potlačeného hnevu je sabotáž. Má veľa podôb a je zameraná predovšetkým na tých najbližších, najmä na partnera. Sabotér odkladá dôležité schôdzky na poslednú chvíľu, sľúbené nesplní, požičané nevráti, chronicky zabúda, čo treba urobiť, mlčí, keď od neho právom očakávame vyjadrenie, oddaľuje dôležité rozhodnutia, pravidelne chodí neskoro, na všetko hovorí áno, aby mal pokoj, ale „skutek utek“. Vlastne mu nemožno nič vyčítať, lebo nerobí „nič zlé“, len jednoducho nerobí nič.

Keď hovoríme druhému pravdu, pri ktorej mu mrzne úsmev na tvári a nazývame to úprimnosťou, keď ohovárame, keď nutkavo žartujeme a nevieme byť vážni, ani keď ide o život, keď stále stonáme, keď máme „tichú domácnosť“, keď hovoríme príliš veľa, keď predstierame hnev, ktorý necítíme, ale myslíme si, že by sme ho v tej chvíli mali mať, keď popierame hnev, keď sme arogantní... - to všetko môžu byť jedy otravujúce našu komunikáciu.

Pomocou lepšieho pochopenia hnevu môžeme byť menej zablokovaní, slobodnejší, zrelší a šťastnejší. Podľa Amadea Cenciniho človek hľadá samého seba, a ak má odvahu odhaliť vlastnú identitu, ihneď pocíti potrebu hľadať ešte vyššie...