

Gary Chapman

*proč se hněváme
a co s tím
můžeme udělat*

Rozhněvat se dokáže každý. To je snadné.

*Ale rozhněvat se na toho pravého člověka v pravý čas,
se správným cílem a správným způsobem – to každý
nezvládne a není to vůbec jednoduché.*

Aristotelés

Gary Chapman

HNĚV proč se hněváme a co s tím můžeme udělat

Rozhněvat se dokáže každý. To je snadné.

*Ale rozhněvat se na toho pravého člověka v pravý čas,
se správným cílem a správným způsobem – to každý
nezvládne a není to vůbec jednoduché.*

Aristotelés

Lidem, kteří se mi v uplynulých letech svěřili
s tím, jak zápasí s hněvem, a přiměli mě tak hledat
odpovědi na tento nelehký problém.

Obsah

První vydání © Návrat domů, Praha 2009

Původně vyšlo v U.S.A. pod názvem **Anger**

Copyright © 2007 Gary Chapman

Vydáno se svolením Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610, U.S.A.

Veškerá práva díla zajištěna. Žádná část této knihy nesmí být publikována v jakékoli podobě bez písemného svolení vydavatele.

Biblické citáty, není-li uvedeno jinak, jsou převzaty z Českého ekumenického překladu © ČBS, Praha 1985, Bible kralické (Kral.) podle vydání z r. 1613, Nové bible kralické (NBK) © Biblion, Praha 2007.

Autor © Gary Chapman

Překlad © Zuzana Kempná

Obálka © CALDER, Julo Nagy

ISBN 978-80-7255-192-7

Návrat domů, Plzeňská 166, 150 00 Praha 5

www.navrat.cz

Poděkování	9
1 – Kde se vzal hněv	15
2 – Kdy může být hněv užitečný	23
3 – Když se hněváme právem	31
4 – Když hněv není správný	47
5 – Jak zacházet se špatným hněvem	55
6 – Exploze a imploze	65
7 – Hněv, který trvá léta	77
8 – Jak je to s odpuštěním	89
9 – Když se zlobíte na manželského partnera	101
10 – Jak pomoci dětem zvládat hněv	111
11 – Když se člověk hněvá na Boha	125
12 – „Zlobím se sám na sebe“	135
13 – Jak jednat s rozhněvaným člověkem	147
Doslov	157
Poznámky	159

PODĚKOVÁNÍ

Jen málokdo je ochoten si přiznat, že mu hněv působí problémy. Většina z nás snadno rozpozná, když hněv nezvládají druzí, ale málokdy to postřehneme sami u sebe. Rád bych vyjádřil uznání stovkám jednotlivců, kteří se mi v soukromí poradny svěřili, že nezvládají své výbuchy hněvu nebo se hněvem užírají. Uvědomovali si, že jejich negativní reakce na hněv působí destruktivně na lidi, které milují, a upřímně toužili po pomoci. Mnozí přišli se silnými pocity viny a selhání.

Ve věnování jsem se zmínil o tom, že mě jejich otevřenost přiměla zaměřit pozornost na celý problém chápání a zpracovávání hněvu. Tato kniha mohla vzniknout jen díky tomu, že tito lidé byli ochotni se otevřít. Bez nich bych se nepustil do pátrání, které mě dovedlo k objevu, že hněv má pozitivní rozměr.

Jsem také nesmírně vděčný své asistentce Tricii Kubeové, která převedla rukopis do počítačové podoby; zároveň denně vyřizovala nesčetné telefonáty a vykonávala další administrativní práce, takže jsem měl čas psát. To, že mi celá léta pomáhá, je pro moji službu nesmírně cenné.

Pracovníci Moody Press odvedli jako obvykle skvělou práci a povzbuzovali mě, podporovali a vedli mě v mém úsilí. Betsey Newenhuyseová mi svými redakčními návrhy hodně pomohla. Greg Thornton mě stále povzbuzoval.

A konečně bych rád vyjádřil své poděkování Karolyn, která při mně stojí v bolestech i radostech života. Při práci na této knize mi nesmírně pomohla, stejně jako při jiných projektech. Nikdy si nestěžovala, že trávím tolik času v kanceláři, a vždycky mě v mém úsilí podporovala a modlila se za mě. „Její synové povstávají a blahorečí jí, též její manžel... ji chválí“ (Př 31,28).

NÁŠ ROZHŇEVANÝ SVĚT

S hněvem se setkáte všude. Manželé se na sebe zlobí. Zaměstnanci se hněvají na nadřízené. Dospívající se zlobí na rodiče (a naopak). Občané jsou rozzlobení na vládu. V televizních zprávách se s železnou pravidelností vysílají záběry rozhněvaných demonstrantů, kteří projevují své spravedlivé rozhořčení. Když pobudete nějaký čas na velkém letišti v době, kdy kvůli špatnému počasí zrušili lety, budete přímými svědky velkého hněvu. Mnozí z nás se zlobí sami na sebe. Někdy se hněváme a máme pocit, že „bychom se tak neměli cítit“. Nebo pozorujeme, jak naše děti nevhodně projevují hněv, a rádi bychom věděli, jak je naučit se ovládat.

Je jasné, že mnozí z nás mají s hněvem „problémy“. Křesťané jsou navíc v souvislosti s touto silnou a složitou emocí zmateni. Existuje vůbec způsob, jak mohou lidé následující Krista vhodně projevit hněv? Co k tomu říká Bible? A vůbec, může být na hněvu něco *dobrého*?

Pokud se při hledání odpovědí na tyto otázky připojíte na internet a do okénka „vyhledávače“ napíšete slovo hněv, objeví se vám ohromné množství informací. Většina toho, co bylo napsáno, však nebere v úvahu dvě základní otázky: Odkud hněv *pochází* a jaký je jeho *smysl*. Proč muži a ženy zakoušejí pocity hněvu? Aby člověk mohl porozumět smyslu hněvu, je nutné pochopit, odkud se hněv vzal. A abychom se mohli naučit s hněvem konstruktivně nakládat, je nezbytné pochopit, co je jeho smyslem.

Těch několik málo knih a článků, které se původem hněvu přeci jen zabývají, ho většinou považuje za techniku přežití, která se objevila během evoluce v raném vývojovém stádiu člověka. Hněvem „příroda“ člověka vybavila k tomu, aby dokázal zareagovat v okamžicích nebezpečí. Promoval jsem v oboru antropologie, a tak se domnívám, že tento názor

je žalostně nedostatečný. Předně pomíjí křesťanský pohled na svět. A dále, i když člověk přijme naturalistický světový názor, uspokojivě se tím nevysvětlí psychologický aspekt hněvu.

Mnoho zmatků, které mezi křesťany ohledně hněvivých emocí panují, vyplývá z nesprávného pochopení původu hněvu. Křesťanská literatura pojednávající o hněvu se zaměřuje hlavně na to, jak hněv ovládat, a téměř se nezabývá tím, jak vzniká. Jsem však přesvědčen, že pokud jasněji porozumíme tomu, odkud se hněv vzal, dokážeme jej ovládat mnohem účinněji.

Kde se tu tedy hněv vzal? Jaký je jeho prapůvod? Odpověď, která vás možná překvapí, najdete v první kapitole. Tam rovněž naznačím, co je smyslem hněvu, což dále rozvedu v druhé kapitole.

Poskytuji poradenství manželským párům a rodinám déle než pětatřicet let. Pracoval jsem již se stovkami rodin, které se potýkaly s nejrůznějšími problémy. Téměř ve všech případech tyto rodiny nebo manželské dvojice zápasily s tím, co si počít s hněvem. Když dospělí vědí, jak zdravě a pozitivně zpracovat vlastní hněv, nejenže v rodině vytvoří bezpečnější prostředí, ale mnohem spíše také naučí své děti, jak s hněvem nakládat. Stejně důležité je i to, že jsou schopni vytvářet produktivní pracovní prostředí a účinněji komunikovat se svými kolegy. Tam, kde se dospělí *nenaučí* hněv zpracovat, dojde obvykle ke zmatku v manželských i rodinných vztazích. Ten někdy přerůstá i do vztahů na pracovišti a do dalších prostředí.

V západním světě je běžným lékem vyhledat poradenství. V Americe se poradna skutečně stala místem, kde se lidé nejčastěji učí, jak zpracovat hněv. Většina lidí přijde do poradny bohužel až ve chvíli, kdy se vinou neovladatelného hněvu dostanou do vážných potíží. Tisíce dalších, kteří se už ve vážných problémech nacházejí, poradenství vůbec nikdy nevyhledají. Třeba nemůžete z časových nebo finančních důvodů do poradny přijít nebo máte strach. Věřím, že kdyby měli dospělí lidé dostatek dostupných informací, mohli by se mnohé z toho, co dozvědí v poradně, dozvědět i doma v obývacím pokoji. Tato kniha je pokusem předat záživnou formou hlubší pojetí tohoto problému a také seznámit s technikami, které pomohly stovkám manželských dvojic i svobodných jednotlivců pochopit, jak lépe nakládat s hněvem. Jména všech klientů jsem změnil, ale situace i rozhovory odpovídají skutečnosti. Možná tu občas narazíte na problémy a reakce, které se podobají těm vašim. Všichni se můžeme společně hodně naučit o tom, jak efektivněji pracovat s hněvem.

Pokud vy nebo někdo, koho máte rádi, zápasí s hněvem, pak doufám, že vám tato kniha pomůže získat nový – a křesťanský – pohled na hněv. Věřím také, že pak porozumíte svému hněvu i hněvu svých blízkých a dokážete si s ním poradit. Dále doufám, že tato kniha poskytne zájemcům podněty pro diskuse a semináře. Možná i webové stránky www.fivelovelanguages.com vám pomohou znovu si projít klíčové myšlenky a uplatnit je v životě. Jsem přesvědčen, že stejně jako v poradně se mohou lidé mnohemu naučit také ve vzdělávacím prostředí, jako je studijní skupinka, nedělní škola nebo seminář. Mámeli zvrátit nárůst epidemie verbálního i fyzického násilí, jež jsou charakteristické pro naši generaci, pak budou ty kroky nezbytné.

Když svůj hněv přineseme pod Kristovu vládu – když se budeme od svatého Boha učit, kde má hněv svůj původ a jaký je jeho smysl – můžeme uzdravit svoje vztahy. A nesmírně důležité je, že můžeme naplnit Boží záměry.

GARY CHAPMAN

KDE SE VZAL HNĚV?

*Rozhněvat se dokáže každý. To je snadné. Ale
rozhněvat se na toho pravého člověka v pravý čas,
se správným cílem a správným způsobem – to každý
nezvládne a není to vůbec jednoduché.*

ARISTOTELÉS

Možná se ztotožníte s Brooke.

Brooke je matka dvou dětí předškolního věku a miluje svého manžela Glenu, nadějného advokáta. Žijí spolu osm let. Brooke je kvalifikovanou účetní, ale rozhodla se odložit kariéru do doby, kdy děti začnou chodit do školy.

„Myslím, že jsem udělala chybu,“ řekla mi. „Mám pocit, že ze mě nebude nikdy dobrá matka. Vždycky jsem chtěla mít děti, ale teď, když je mám, se mi nelíbí, jak s nimi zacházím. A také se mi nezamlouvá, jak se chovají ony ke mně. Dokonce si ani nevzpomínám, že bych se někdy před narozením dětí rozzlobila nebo ztratila nervy. Vždycky jsem se domnívala, že mám emoce pod kontrolou. Musím ale přiznat, že když jsem s dětmi, často se přestanu ovládat. Když se to stane, nenávídím se za to a vím, že to pro ně není dobré.“

„A co děláte, když se přestanete ovládat?“ zeptal jsem se.

„Tak různě,“ odpověděla. „Někdy na ně křičím. Jindy jim hodně nařezu. Nedávno jsem Ginger popadla a zatřásla s ní. To mě dost vyděsilo. Zrovna den předtím jsem v televizi viděla reportáž o matce, která trásla dítětem a zabila je tím. Nechci svým dětem ublížit. Miluji je, ale prostě se přestanu ovládat. Potřebovala bych, aby si Glen vzal děti a nechal mě vydechnout, jenže je v práci pod tak hrozným tlakem, že prý nemá chuť se starat ještě o děti. Říkám si, jestli bych se třeba neměla vrátit do práce a sehnat si někoho, kdo se mi o děti postará.“

Během dalšího rozhovoru s Brooke vyšlo najevo, že ji nezlobí jen chování dětí, ale také to, že jí Glen málo pomáhá. Hněvala se na sebe, že se rozhodla být maminkou na plný úvazek, a nakonec se zlobila i na Boha, že připustil, aby se stala matkou. „Měl vědět, že to nezvládnu,“ usoudila.

To už Brooke plakala. I mně bylo upřímně řečeno do pláče, protože jsem si vzpomněl na stovky matek, které během uplynulých třiceti let prošly mou poradnou poté, co hledaly místo, kde by se zbavily svých problémů.

A nebo vzpomínám na Billa, který přišel ke mně do poradny dobře oblečený. Všiml jsem si však, že na pravé noze nemá botu. Brzy jsem zjistil proč.

„Potřeboval bych pomoc, pane doktore,“ začal. „Už dlouho si uvědomuji, že se mi hněv nějak vymyká z rukou, ale v sobotu už to byla poslední kapka. Patnáct minut jsem se snažil spustit sekačku na trávu. Zkontroloval jsem, jestli je v nádrži benzín, pak jestli nechybí olej, vyměnil jsem svíčku, ale stejně se mi ji nepodařilo nastartovat. Nakonec jsem se tak dopálil, že jsem o krok ustoupil a sekačku nakopl. Zlomil jsem si dva prsty na noze a třetí jsem si narazil. Pak jsem seděl na schodech, bolelo mě to a v duchu jsem si říkal, co jsem to udělal za hloupost.“

Cítím se trapně. Nemůžu lidem vykládat, jak to bylo doopravdy, a tak říkám: „Měl jsem nehodu se sekačkou.“

„Není to poprvé, co jsem vybuchl,“ přiznal Bill. „Už jsem řekl v minulosti manželce i dětem pár velice ošklivých slov. Ruku jsem na ně myslím nikdy nevztáhl, ale neměl jsem k tomu daleko.“

Během rozhovoru jsem zjistil, že Bill dosáhl vynikajícího vzdělání a je držitelem vysokoškolského titulu. Je ženatý, otcem dvou dětí, má výnosné zaměstnání a pěkný dům na předměstí. Je aktivním členem sboru a lidé si ho velice váží. Přesto se stávalo, že pravidelně „vypěnil“.

Tisíce mužů se v Billovi snadno poznají. Mnozí nejsou bohužel tak upřímní jako on a ještě méně z nich je ochotno vyhledat pomoc.

Bill se zlomenými prsty na noze a Brooke se zlomeným srdcem řeší velice odlišné problémy. Mají však něco společného a tím je prožitek intenzivního hněvu a neschopnost si s ním poradit. Oba si byli vědomi toho, že je hněv dovedl k nevhodnému chování, ale ani jeden z nich nevěděl, co s tím. A tak po fyzické i citové stránce trpěli tím, že na hněv reagovali destruktivně. A jejich milování trpěli také.

CO SE DĚJE, KDYŽ SE ZLOBÍME?

Hněvají se lidé všech věkových skupin i společenského postavení. Středoškolák Brian se zlobí na učitelku, protože mu na vysvědčení dala čtyřku. Brianova učitelka Liz se hněvá na svého bývalého manžela za to, že jí včas neposlal výživné. Maria, pětadesátiletá babička, se zlobí na

nejstaršího syna, který k ní jen málokdy zajde na návštěvu. Její syn Vincent se hněvá, protože nemůže sehnat práci a má pocit, že ho společnost odmítá. Pastor Marvin se zlobí na vedoucí ve sboru, kteří odmítají jeho nejlepší nápady. Bethany jsou teprve tři roky, ale hněvá se na maminku, protože jí vzala její nejoblíbenější hračku.

Co si však pod slovem hněv představíme? Slovník popisuje *hněv* jako „silnou vášň nebo nelibou emoci – obvykle odpor vyvolaný pocitem, že nám někdo ublížil nebo nás urazil“¹. Běžně si sice hněv představujeme jako emoci, ale jedná se vlastně o celý shluk emocí, do kterých je zapojeno naše tělo, mysl i vůle.

Neprobíhá to tak, že by se člověk posadil a řekl si: „Myslím, že se asi za chvíli rozzlobím.“ Hněv je reakce na nějakou událost nebo situaci v životě, která nás podráždí, způsobí nám bolest či frustraci nebo v nás vzbudí jiný nelibý pocit. Tisíce událostí a situací v sobě skrývají možnost vyvolat hněv. Postarší příbuzná se netaktně zmíní o tom, kolik vaše dítě váží. Auto na dálnici se drží příliš blízko za vámi. Když jste byli malí, váš otec se pořád kvůli něčemu rozčiloval, a vám teď činí potíže zvládat vlastní hněv.

Hněv je živěn emocemi, jako je zklamání, pocit ublížení, odmítnutí či trapnosti. Hněv staví člověka proti osobě, místu nebo věci, která tuto emoci roznítí. Je opakem pocitu lásky. Láska nás k druhému přitahuje, hněv nás staví proti němu.

Od samého počátku je však aktivní také naše mysl. Tak například Becky poprosí manžela Tima, aby v době, kdy ona odjede s dětmi na nákup, posekal trávu. Když se za několik hodin vrátí domů a tráva je pořád ještě neposečená, možná se jí honí hlavou: *Kdyby mu na mně záleželo, trávník by posekal. Ví, co to pro mě znamená. Vždyť toho po něm zase tolik nechci. Co místo toho dělal? Něco pro sebe. To je ale sobecké.* Ale Tim v mysli reaguje takto: *Ať se podívá, co všechno jsem místo toho udělal! Spravil jsem podlahu, vynesl smetí a vyvenčil psa. Co by ještě chtěla?*

Mezitím sedí Mark v zasedací místnosti a pozvolna to v něm začíná vřít. Jeho šéf Jeff mu sděluje, že v tomto kvartále nedosáhl uspokojivých výsledků a že pokud se mu nepodaří zvýšit produkci, může se stát, že ho firma propustí. *To proto, že mi je přes padesát,* říká si v duchu Mark. *Firma se snaží zbavit všech starých zaměstnanců. Kolik je Jeffovi let? Asi pětatřicet? Co ten může vědět?*

Všichni – Becky, Tim i Mark – zakoušejí silné negativní emoce. Dějí se však i jiné věci. Také tělo se účastní prožitku hněvu. Vegetativní nervový

systém „začne uvolňovat adrenalin“. V závislosti na tom, jak je hněv silný, může po fyzické stránce dojít k některé z následujících reakcí, případně ke všem. Adrenální žlázy uvolní dva typy hormonů – epinefrin (adrenalin) a norepinefrin (noradrenalin). Zdá se, že tyto dvě chemikálie lidi vyburcují, způsobí u nich napětí, vzrušení, vedou k prudkému hněvu. Tyto hormony zase ovlivní srdeční frekvenci, krevní tlak, funkci plic a činnost zažívacího ústrojí.² Takže když Mark sedí v zasedací místnosti a poslouchá šéfa, možná cítí, že rudne v obličeji, bouří se mu žaludek a zatíná pěsti. Právě tyto fyziologické změny vedou u lidí k pocitu, že se zalykají hněvem a nejsou schopni jej ovládnout.

DĚTI A ZÁCHVATY VZTEKU

Z časopisů zaměřených na dětské lékařství a rodinnou praxi vyplývá, že výbuchy vzteku se u dětí objevují obvykle ve věku dvou nebo tří let a do čtyř let věku začínou ustupovat. Příležitostné záchvaty vzteku se projevují až u osmdesáti tří procent všech dětí ve věku mezi dvěma a čtyřmi lety. Děti si lehají na podlahu, kopou, ječí a někdy přestanou i dýchat.

A pak se hněv projevuje v chování. Brooke zatřese předškoláčkou, Bethany dostane záchvat vzteku, Bill nakopne sekačku na trávu a Mark se vrátí do své kanceláře a rozzuřený začne psát email.

Nemůžeme ovládnout to, co probíhá v našem těle, ale můžeme ovládnout duševní a tělesné reakce na hněv. Budeme se tím zabývat v následujících kapitolách.

PROČ SE HNĚVÁME?

Nejprve se podívejme na to, kde má hněv původ – kde se v nás bere a proč jej prožíváme.

Věřím, že lidská schopnost hněvat se má svůj původ v Boží přirozenosti. Nemyslete si prosím, že jsem vůči Bohu neuctivý. Naopak, když podotýkám, že lidský hněv má kořeny v Boží přirozenosti, prohlašuji to s hlubokou úctou vůči němu. A také tím nechci říci, že hněv tvoří podstatnou část Boží povahy. Domnívám se, že hněv se odvozuje ze dvou aspektů přirozenosti Boha – jeho svatosti a jeho lásky.

Písmo prohlašuje, že Bůh je svatý. (Viz například 1P 1,16; Lv 11,44–45.) Slovo *svatý* znamená „oddělený od hříchu“. Ať už mluvíme o Bohu Otci, Bohu Synu nebo Bohu Duchu svatému, v Boží povaze žádný hřích

není. Pisatel Nového zákona řekl o Ježíši, že „na sobě zakusil všechna pokušení jako my, ale nedopustil se hříchu“ (Žd 4,15).

Druhým základním charakteristickým rysem Boží povahy je *láska*. Když apoštol Jan prohlásil, že „Bůh je láska“ (1J 4,8 kurziva autora), vlastně tak shrnul celé učení Písma. Láska není totéž co Bůh, spíše Bůh ze své přirozené podstaty miluje. To není jen novozákonní pojetí Boha. Písmo od začátku do konce ukazuje Boha jako toho, kdo chce pro své stvoření pouze blaho. Láska patří k Boží přirozenosti.

Hněv se odvozuje právě od těchto dvou Božích charakterových rysů. Všimněte si, že Písmo nikde neříká: „Bůh je hněv.“ Takový výrok by ani nebyl pravdivý. Hněv není součástí Boží přirozenosti. Přesto Písmo často uvádí, že Bůh *zakouší* hněv. Slovo *hněv* najdeme ve Starém zákoně na 455 místech, a z toho se v 375 případech vztahuje na Boží hněv. Žalmista dokonce prohlásil: „... každý den má Bůh proč vzplanout hněvem“ (Ž 7,12).

Boží hněv se neomezoval jen na starozákonní dobu. Když budete číst o Ježíšově životě, narazíte na četné zprávy o příležitostech, při kterých Ježíš pociťoval hněv (viz například Mk 3,1–5; J 2,13–17). Bůh je svatý a je láska, a *proto* nezbytně prožívá hněv. Jeho láska usiluje jen o dobro pro jeho stvoření. Jeho svatost se bez ustání staví proti hříchu. Veškeré Boží morální zákony se zakládají na svatosti Boha a na jeho lásce, což znamená, že se vždy zaměřují na dobro pro jeho stvoření. Bůh si přeje, aby lidé dělali správné věci a radovali se z toho, že jim to přináší užitek. Starověkému Izraeli řekl: „Hleď, předložil jsem ti dnes život a dobro i smrt a zlo; když ti dnes přikazuji, abys miloval Hospodina, svého Boha, chodil po jeho cestách a dbal na jeho přikázání, nařízení a právní ustanovení, pak budeš žít a rozmnožíš se; Hospodin, tvůj Bůh, ti bude žehnat v zemi, kterou přicházíš obsadit“ (Dt 30,15–16).

Bůh zná škodlivé účinky lidského hříchu a toto vědomí u něj vzbuzuje hněv. Boží hněv vzniká právě proto, že Bohu záleží na právu a spravedlnosti (přičemž obojí pochází z jeho svatosti a jeho lásky). Když tedy Bůh vidí zlo, hněvá se. Hněv u něho představuje logickou reakci na křivdu nebo nespravedlnost.

„TO BY JÍ NEMĚL DĚLAT“

Jak tohle všechno souvisí s lidským hněvem? Bible říká, že jsme stvořeni „k Božímu obrazu“ (Gn 1,27). Pád člověka sice tento obraz zohyzdil, ale nevymazal jej. Lidé si stále hluboko v duši nesou otisk Božího obrazu.

A tak jsme sice padlými tvory, ale stále nám do určité míry záleží na právu a spravedlnosti. Vyhledejte největšího pohana, kterého znáte, a sledujte ho. Uslyšíte, jak pronáší taková ta slova: „To není správné. To by jí neměl dělat. Zachovala se k němu špatně.“ Ukradněte mu auto a uvidíte, zda se rozzlobí. Zabijte mu dceru, manželku nebo přítelkyni a zjistíte, že je to náhle neobyčejně morální tvor, který váš čin rozhodně odsoudí.

Naslouchejte malému dítěti, které sotva začalo skládat slova do vět, a brzy uslyšíte, jak říká: „To není správné, mami.“ Kde to dítě vzalo takový morální úsudek? Tvrdím, že je trvale vtištěn do jeho přirozenosti. Jistě, rodiče jej svým vedením posilují, ale dítě pozná, kdy mu křivdíme, a také to bez obalu vyjádří.

Hněv je tedy emoce, která vznikne vždy, když se setkáme s něčím, co považujeme za nesprávné. Když se setkáme s nespravedlností, začneme rázem pociťovat emocionální, fyziologické a sdělné rozměry hněvu.

Proč se manželka zlobí na manžela? Protože ji podle jejího názoru zklamal, uvedl do trapné situace, ponížil nebo odmítl. Krátce řečeno jí „ukřivdil.“ Proč se dospívající hněvají na rodiče? Protože se domnívají, že se k nim rodiče chovali nespravedlivě, tvrdě nebo nelaskavě – že jim ublížili. Proč muž nakopne sekačku na trávu? Protože sekačka „nefunguje, jak má“. Stroj nebo výrobce mu ukřivdil. Proč řidiči troubí, sotva na semaforech naskočí zelená? Protože usuzují, že člověk před nimi „by měl sledovat světla a slápnout na pedál o dvě vteřiny dřív“.

Zkuste si vzpomenout, kdy jste se naposledy rozhněvali, a položte si otázku: Kvůli čemu jsem se rozzlobil? V odpovědi se pravděpodobně objeví zmínka o nějaké křivdě. Někdo nebo něco se k vám chovalo nespravedlivě. Něco bylo špatně. Váš hněv byl možná namířen proti nějakému člověku, předmětu, situaci, proti vám samotným nebo proti Bohu, ale v každém případě se k vám někdo nebo něco chovalo nesprávně. Teď nerozebíráme, zda je váš pocit nespravedlnosti oprávněný či neoprávněný. Tomu se budeme věnovat v jedné z následujících kapitol. Nyní říkáme, že hněv vzniká z pocitu, že došlo k něčemu nesprávnému. A tento smysl pro morálku (některé věci jsou správné a některé nesprávné) má svůj původ ve skutečnosti, že jsme stvořeni k obrazu Boha, který je svatý a pro dobro svého stvoření zavedl morální zákon.

Hněv není zlý. Hněv není hřích. Hněv není součástí naší padlé přirozenosti. Hněv neznamená, že v našem životě působí satan. Právě naopak. Hněv je důkazem, že jsme stvořeni podle Božího obrazu. Je názornou ukázkou toho, že nám navzdory našemu padlému stavu stále ještě záleží

na tom, aby se věci děly správně, po právu a spravedlivě. Prožitek hněvu není důkazem naší zkaženosti, ale naší ušlechtilosti.

Měli bychom děkovat Bohu, že jsme schopni prožívat hněv. Když člověk přestane pociťovat hněv, znamená to, že ztratil smysl pro morálku. Bez zneklidnění z nemorálního jednání by se ze světa stalo skutečně strašlivé místo. To nás přivádí k druhé závažné otázce. Co je smyslem hněvu? Nebo přesněji: Co *Bůh* lidským hněvem zamýšlel?

KDY MŮŽE BÝT HNĚV UŽITEČNÝ

Člověk je přibližně tak velký jako věci, které ho rozhněvají.

WINSTON CHURCHILL

Když se právě dohadujeme s manželem či s manželkou nebo žehráme na počítač, který odmítá správně fungovat, může nám otázka, co Bůh hněvem zamýšlel, připadat pouze teoretická. Spíše nás napadne, že Bůh pohlíží na lidský hněv s nelibostí.

Domnívám se však, že Bůh určil lidský hněv k tomu, aby nás podněcoval ke konstruktivnímu jednání, když se setkáme s něčím nesprávným nebo s křivdou.

Příliš tomu nerozumíme, protože obvykle se rozzlobíme tehdy, když není po našem. Později budeme hovořit o oprávněném a neoprávněném hněvu, ale teď je naším cílem vrátit se k základní otázce – co Bůh lidským hněvem zamýšlel? Odpověď zní: Hněv je určen k tomu, aby nás ve chvíli, kdy se setkáme s nespravedlností, motivoval k pozitivnímu jednání. Domnívám se, že příkladem je nám v tom sám Bůh.

PRO NAŠE VLASTNÍ DOBRO – BOŽÍ REAKCE NA HNĚV

V Bibli je načrtnut vztah mezi Božím hněvem a Boží láskou. Ve starozákonních dobách Bůh obvykle poslal proroka, aby lidu veřejně oznámil Boží nelibost nad jejich zlými skutky a vyzval je k pokání. Pokud lidé činili pokání, Boží hněv ustoupil a všechno bylo v pořádku. Pokud ale pokání nečinili, jednal Bůh dál. Důkazem je Boží poselství Jeremjášovi. „Jdi a provolej směrem k severu tato slova: Navrať se, izraelská odpadlice, je výrok Hospodinův, já se na vás neosopím, neboť jsem milosrdný, je výrok Hospodinův, nechovám hněv navěky. Poznej však svou nepravost... Navraťte se, odpadlí synové, je výrok Hospodinův, neboť já jsem váš manžel“ (Jr 3,12–14). Izrael opustil pravdu a následoval lži. Hněv podnítil Boha k tomu, aby poslal Jeremjáše, a ten vyzýval lid k pokání.

Když Bůh vyslal Jonáše do Ninive, jednal podobně. Obyvatelé Ninive věděli, jaký Bůh je. Jonáš je varoval, že za čtyřicet dnů bude město zničeno, a Písmo k tomu říká: „I uvěřili ninivští muži Bohu, vyhlásili půst a oblékli si žíněné suknice od největšího až po nejmenšího.“ Král dal brzy rozhlásit: „Ať se zahálí do žíněné suknice, lidé i zvířata, a naléhavě ať volají k Bohu. Každý ať se odvrátí od své zlé cesty a od násilí, které mu lpí na rukou. Kdo ví, možná že se Bůh v lítosti obrátí a odvrátí od svého planoucího hněvu a nezahyneme.“ Lidé v Ninive věděli, že důvodem, proč se Bůh hněvá, je jeho láska. A tak Písmo uvádí: „I viděl Bůh, jak si počínají, že se odvracejí od své zlé cesty, a litoval, že jim chtěl učinit zlo, které ohlásil. A neučinil tak“ (Jon 3,5.8–10).

Boží hněv se projevil pozitivním jednáním – oznámil pachateli zla, že veškeré zlo bude potrestáno. Protože Bůh lidi miluje, nemohl dovolit, aby bezpráví zůstalo bez trestu. Když ale Ninivané činili pokání a odvrátili se od zlých cest, pohnul soucit Boha k tomu, že jim odpustil. Zlo bylo napraveno – Boží hněv posloužil pozitivnímu účelu. Tento vzorec pozitivního, milujícího jednání jakožto Boží reakce na hněv můžeme vidět v celé Bibli.

Někteří dnešní čtenáři Bible vyslovují pochybnosti nad přísnými Božími soudy vůči Izraeli a jeho sousedům. Vkládají si do těchto skutků představu mstivého, ničivého božstva. Při bližším prozkoumání však zjistíme, že když Bůh podnikl tak drastická opatření, bylo to pro dobro jeho stvoření. Jakmile se lidé zapletou do zlého jednání, svatost Bohu nedovolí zůstat zticha a jeho láska se vždycky snaží projevit hněv pro větší dobro lidstva.

CO JEŽÍŠE ROZHŇĚVALO?

Když se zaměříme na Nový zákon a budeme sledovat Ježíšův život, zjistíme, že také on podnikal pozitivní, láskyplné kroky proti zlu, které vzbuzovalo jeho hněv. Snad nejznámější z takových událostí je Ježíšovo jednání v jeruzalémském chrámu, když spatřil, jak obchodníci kupují a prodávají voly, ovce a holuby. Řekl: „Je psáno: ‚Můj dům bude zván domem modlitby‘, ale vy z něho děláte doupě lupičů“ (Mt 21,13). Během své služby ostře pokáral penězoměnce: „Nedělejte z domu mého Otce tržiště!“ (J 2,16). Apoštol Jan zapsal, že Ježíš si z provazů upletl bič, vyhnal obchodníky z chrámových prostor, a „směnárníkům rozházel mince, stoly zpřevracel“ (v. 15).

Někteří lidé by se mohli zeptat: „Kde zůstalo Ježíšem hlášené odpuštění?“ Nepochybně můžeme předpokládat, že kdyby tito hříšníci činili

pokání, odpustil by jim. Vzpomeňte si však, že Boží odpuštění přichází vždycky v reakci na pokání člověka. Ježíš dal svým činem nejen obchodníkům, ale i náboženským vůdcům najevo, že to, co se děje, do Božího chrámu nepatří. Jan dále poznamenává: „Jeho učedníci si vzpomněli, že je psáno: ‚Horlivost pro tvůj dům mne stráví‘“ (J 2,17; viz Ž 69,10). Učedníci viděli, že se Ježíš hněvá, a pochopili, že tento hněv pramení z jeho velkého a oprávněného zájmu o to, aby dům jeho Otce byl místem modlitby, ne místem smlouvání obchodů.

Při jiné příležitosti byl Ježíš v sobotu v synagoze, kde za ním přišel muž s ochrnutou rukou. Farizeové hledali záminku, aby mohli Ježíše obvinít z porušování předpisů ohledně svcení soboty, a tak jim Ježíš položil otázku: „Je dovoleno v sobotu jednat dobře, či zle, život zachránit, či utratit?“ Farizeové mlčeli a Marek zaznamenává, že Ježíš „se po nich rozhlédl s hněvem, zarmoucen tvrdostí jejich srdce, a řekl tomu člověku: ‚Zvedni ruku!‘ Zvedl ji, a jeho ruka byla zase zdravá“ (Mk 3,4–5). Ježíše rozzlobilo zákonické smýšlení farizeů, které kladlo dodržování předpisů o sobotě nad službu potřebám člověka. Záměrně muže uzdravil před jejich očima, aby odmítl jejich zlé smýšlení a přede všemi názorně předvedl, že služba člověku je důležitější než dodržování náboženských předpisů.

Boží model je tedy zřejmý – Bůh na hněv reaguje vždy tak, že podnikne kroky podložené láskou, snaží se zastavit zlo a zachránit toho, kdo se zla dopouští.

NAŠE REAKCE NA NESPRAVEDLNOST A KŘIVDU

A co my? Neseme v sobě obraz Boha, a proto každému z nás do určité míry záleží na spravedlnosti, poctivosti a právu. Vždy, když se setkáme s něčím, o čem se domníváme, že je to nespravedlivé, nelaskavé nebo protiprávní, pocítujeme hněv. Věřím, že Bůh chtěl, *aby nás tento hněv vedl k pozitivnímu jednání podloženému láskou a abychom se snažili špatnost napravit*, a pokud jde o vztah, abychom obnovili vztah s člověkem, který se vůči nám provinil. Hněv nás nemá vést k tomu, abychom lidem, kteří nám možná ukrivdili, provedli něco destruktivního, ani nás *neopravňuje říkat nebo dělat něco špatného svým bližním. Účelem hněvu je motivovat nás k pozitivnímu, laskavému jednání, po kterém budou věci lepší, než byly předtím.*—

Nejprve se podívejme na celou oblast sociálních reforem. Většina čtenářů zřejmě zná organizaci MADD (Mothers Against Drunk Drivers – Matky

proti opilým řidičům). Tušíte, jak tato organizace vznikla? Dovolují si podotknout, že se zrodila z hněvu. Matky byly nuceny přihlížet, jak opilí řidiči zabíjejí na ulicích jejich syny a dcery. Když řidiči stanuli před soudem, soudce jim uložil nízkou pokutu a dalšího dne se vrátili do ulic.

ROZHŇEVÁNÍ BRITOVÉ

- 53 procenta Britů se někdy stala obětmi šikany v zaměstnání.
- 71 procent trpí „net rage“ (agresivitou na internetu z frustrujících informací).
- Více než 80 procent se stalo účastníky dopravních nehod, při kterých sehrál roli vztek.
- Více než polovina se kvůli špatné obsluze nebo následkem frustrace rozzlobeně vyřítla z obchodu.

London Sunday Times Magazine, 16. červenec 2006

Matky prohlásily: „To není správné.“ Zakladatelku organizace Candy Lightnerovou šokovalo, když opilý řidič srazil autem její třináctiletou dceru Cari, která byla na místě mrtvá. Později se její šok a zármutek změnil v silný hněv, protože soudce státu Kalifornie uložil tomuto řidiči, který opakovaně řídil v opilosti, mírný trest. Spolu s dalšími pobouřenými matkami brzy vytvořila organizaci MADD. Právě hněv vyvolaný bezprávím, jehož byly svědky, motivoval paní Lightnerovou a další rozhořčené matky k založení celostátní organizace. Ta se později rozrostla na více než čtyři stovky místních skupin.

Zpočátku se zaměřovaly na to, že navštěvovaly soudní jednání, při nichž se projednávaly případy řidičů obviněných z „řízení vozidla pod vlivem alkoholu“. Hleděly do očí soudci, právním zástupcům i opilým řidičům. Jejich přítomnost motivovala soudce k tomu, aby si pořádně rozmysleli, zda opilému řidiči vrátí řidičské oprávnění. Vyvíjely také tlak na zákonodárce státu, aby zavedli přísnější zákony proti řízení v opilosti. Myslím, že vám nemusím říkat, že v uplynulých několika letech se začaly tresty za řízení vozidla pod vlivem alkoholu zpřísnovat a že je odebíráno víc řidičských oprávnění než kdykoli předtím. To všechno proto, že se několik matek rozhněvalo. Organizace MADD nepřestává usilovat o soudní i legislativní změny.

Organizace SADD (Students Against Driving Drunk – Studenti proti řízení v opilosti) vznikla podobným způsobem. Studenty rozčilovalo,

jaké škody působí opilí řidiči z řad studentů. Začali prohlašovat: „Není správné dovolit spolužákovi, aby řídil, když je pod vlivem alkoholu.“ Tito studenti se začali organizovat a zavázali se, že budou mít vždycky určitého střízlivého řidiče, který dobrovolně rozveze opilé studenty domů. V reakci na svůj hněv podnikli pozitivní kroky podložené láskou.

„TO NENÍ SPRÁVNÉ“

Ke zrušení otroctví v Anglii i Americe došlo díky tomu, že se značný počet lidí hněval kvůli sociálním podmínkám. Mnozí znají příběh Williama Wilberforce, velkého muže víry, zámožného britského poslance a sociálního reformátora. Před dvěma sty lety (roku 1807) přesvědčili Wilberforce a Thomas Clarkson britskou vládu, aby vydala návrh zákona proti obchodu s otroky. Ale Wilberforce už po několik desítek let předtím vedl neúnavné tažení, během něhož pronášel vášnivé proslovy v parlamentu. V nich podrobně líčil a ostře napadal zlé praktiky při obchodování s otroky. Na druhé straně oceánu ve Spojených státech se velký počet mužů a žen díval kriticky na otroctví a v srdci si říkal: *To není správné*. O několik let později, když prezident Lincoln podepsal Prohlášení o zrušení otroctví, toto zlo skončilo. Bylo však zapotřebí, aby lidé rozhněvaní zlem a nespravedlností, jako třeba autorka *Chaloupky strýčka Toma* Harriet Beecherová Stoweová, zneklidňovali svědomí národa.

To je v souladu s tím, co si Bůh přeje a co vyjádřil prorok Izajáš: „Zdali-pak půst, který já si přeji, není toto: Rozevřít okovy svévole, rozvázat jha, dát ujařmeným volnost, každé jho rozbít? Cožpak nemáš lámat svůj chléb hladovému, přijímat do domu utištěné, ty, kdo jsou bez přístřeší? Vidíš-li nahého, obléknout ho, nebýt netečný k vlastní krvi?“ (Iz 58,6–7).

Jak to ale funguje v každodenním životě?

Vraťme se k Brooke, s kterou jsme se setkali v předchozí kapitole. Zlobí se na svoje děti, protože se podle jejího názoru chovají nepatřičně, zlobí se na manžela, protože jí doma moc nepomáhá, zlobí se na sebe, protože se rozhodla zůstat doma s dětmi, a nakonec se zlobí i na Boha, protože podle ní dovolil, aby se do takové situace dostala. V tuto chvíli nás nezajímá, co konkrétního by měla Brooke podniknout, ale pouze se zeptáme: Jaký má její hněv smysl? Dovolím si tvrdit, že ji má podnítit k tomu, aby podnikla pozitivní kroky a v lásce se vypořádala s věcmi, které považuje za nelaskavé, nespravedlivé, neúměrné a kruté. Nemá svůj hněv ignorovat. Hněv je jako červené světlo na přístrojové desce automobilu. Upozorňuje, že něco vyžaduje naši pozornost.

Hněv může být silným a pozitivním stimulem a je užitečný v tom, že nás pohne k jednání podloženému láskou, kterým můžeme napravit nesprávné věci a odstranit bezpráví. Může se z něj však také stát zuřivá nekontrolovaná síla.

Potíž je v tom, že všechny tyto úžasné pozitivní cíle hněvu nám v zápalu zlosti unikají. Zapomeneme na to, že máme věci napravovat, a na konec všechno ještě zhoršíme. To nás přivádí k další naléhavé otázce: Jak můžeme s hněvem pozitivně nakládat?

KDYŽ SE HNĚVÁME PRÁVEM

Lidi, kteří rozzlobeně vyskočí, vždycky čeká tvrdé přistání.

WILL ROGERS

Každý z následujících lidí pociťuje z nejrůznějších důvodů hněv. A přesto je předmět jejich hněvu stejný. Poznáte, co to je?

- Pokaždé, když jde Monique na rodinnou oslavu, předem se modlí. Proč? Protože ví, že její mladší sestra Felicia bude mít neustále výhrady – ohledně toho, jak se Monique češe, jak se chová u stolu nebo jak jedná s matkou. Monique se kvůli matce snaží zachovat klid, ale uvnitř zuří.
- Ben je nezávislý poradce a má vlastní firmu. Jeden z klientů mu dluží značnou částku. Ben už mu telefonoval, psal, mailoval a stavoval se za ním i osobně. Klient neustále slibuje, ale Ben se šeku od něj doposud nedočkal. Hrozně se zlobí a uvažuje o tom, že ho zažaluje.
- Anna a Nate spolu chodí už řadu měsíců a začínají mluvit o manželství. Anna Nata miluje, ale vadí jí, že pravidelně přijíždí pozdě. Teď na něj čeká před domem, kde ji má vyzvednout, a začíná být znovu podrážděná.
- Soused, který bydlí posledních osm let vedle Alana, se minulý týden rozhodl, že začne s úpravami na předzahrádce. Při vyřezávání keřů odstranil také dva z Alanova pozemku. Když Alan uviděl, jaké tam jsou díry a že jeho keře jsou ty tam, byl v šoku a pak se rozzlobil. Až se jeho žena Ellen vrátí domů z práce, bude mít co poslouchat.
- Christina sedí po čtrnácti letech manželství s Bradem u mě v poradně. „Já to nechápu,“ říká. „Jsme spolu čtrnáct let a měli jsme hezké manželství. Teď mi řekl, že už mě nemiluje a že se zamiloval

do jiné. Jak může milovat někoho jiného? Ještě minulý týden se se mnou miloval. Jak by to mohl udělat, když miluje někoho jiného?”

Všichni tito lidé mají něco společného – zlobí se na někoho jiného. Právě takovým druhem hněvu se v této kapitole zabýváme – hněvem vůči někomu, s kým nás pojí vztah. Může to být člen rodiny, spolubydlící, kamarádka, spolupracovník, soused – kdokoli, s kým člověka pojí dlouhodobý vztah.

POZITIVNÍ? LASKAVÝ?

Když se vypořádáváme s hněvem vůči někomu, s kým máme vztah, měli bychom si položit dvě důležité otázky: 1. Je moje reakce *pozitivní* – je v její moci napravit špatnost a uzdravit vztah? 2. Nechávám se ve své reakci vést *láskou* – zaměřuji se na prospěch člověka, na něhož se zlobím?

Nyní mluvíme o *oprávněném* hněvu, tedy o hněvu vyvolaném skutečně nesprávným jednáním druhé osoby jako ve výše uvedených příkladech. Jak by tedy měli Monique, Ben a ostatní se svým oprávněným hněvem naložit? Při poradenství hovořím o procesu sestávajícím z pěti kroků: (1) vědomě si přiznat, že se hněvám; (2) zdržet se bezprostřední reakce; (3) lokalizovat ohnisko svého hněvu; (4) rozebrat svoje možnosti a (5) podniknout konstruktivní kroky. Po dokončení každého jednotlivého kroku se přiblížíme pozitivnímu řešení svého hněvu.

„ANO, ZLOBÍM SE!“

Nejprve si vědomě přiznejte, že se hněváte. „To je přeci jasné,” namítnete. „Každý by poznal, že se zlobím.” To je možné, ale otázka zní: Jste si svého hněvu vědomi? Pocit hněvu se objevuje náhle a my se často přistihneme, že slovně nebo fyzicky reagujeme na hněv, aniž si předtím vědomě připustíme, co se v našem nitru odehrává. Když nejprve sami sobě přiznáme, že se hněváme, bude mnohem pravděpodobnější, že zareagujeme pozitivně.

— Navrhuji, abyste to řekli nahlas. „Zlobím se kvůli tomu a tomu! Co s tím teď udělám?” Tím jasně vyjádříte, jaký máte problém. Nejen že si uvědomíte vlastní hněv, ale nastíníte si rovněž rozdíl mezi svým hněvem a kroky, které podniknete. Vytvořili jste si vhodné podmínky pro to, abyste se nenechali pouze ovládat emocemi, ale abyste svůj hněv rozumně posoudili. To je první důležitý krok při pozitivním zpracování hněvu.

Zní to sice jednoduše, ale některým křesťanům to činí potíže. Celý život je někdo učil, že hněvat se je hřích. Přiznat si, že se hněvají, proto pro ně znamená přiznat si, že hřeší. Ale to není biblický pohled na hněv. Doufám, že z prvních dvou kapitol jasně vyplynulo, že pociťovat hněv není hřích. Tato zkušenost je součástí našeho lidství a je odrazem hněvu, který prožívá samotný Bůh. Apoštol Pavel to jasně vyjádřil slovy: „Hněváte-li se, nehřešte“ (Ef 4,26). Nevyzývá nás, abychom „se nehněvali“, ale abychom se v hněvu nedopustili hříchu.

V této kapitole se budeme zabývat právě tímto tématem. „Jak se mám ubránit hříchu, když se zlobím?” Nebo, vyjádřeno pozitivně: „Jak mám na svůj hněv reagovat, aby moje jednání bylo konstruktivní?” Věřím, že prvním krokem na cestě k tomuto cíli je vědomě a rozhodně přiznat sám sobě, že se hněvám.

KROTIT SE – NAPOČÍTAT DO TISÍCE

Za druhé, zdržte se bezprostřední reakce. Jen velmi málo dospělých se naučilo svůj hněv ovládat a správně nasměrovat. Většina z nás se řídí vzorci, které jsme si osvojili v dětství pozorováním rodičů nebo jiných dospělých. Tyto vzorce mívají obvykle blízko k dvěma extrémům. Na jedné straně slovní nebo fyzické ventilování hněvu, na druhé straně uzavření se do sebe a mlčení. Oba přístupy jsou destruktivní.

Většina z nás se bude muset naučit ovládat hněv až v dospělosti, což znamená *odnaučit* se starým návykům. Proto je při vytváření nových vzorců chování nesmírně důležité zkrotit bezprostřední reakci. Zkrotit svoji reakci není totéž jako hromadit hněv v sobě. Znamená to, že odmítneme jednat tak, jak obvykle jednáme, když se zlobíme. Šalomoun moudře napsal: „Hlupák soptí, co mu dech stačí, ale moudrý se vždycky ovládne“ (Př 29,11). A také: „Rozum člověka zdržuje hněv jeho“ (Př 19,11 Kral.). Nebo si povšimněte, jak věcně zní toto Šalomounovo přísloví: „Náhle se dopouští bláznovství“ (Př 14,17 Kral.). Spisovatel Ambrose Bierce napsal: „Promluv v hněvu a pronesíš nejlepší řeč, které kdy budeš litovat.“ Většina z nás už zažila, že jsme v bezprostředním návalu hněvu řekli nebo udělali něco, čeho jsme později litovali, ale naneštěstí jsme to už nemohli vzít zpět. Mnohem lepší je naučit se bezprostřední reakci zkrotit.

Čas od času se na svých seminářích o manželství setkávám s lidmi, kteří mi říkají: „Neumím ovládnout hněv. Když se rozzlobím, přemůže mě to. Nedokážu udržet svou reakci na uzdě. Prostě se rozzuřím.“ Mám

porozumění pro člověka, který to říká, a chápu, že hněv, jenž propukne, je velice silný. Domnívám se však, že takové tvrzení je nepodložené. Je pravda, že jakmile dáme destruktivnímu hněvu slovně či fyzicky průchod, bývá těžké valící se lávu zastavit. Ale právě v tom okamžiku, než začnou proudit silná slova, se můžeme cvičit v kročení své reakce.

Nedávala vám matka tuto prostou radu? „Když jsi rozčilený, počítej do deseti, než něco uděláš nebo řekneš.“ Je to dobrá rada, ale mnozí z nás možná potřebují napočítat do sta nebo dokonce do tisíce. Během této doby může zchladnout žár v našem nitru. Mnozí lidé zjistili, že tato technika funguje a pomáhá jim udržet si vládu nad svými reakcemi.

Navrhuji počítat nahlas. Pokud se nacházíte v přítomnosti člověka, na kterého se hněváte, navrhuji odejít. Jděte se během počítání projít. Zhruba v polovině obcházení bloků, až napočítáte tak do 597, se pravděpodobně ocitnete v takovém duševním a emocionálním stavu, že se budete moci zastavit a konstatovat: „Zlobím se kvůli tomu a tomu. Co teď udělám?“ Pro křesťana je to chvíle k modlitbě: „Pane, ty víš, že se zlobím. Myslím, že to, co udělal, není správné. Pomož mi prosím dojít k moudrému rozhodnutí, jak v téhle situaci zareagovat.“ Pak začnete s Bohem zvažovat, jaké máte možnosti.

Jinou technikou, o které často hovořím na manželských seminářích, je ve chvíli hněvu vyhlásit „oddechový čas“. Můžete to vyjádřit tím, že prostě nahlas řekneme slovo „oddech“. Také je možné vyjádřit to vizuálně znamením pro oddechový čas, tak jak to často vidáme při sportovních přenosech v televizi, kdy se natažené prsty obou rukou přiloží k sobě a vytvoří tak písmeno *T*. Tímto symbolem vyjadřujete: „Ted' se zlobím a nechci to zkazit, takže vyhlašuji oddechový čas.“ Pokud oba chápete, že je to pozitivní technika, a ne zbabělý útěk ze situace, můžete to přijmout jako kladný krok k ovládnutí hněvu. Všimněte si, že tím není myšlen oddechový čas na dobu tří měsíců. Jde o krátký časový úsek, který vám poskytne příležitost ovládnout emoce, abyste mohli situaci řešit pozitivně.

PROČ SE VLASTNĚ HNĚVÁTE?

Když udržíte pod kontrolou svoji bezprostřední reakci, přijde na řadu *třetí krok*. Až během „oddechového času“ napočítáte do sta nebo do tisíce, určete ohnisko svého hněvu. Pokud se zlobíte na manželského partnera, položte si následující otázky: Proč se tak zlobím? Kvůli tomu, co manžel řekl nebo udělal? Kvůli tomu, jakým způsobem se mnou mluví?

Kvůli tomu, jak se na mě dívá? Nepřipomíná mi manželčino chování moji matku nebo otce? Neovlivnilo můj hněv vůči manželovi něco, co se stalo dnes na práci nebo před lety v mém dětství?

Sheila se hněvala, protože si její dospívající syn Josh neuklidil před odchodem z domova pokoj – a za tři hodiny měla přijet její matka. Když Josh odešel a Sheila měla čas se uklidnit a znovu se nad příhodou zamyslet, uvědomila si, že v jejím hněvu vůči Joshovi jde víc o její matku než o syna. Okamžitě si představila situaci před mnoha lety, kdy na ni matka rozzlobeně pohlédla a pronesla: „Z tebe nikdy nic nebude. Podívej, vždyť si ani si neumíš udržet pořádek v pokoji.“ Tatáž matka brzy vstoupí do dveří a uvidí Joshův pokoj. Nebude to přesvědčivý důkaz, že Sheila je opravdu budižkničemu? Připustila si, že kdyby matka neměla přijet, Joshův pokoj by ji tolik nerozházal. Stejně má většinou v pokoji nepořádek. Takové pochopení Sheile pomohlo zaujmout vůči hněvu mnohem pozitivnější postoj.

Rozhodujícím faktorem při určování ohniska hněvu je přijít na to, co špatného vám způsobil člověk, na něhož se zlobíte. V čem spočívá hřích toho člověka? Čím vám ublížil? Doug řekl rozhněvaně o své manželce Kelly: „Nikdy na mě nemá čas! Kéž by jí někdo konečně sdělil, že je vdaná.“ Když o svém hněvu přemýšlel, uvědomil si, že problém nespočívá v tom, jestli si Kelly vyjde s kamarádkami či nikoli. Jeho hněv se ve skutečnosti zaměřoval na jeho nenaplněnou potřebu lásky. V tom byl z jeho pohledu skutečný problém. Manželka by manželovi měla projevovat lásku. Doug se necítil milován. Cítil se opomíjený. Jeho hněv se ve skutečnosti zaměřoval na to, že Kelly nenaplněovala jeho citovou potřebu lásky. Toto pochopení mu pomohlo zpracovat hněv mnohem konstruktivněji.

Dále musíme zvážit, jak vážný je to prohřešek. Když Nate nedorazí včas na schůzku, není to pochopitelně stejně závažné, jako kdyby se zachoval hrubě. Existují menší a větší přestupky. Každý z nich vyžaduje jinou odezvu. Reagovat na méně závažné problémy stejně jako na závažnější znamená nesprávně zpracovávat hněv.

Možná bude stát za to zhodnotit vždycky závažnost problému pomocí stupnice od jedné do deseti, přičemž desítka představuje nejzávažnější přestupek a jednička problém, který vás mírně podráždil. Když si stupeň ublížení číselně ohodnotíte, pomůže vám to získat správný názor na situaci. A co víc, když číslo sdělíte člověku, na něhož se zlobíte, může ho to duševně i citově připravit, aby spolu s vámi hněv zpracoval. Když mi řeknete, že problému dáváte „dvojku“, budu vědět, že to nepotrvá

celý večer a že pokud vám budu věnovat plnou pozornost a snažit se vás pochopit, můžeme problém celkem snadno vyřešit. Pokud mi na druhou stranu sdělíte, že problém hodnotíte deseti body, čeká mě dlouhý večer a čtení knížky budu muset odložit na druhý den.

CO TEĎ?

Když určíte, kvůli čemu hněv vzniká a nakolik je provinění vážné, jste připraveni udělat *čtvrtý krok: rozebrat, jaké máte možnosti*. Je načase položit si otázku: Jaké kroky mohu podniknout? Myšlenky, které vás napadnou, si můžete zapsat nebo si je říkat nahlas.

Možností je mnoho. Můžete za dotyčným zajít a za jeho nespravedlivé, nelaskavé, nevlídné, bezmyšlenkovité, bezohledné chování mu vynadat. Můžete také vytáhnout všechny hříchy z minulosti, které vás napadnou. Můžete dokonce použít i nadávky, abyste dotyčnému ukázali, že se vás jeho chování značně dotklo. Můžete za ním jít a praštit ho po hlavě baseballovou pálkou, vlepít mu pohlakek, pořádně s ním zatřást nebo po něm hodit lahvi od limonády. Můžete to pustit z hlavy s tím, že ho v duchu urazíte: *Je to hlupák, ubožák, ignorant. Ani o tom nebudu mluvit – nemíním ztrácet čas. S hlupákem stejně nemá cenu se o něčem bavit. Jdu k počítači a už o tom nebudu vůbec mluvit. Nebo se můžete pokusit o pomstu a od dotyčného se izolovat: Odejdu z jejího života. Už mě nikdy neuvidí a už jí také nikdy nebudu nic vysvětlovat. Ať si na chvíli zkusí, jaké to je, když je člověk odmítnutý*. Vaši mysl mohou zaplavit tyto i mnohé další možnosti.

Která z těchto možností, pokud vůbec nějaká, je rozumná? Nezapomeňte na naše dvě základní otázky – je to řešení pozitivní a je vedeno láskou? Může tedy jednání, o kterém uvažuji, špatnost nějak vyřešit a vztahu pomoci? A je to to nejlepší pro člověka, na kterého se hněvám? Patrně budete souhlasit s tím, že většina možností, o kterých jsme se zmínili, těmito testy neprojde. Teoreticky tyto možnosti sice existují, ale nejsou konstruktivní. Možná jsem takové věci kdysi dělal, ale do budoucna je dělat nechci.

Jaké má křesťan možnosti? Z mého pohledu existují pouze dvě. Jednou možností je dotyčného v lásce konfrontovat. Druhou možností je vědomě se rozhodnout, že křivdu přehlédneme. Nejprve se podívejme na druhou možnost. V některých chvílích je nejlepší volbou přiznat si, že mi někdo ukřivdil, ale dojít k závěru, že konfrontovat člověka, který to udělal, pomůže jen málo nebo vůbec. Proto se rozhodnu křivdu

přijmout a přenechat dotyčného Bohu. To není totéž, jako když hněv hromadíme a uzavíráme v sobě. Je to přesný opak. Znamená to předat hněv Bohu. Znamená to vzdát se práva na pomstu, na kterou má podle Pisma vždycky výsadní právo Bůh (viz Ř 12,19), a nepřipustit, aby to, co se stalo, narušovalo vaši životní pohodu. Vědomě se rozhodnete křivdu přehlédnout.

Bible tomu říká *shovívavost*. Znamená to přenechat spravedlnost Bohu s vědomím toho, že on situaci dokonale zná. Bůh tak může s dotyčným naložit, jak uzná za vhodné. Vy se rozhodnete nestat se emocionálním vězněm nepravosti, které se druhý vůči vám dopustil.

Někdy to bývá nejlepší možnost. Rodiče vám například mnoho let ubližovali nebo vás v důležitých životních chvílích dvakrát nebo třikrát vážně zranili. Vztah mezi vámi byl povrchní, ale všechna ta léta spočíval ve vašem srdci hněv. Třeba jste se teď stali křesťany nebo teď jako křesťané dozráváte a chcete se s hněvem vypořádat. Vaším rodičům je nyní přes osmdesát. V srdci víte, že nejsou schopni porozumět vašemu zranění, ani na ně nějak zareagovat. Vzpomínáte si, že jste se před několika lety pokoušeli o řešení, ale nikam to nevedlo. A tak se rozhodnete, že je načase nechat to být.

Řeknete si třeba: „Nikdy nebudu mít s rodiči tak blízký vztah, jaký bych si přál, ale kdybych o tom s nimi v tuto chvíli hovořil, nebylo by to k ničemu. Přenechávám svůj hněv a bolest Bohu. Víím, že mě Bůh miluje bezpodmínečnou láskou a věřím, že je spravedlivý a milosrdný a že se k mým rodičům zachová tak, jak je to správné.“ A pak řeknete: „Předávám svoje rodiče do jeho péče. Vzdávám se hněvu a umožňuji Božímu svatému Duchu, aby naplnil moji bytost a očistil mě od veškeré zášti a od veškerého hněvu.“ Vědomě jste si zvolili cestu shovívavosti.

Uvedu další příklad, kdy by nejlepší reakcí byla shovívavost. Nadřízený s vámi v práci jednal způsobem, který považujete za neprofesionální. Ve skutečnosti se k vám podle vašeho názoru choval nespravedlivě. Když o svém hněvu přemýšlíte a zvažujete svoje možnosti, vzpomenete si, že během uplynulých tří let konfrontovalo téhož nadřízeného pět vašich známých a mluvili s ním o tom, že se k nim také choval nespravedlivě. A dopadlo to tak, že všichni dostali výpověď a už ve firmě nepracují. Dojdete proto k závěru, že nadřízený je bezohledný, nerozumný člověk a že když si s ním promluvíte, bude to pravděpodobně ještě horší. Uvědomíte si, že musíte živit rodinu a že v tuto chvíli se těžko shání zaměstnání, a tak se rozhodnete nechat to být. Víte, že když se tak rozhodnete,

vaše pocity ani názory na nadřizeného se nezmění. Stále pocítujete křivdu a pořád máte pocit, že se k vám zachoval nespravedlivě, ale vědomě se rozhodnete nechat to tak. Možná si začnete hledat novou práci nebo si uvědomíte, že dokud bude ve firmě váš nadřízený, pravděpodobně na firemním žebříčku výš nepostoupíte. Tak či tak vás to utvrdí v názoru, že mluvit s nadřízeným o svém hněvu by k ničemu dobrému nevedlo.

Když se tak rozhodnete, přenecháte nadřizeného i svůj hněv Bohu. Považujete takové jednání za nejlepší pro to, abyste mohli žít dál. Váš vztah s nadřízeným se po takovém rozhodnutí nezlepší, ale aspoň vám to poskytne svobodu investovat emocionální i fyzické síly do produktivnějších činností.

Existuje mnoho dalších situací, v nichž může být nejlepším řešením křivdu přejít. Bible potvrzuje, že to často bývá vhodný způsob, jak se s hněvem vypořádat. Například: „Prozíravost činí člověka shovívavým, promíjet přestupky je jeho ozdobou.“¹ Svůj hněv přenecháme Bohu. Svěříme celou věc jemu do rukou a žijeme dál.

Mnohem častěji tomu ale bývá tak, že moudřejší reakcí na hněv je s láskou konfrontovat člověka, který vám ublížil, a snažit se najít řešení. „Když tvůj bratr zhřeší, pokárej ho, a bude-li toho litovat, odpusť mu.“² Všimněte si, že Ježíš mluví o lidech, s kterými máme vztah. Říká: „Když tvůj bratr zhřeší... (jiné překlady uvádějí „proti tobě“, např. Kral.). Navíc slovo překládané jako *pokárat* doslova znamená „vložit na někoho tíži, břemeno“. Pokárat tedy znamená někomu záležitost předložit, jasně jej na ni upozornit. V Novém zákoně najdeme nesčetné příklady takového jednání.

Ježíš své učedníky při jedné příležitosti učil, že musí velmi trpět, že ho odmítnou starší a velekněží, bude zabit a třetího dne vstane z mrtvých. Bible uvádí, jak jeden jeho učedník zareagoval: „Petr si ho vzal stranou a začal ho kárat.“³ Proč to udělal? Podle jeho názoru nebylo to, co Ježíš říkal, správné. *Takhle se království nezakládá. A mého Pána rozhodně nikdo zabíjet nebude.* Možná si Petr myslel, že Ježíš propadl trudnomyslnosti, ale rozhodně nesouhlasil s tím, co Ježíš říkal, a tak jej mezi čtyřma očima napomenul.

V reakci na to se Ježíš „obrátil, podíval se na učedníky a pokáral Petra: „Jdi mi z cesty, satane; tvé smýšlení není z Boha, ale z člověka!“⁴ Ježíš věděl, že Petr špatně pochopil realitu a že ve skutečnosti pronáší satanova slova. Krátce řečeno, Petr se mýlil, a Ježíš mu s jeho nesprávný názor vytkl. Při jiné příležitosti napomenul Ježíš Jakuba a Jana za

jejich nepřátelský postoj vůči nevěřícím Samařanům. Navrhovali: „Pane, máme přivolat oheň s nebe, aby je zahubil, jako to učinil Eliáš?“ Obrátil se a pokáral je... A šli do jiné vesnice“ (L 9,54–56). Očividně zastávali nesprávný postoj a Ježíš je na to upozornil.

Pokárání neznámá slovní neurvalost. Pokárat znamená předložit záležitost bratrovi nebo sestře, u nichž máte pocit, že vám ublížili. Je třeba pokárat druhého laskavě a pevně, s vědomím toho, že vždycky existuje možnost, že jsme bratrova slova nebo jeho jednání špatně pochopili, stejně jako Petr nesprávně pochopil Spasitelova slova ohledně jeho blíží se smrti. Často navrhuji, aby si lidé svoje napomenutí napsali, než se je pokusí pronést. Může vypadat třeba takhle: „Něco mi teď komplikuje život. Vlastně musím přiznat, že se zlobím. Třeba tu situaci špatně chápu, ale až se ti to bude hodit, rád bych o tom s tebou mluvil.“

TY KŘIČÍŠ, JÁ KŘIČÍM

Když se na někoho křičí, nemůže si většinou pomoci a musí křičet také. Ze studie provedené oddělením pro výzkum řeči na Kenyon College (Ohio) vyplynulo, že tomu tak je i tehdy, kdy ten, na koho se křičí, křičícího nevidí, a dokonce i v případě, že se jedná o neutrální témata.

Takovým konstatováním odhalíte, jak na tom jste, otevřeně poukážete na svůj hněv a získáte příležitost zpracovat hněv s člověkem, kvůli němuž se zlobíte. Předem připustíte, že situaci možná nevnímáte dokonale, ale každopádně chcete, aby se problém vyřešil. Když s člověkem budete jednat s takovýmto přístupem, jen málokdo nevyužije příležitost si o problému popovídat. Pokud budete mít možnost, předestřete dotyčnému, jak na vás působí, co jste slyšeli, viděli nebo co si myslíte, že je pravda, a zeptejte se, jestli situaci správně chápete. Tím mu poskytnete příležitost: (1) aby vám sdělil informace, o kterých možná nevíte, nebo (2) vysvětlil pohnutky pro to, co udělal nebo řekl, nebo (3) jasně přiznal, že to, co udělal, nebylo správné, a požádá vás o odpuštění.

Při rozhovoru, během něhož se oba snaží druhou stranu pochopit, se problém vyřeší. Je položen základ pro smíření, ať už tím, že dotyčný věc vysvětlí, nebo přizná, že jednal špatně. Pokud druhý nesprávně jednání přizná a vyjádří nad ním lítost, Ježíš jasně říká, že mu máme odpustit.

V osmnácté kapitole Matoušova evangelia Ježíš popsal, jak tento princip funguje v rámci místního sboru. „Když tvůj bratr zhřeší, jdi a pokárej

ho mezi čtyřma očima; dá-li si říci, získal jsi svého bratra. Nedá-li si říci, přiber k sobě ještě jednoho nebo dva, aby ústy dvou nebo tří svědků byla potvrzena každá výpověď. Jestliže ani je neuposlechne, oznam to církvi. Jestliže však neuposlechne ani církev, ať je ti jako pohan nebo celník.“⁵ (NBK) A jak se má člověk chovat k pohanovi a k celníkovi? Modlit se za jeho spásu a za jeho polepšení. K takovému člověku se chováme s ohledem na jeho důstojnost a s úctou jako k jednotlivci, za kterého Kristus zemřel. Nemůže nás s ním však pojit vřelý vztah, protože se odmítá zabývat svou vinou, a to vždycky rozděljuje. Proto je ideální se s přítelem nebo členem rodiny smířit, ať už v církvi nebo mimo ni. Ke konfrontaci nemá nikdy docházet proto, abychom někoho odsoudili, ale abychom obnovili vztah do té míry, aby byl opravdový a otevřený a byla v něm láska. Pokud došlo k nedorozumění, je třeba „vyčistit vzduch“, abychom mohli pokračovat ve vztahu jako bratři nebo manželé. Pokud někdo přizná, že jednal špatně, máme odpustit a vztah obnovit. Apoštol Pavel napsal, že máme vždycky pamatovat na to, že příště to můžeme být my, kdo se dopustí přestoupení.⁶ Nikdo z nás není dokonalý, a když se zachováme nesprávně, pravděpodobně vyvoláme v člověku, kterému jsme ublížili, hněv.

Pro mnohé lidi není konfrontace v lásce nic jednoduchého. Neprošli jsme žádným školením pro takovýto přístup k hněvu a máme v té oblasti málo zkušeností. Mnohem víc zkušeností máme buď v projevování hněvu nebo ve snaze hněv popřít či zakrýt, jenže takový přístup bývá vždycky destruktivní. Nejlepší řešení obvykle představuje laskavá konfrontace s vyhlídkou na smíření.

POSLEDNÍ KROK – KONSTRUKTIVNÍ JEDNÁNÍ

To nás přivádí k *pátému kroku – konstruktivně jednat*. Jakmile jsme zvážili svoje možnosti, je čas něco podniknout. Pokud se rozhodnu křivdu přejít, měl bych o svém rozhodnutí mluvit s Bohem. Mohli byste říci třeba něco takového: „Pane, ty víš, co se stalo. Víš, jak se mě to dotklo a jak se zlobím. Opravdu si ale myslím, že v této situaci udělám nejlépe, když tu křivdu přijmu a přenechám toho člověka tobě. Ty víš nejen to, co udělal, ale znáš i jeho pohnutky. Víím, že jsi spravedlivý Bůh, a tak důvěřuji, že s tím člověkem uděláš to, co je pro něj nejlepší. Také ti přenechávám svůj hněv. Podnítil mě k tomu, abych celou situaci promyslel, a jednám tak, jak mi to připadá nejlepší. Problém je proto vyřízený. Můj hněv posloužil svému účelu a já jej přenechávám tobě. Pomož mi, aby

mě neovládaly žádné myšlenky a pocity, které se během několika dalších dnů dostaví. Přeji si se svým životem nakládat konstruktivně a nechtěl bych, aby mi tato událost byla na překážku. Děkuji ti, že jsem tvoje dítě, a že se o mě postaráš.“

Pokud se během několika následujících dnů či týdnů budete v mysli vracet ke křivdě, která vás potkala, a budou se vám vracet pocity ublížení a hněvu, přenechte tyto myšlenky a pocity Bohu se slovy: „Pane, ty víš, na co jsem si právě vzpomněl, a víš, jak mi teď zrovna je. Ale děkuji ti, že jsem se s tím vypořádal, a přenechávám myšlenky a pocity tobě. Pomož mi, abych ve zbývajících částech tohoto dne vykonal něco dobrého.“

Pokud si na druhou stranu zvolíte možnost, že budete člověka, který vám ublížil, v lásce konfrontovat, nezapomeňte na Pavlovu výzvu. „Bratři, upadne-li někdo z vás do nějakého provinění, vy, kteří jste vedeni Božím Duchem, přivádějte ho na pravou cestu v duchu mírnosti a každý si dej pozor sám na sebe, abys také nepodlehł pokušení“ (Ga 6,1). Můžete začít s konfrontací například takto: „Něco mě trápí a potřebuji, aby ses k tomu vyjádřil. Máš chvíli, mohli bychom si popovídat?“

Pokud druhý na vaši žádost kývne, můžete říci třeba toto: „Něco se stalo a já se cítím dotčená a zlobím se. Víím, že můžu celou situaci špatně chápat. Proto o tom chci mluvit. Když jsi včera (doplňte cokoli), připadalo mi to jako velmi nelaskavé jednání. Měla jsem z toho pocit, že vůbec nebereš v úvahu moje pocity. Třeba jsem to špatně pochopila, ale potřebovala bych to vyřešit.“ Možná vám dotyčný člověk poskytne vysvětlení, které vrhne světlo na jeho počínání, a vy jeho jednání a záměry uvidíte z jiného úhlu. Nebo třeba na druhou stranu uzná, že jednal bezohledně a nelaskavě, a možná vás poprosí o odpuštění. V takovém případě musíte vždycky odpustit.

Pokud došlo k opravdu velmi vážné křivdě, odpuštění možná vaši důvěru v dotyčného člověka neobnoví. O povaze odpuštění si ještě povíme v jedné z následujících kapitol, ale nyní můžeme říci, že odpuštění je slib, že tento konkrétní přestupek už nebudete druhému zazlívát. Váš hněv posloužil svému účelu a jste spolu smířeni.

Takováto konfrontace vedená láskou skončí obvykle tak, že druhý člověk skutečně přizná, že jednal špatně, a vy mu odpustíte, nebo rozhovor vrhne na věc nové světlo. Dozvíte se, že to, co druhý řekl nebo udělal, přesně neodpovídá tomu, jak jste to vnímali vy, nebo že měl jiné pohnutky, než jaké jste mu přisuzovali. Záležitost se každopádně vyjasní, věc bude vyřešená a vztah bude moci pokračovat. Hněv posloužil

správnému účelu. Podnítl vás k tomu, abyste něco konstruktivního podnikli a postarali se o vyřešení problému.

„NEHCI, ABY MEZI NÁS PENÍZE VRAZILY KLÍN“

Konfrontace nevede vždycky k spravedlnosti, ale může docela dobře vést k obnově vztahu. Bill je dřič. Dosáhl ve firmě určitých úspěchů a nashromáždil značný objem investic. Jeho dlouholetý přítel Jerry zakládal novou firmu. Přišel za Billem a požádal ho o půjčku padesáti tisíc dolarů, která by mu pomohla do začátku. Bill mu peníze beze všeho půjčil. Sepsali spolu jednoduchou dohodu o půjčce s tím, že si Jerry může ponechat peníze rok bez úroku a potom buď celou sumu vrátí, nebo spolu znovu dojednájí podmínky půjčky.

Koncem roku už Jerryho firma neexistovala a padesát tisíc dolarů bylo utraceno. Jerry si sehnal jiné zaměstnání, ale plat na vrácení půjčky nestačil. Slíbil, že peníze Billovi splatí během následujících pěti let, hned jak bude moci. Jerry nikdy nevydělal tolik, aby mohl půjčku vrátit. Měl dobré úmysly, ale nikdy nezaplatil. Bill to nechal být, ale vůči Jerrymu cítil hněv.

Nakonec došlo v Billově firmě ke zvratu a těch padesát tisíc dolarů nutně potřeboval, jenže Jerry nemohl zaplatit. Bill se hodně modlil a mluvil se svým pastorem. Nakonec si s Jerryem promluvil a řekl mu, že se zlobí. Jerry přiznal, jak ho samotného trápí, že není s to půjčku splatit. „Kdybych ty peníze měl,“ řekl, „dal bych ti je. Jestli je někdy seženu, určitě ti je dám.“ Bill se rozhodl, že už od Jerryho nebude peníze očekávat. Řekl mu: „Už jsme dlouho přátelé. Nechci, aby mezi námi peníze postavily bariéru. Pokud mi někdy budeš moci půjčku splatit, budu opravdu rád, ale pokud ne, nebudu na tebe kvůli penězům naléhat.“

Bill měl zákonné právo zažalovat Jerryho za to, že mu nevrátil peníze. Věděl však, že kdyby to udělal, Jerryho by to finančně zničilo. Rozhodl se ho nežalovat, protože se domníval, že by to nepřineslo nic dobrého. Sám se rozhodl, že přijme méně, než by si přál. Jsou s Jerryem i nadále přátelé a Jerry upřímně doufá, že jednoho dne bude schopen Billovi peníze vrátit. Je Billovi za jeho postoj velice vděčný. Jejich přátelství může pokračovat díky Billovu rozhodnutí nenaléhat na navrácení půjčky.

Jsou situace, kdy je rozhodnutí neprosazovat spravedlnost nejlepší alternativou. U Billa se jednalo o vědomou volbu. Rozhodl se pro ni poté, co s Jerryem hovořil a řekl mu, co si myslí a jak se cítí. Konfrontace vedla k rozhodnutí, které nebylo ani zdaleka ideální. Ale Bill se osvobodil od

svého hněvu, a přátelství s Jerryem se zlepšilo. Konfrontace podložená láskou vždycky otvírá možnost vypořádat se s krivdou a obnovit vztah.

Vždycky samozřejmě existuje možnost, že dotyčný při konfrontaci popře, že by jednal nesprávně, i když víte, že se tak vůči vám zachoval. Často se to stává v případě, že manželský partner konfrontuje druhého, který se provinil manželskou nevěrou. Partner lže, aby se chránil. Samotná lež vyvolává ještě větší hněv. Pokud jste si jisti fakty, pak si musíte uvědomit, že se s tímto člověkem nemůžete smířit. Nevyznaný hřích rozbíjí vztahy s lidmi i s Bohem. Musíte se rozhodnout, jaký další krok uděláte. Můžete se obrátit na pastora, poradce nebo důvěryhodného přítele a vyhledat u nich pomoc. Možná bude vhodné přechíst si dobrou knihu o tomto problému. Rozhodně se budete muset modlit a prosit o Boží vedení, abyste věděli, co máte dělat.

Pokud se dotyčný i po dalším rozhovoru odmítá ke svému špatnému jednání přiznat, musíte nakonec vzít na vědomí, že se rozhodl ve vašem vztahu nepokračovat. Nemůžeme lidi donutit ani k přiznání, ani k pokání, ani k tomu, aby se s námi smířili. Musíme je nechat odejít a modlit se za ně. Konfrontace na základě lásky neskončí vždycky smířením, ale rozhodně nám dává pokoj myslí, že jsme se snažili zodpovědně se vypořádat se špatným jednáním.

Můžeme vše shrnout a zopakovat si kroky, jimiž reagujeme na hněv:

1. Vědomě si přiznat, že se hněvám.
2. Zdržet se bezprostřední reakce.
3. Lokalizovat ohnisko svého hněvu.
4. Rozebrat svoje možnosti.
5. Podniknout konstruktivní kroky.

Tímto způsobem můžeme hněv využít k něčemu dobrému. Na následující straně ve shrnutí nadepsaném „Stručný přehled“ najdete několik tipů k výše uvedeným pěti krokům.

STRUČNÝ PŘEHLED

JAK ZPRACOVAT SVŮJ HNĚV

1. **Vědomě sami sobě přiznejte, že se zlobíte.** Vyslovte to nahlas: „Zlobím se kvůli tomu! Co s tím teď udělám?“ Díky takovému výroku si uvědomíte vlastní hněv a také vám to pomůže uvědomit si, co chcete udělat. Umožníte tak i zapojení rozumu ve chvíli, kdy se hněváte.
2. **Vyvarujte se bezprostřední reakce.** Vyhněte se obvyklým, leč destruktivním reakcím, jako je slovní nebo fyzické projevy hněvu nebo naopak jako uzavření se do sebe a mlčení. Odmítněte reagovat tak, jak většinou reagujete, když se zlobíte. Když počkáte, pomůže vám to vyvarovat se výroků nebo kroků, které třeba nemyslíte vážně a kterých byste později litovali.
3. **Lokalizujte ohnisko svého hněvu.** Která slova nebo činy druhého člověka vás rozhněvaly? Pokud vám dotyčný skutečně ublížil, určete, čím se provinil. Jak vám on či ona ublížili? Potom zvažte, nakolik je provinění vážné. Jsou přestupky menší a větší. Vědomí stupně závažnosti by mělo ovlivnit, vaši reakci.
4. **Zvažte, jaké máte možnosti.** Ptejte se: Je naděje, že kroky, o kterých uvažuji, problém vyřeší a našemu vztahu pomohou? A je to pro člověka, na kterého se zlobím, to nejlepší? Dvě nejlepší volby jsou buď dotyčného užitečně konfrontovat, nebo se vědomě rozhodnout záležitost přejít.
5. **Podnikněte konstruktivní kroky.** Rozhodnete-li se „nechat to být“, pak v modlitbě vyznejte, že se hněváte a že chcete dotyčného přenechat Bohu. Potom Bohu odevzdejte svůj hněv. Rozhodnete-li se hovořit s člověkem, který vám ublížil, učiňte tak laskavě. Vyslechněte si jeho vysvětlení; můžete tak získat nový pohled na to, co dotyčný udělal a co ho k tomu vedlo. Pokud přizná, že udělal něco nesprávného, a požádá vás o odpuštění, odpusťte mu.

KDYŽ HNĚV NENÍ SPRÁVNÝ

Slovu „anger“ (hněv) chybí do slova „danger“ (nebezpečí) už jen písmenko.

AUTOR NEZNÁMÝ

V této chvíli se už možná ptáte: „Jestliže je hněv tak pozitivní, proč tedy způsobil ve světě tolik problémů?“

Odpověď je stará jako zahrada Eden. Drama popsané v třetí kapitole knihy Genesis, kde v hlavních rolích vystupují Adam, Eva, had a ovocný strom, významně poznamenalo lidskou přirozenost. Nyní máme sklon vzít každý dobrý Boží dar a zdeformovat jej, změnit jej v něco zvráceného. Dary jako rozum, sexualita, láska a mnohé jiné byly převráceny.

Ani s hněvem to není jinak. Podvodník žije dál mezi námi a scéna z Edenu se denně opakuje. Zneužít původní účel hněvu byl a je jedním ze satanových nejúspěšnějších taktických plánů.

Nepřítel používá mnoho strategií, jak pokřivit Boží záměr s lidským hněvem. Jednou z nejpůsobivějších je přimět nás, abychom si mysleli, že *veškerý* náš hněv je stejně opodstatněný. „Když mám pocit, že mi někdo ublížil, tak mi ublížil.“ Tato iluze nás vede k závěru, že vždycky, když se hněváme, jsme „v právu“.

OPRÁVNĚNÝ NEBO POKŘIVENÝ?

Skutečnost je však taková, že náš hněv mnohdy bývá pokřivený. Existují dva druhy hněvu – *oprávněný* a *pokřivený*. Oprávněný hněv se rodí z *křivdy*. Někdo se k nám zachová nečestně, něco nám ukradne, lže ohledně našeho charakteru nebo nám způsobí nějaké jiné bezpráví. Je to jediný druh hněvu, který Bůh pocituje. Takový hněv je opodstatněný. Druhý druh hněvu už ale opodstatněný *není*. Spustí jej pouhé zklamání, nesplněné přání, zmařená snaha, špatná nálada nebo celá řada dalších věcí, které nemají s morálními přestupky nic společného. Určitá situace nám prostě jen znepříjemnila život, dotkla se některého emocionálně

citlivého místa nebo se odehrála v době, kdy jsme pociťovali nesmírnou únavu nebo se nacházeli ve značném stresu.

Neříkám tomuto hněvu „pokřivený“ proto, že by emoce byly méně intenzivní než ty, které člověk prožívá při oprávněném hněvu, ale protože představuje reakci na něco méně závažného, než je křivda. V mnoha případech, kdy se na lidi zlobíme, jde o pokřivený hněv. Druhý udělal něco, co mě rozčililo, zklamalo, co se mě dotklo nebo co mě přivedlo do rozpaků, ale ve skutečnosti se nedopustil ničeho zlého. Možná hněv prožívám stejně silně jako jindy, ale reagovat bych měl jinak, než když je hněv oprávněný.

PŘÍBĚH O UDATNÉM VOJÁKOVÍ

Skutečnost, že lidé dokáží rozpoznat, kdy je hněv pokřivený, a pozitivně zareagovat, dokazuje příběh Naamána, významného vojenského velitele a statečného vojáka, který onemocněl malomocenstvím. Velitel slyšel od mladičké dívky, válečné zajatkyně, že jistý prorok v Izraeli dokáže malomocenství vyléčit. Okamžitě šel za králem, pověděl mu, co dívka řekla, a požádal ho o dovolení jet za prorokem do Izraele. Král mu nejen svolení udělil, ale dokonce ho v jeho konání podpořil. Naamán s sebou vzal zlato, stříbro a další dary a vydal se hledat uzdravení. Když po různých oklikách konečně dorazil k bráně vedoucí k prorokovu domu, prorok se ani neobtěžoval přijít ke dveřím. Místo toho vzkázal po poslovi: „Jdi, omyj se sedmkrát v Jordánu a tvé tělo bude opět zdravé. Budeš čist.“ Naamánova reakce je jasně rozpoznatelná:

Ale Naamán se rozlítil a odešel. Řekl: „Hle, říkal jsem si: ‚Zajisté ke mně vyjde, postaví se a bude vzývat jméno Hospodina, svého Boha, bude mávat rukou směrem k posvátnému místu, a tak mě zbaví malomocenství. Cožpak nejsou damašské řeky Abána a Parpar lepší než všechny vody izraelské? Cožpak jsem se nemohl omýt v nich, abych byl čist?‘ Obrátil se a rozhořčeně odcházel“ (2Kr 5,10–12).

Naamán se zjevně hněval. Stoupl mu krevní tlak. Chřípí se mu rozšířilo. Dupal po vyprahlé zemi. Jeho hněv rychle přešel v zuřivost. Hlavou mu vířily myšlenky, které mu připadaly logické. Je to absurdní. Je to bláznivé. Kde je účta? Já mu dávám příležitost předvést, jak je jeho Bůh mocný, a on mi řekne, ať se jdu omýt v blátivém Jordánu. Vždyť je to směšné.

Naamán se domníval, že mu prorok Elíša ukřivdil. Měl právo se zlobit. A přitom mu prorok skutečně dal lék na jeho malomocenství. Elíša Naamánovi prokázal velké dobrodiní, ale protože Naamánovo myšlení bylo pokřivené, pociťoval vůči prorokovi hněv. Ve svém vzteku byl připraven vrátit se do vlasti. Jeho výprava neznamenal pouze neúspěch, ale také velké zneuctění jeho osoby.

Naštěstí s ním cestovalo několik prostě uvažujících lidí. Přišli za ním jeho služebníci a domlouvali mu:

„Otče, ten prorok ti řekl důležitou věc. Proč bys to neudělal? Přece ti řekl: ‚Omyj se, a budeš čist.‘ On tedy sestoupil a ponořil se sedmkrát do Jordánu podle slova muže Božího. A jeho tělo bylo opět jako tělo malého chlapce. Byl čist.

Vrátil se k muži Božímu s celým svým průvodem. Přišel a postavil se před něho a řekl: ‚Hle, poznal jsem, že není Boha na celé zemi, jenom v Izraeli. A nyní přijmi prosím od svého služebníka projev vděčnosti.‘“ (vv. 13.15)

Elíša jeho dar odmítl, ale potvrdil uzdravující Boží moc.

Naamán představuje člověka, který zakouší silný, ale pokřivený hněv, avšak tváří v tvář skutečnému stavu věcí se přestane zlobit a naslouchá zdůvodnění. Nepřipustí, aby hněv ovládal jeho chování. Vede to k tomu, že se vojevůdce uzdraví a vrátí se vzdát poctu člověku, na kterého se předtím hněval. Naamán je příkladem toho, že pokřivený hněv nemusí naše chování ovládnout a nemusí nás dovést k destruktivnímu jednání.

Toto biblické vyprávění nám poskytuje pozitivní příklad toho, jak reagovat na pokřivený hněv. Vystávají tak dvě otázky: (1) Jak poznáme, kdy je náš hněv pokřivený? (2) Jak máme s pokřiveným hněvem naložit? Na první otázku se odpovídá snadněji, a proto se jí budeme zabývat nejdříve. Zpracovat pokřivený hněv je mnohem problematičtější, a proto na druhou otázku odpovíme až v následující kapitole.

BEZPRÁVÍ – NEBO NE?

Pokřivený hněv se od oprávněného liší v jedné základní věci. V případě oprávněného hněvu se vždy někdo dopustil nepravosti. Hněv je reakcí na tuto špatnost. V případě pokřiveného hněvu nás k hněvu vede pocit křivdy. Údajná nepravost je však jen naším dojmem. Ve skutečnosti nikdo nic špatného nespáchal.

Jdete například po ulici a uvidíte, jak dospívající kluk přijde k mladšímu, menšímu chlapci, vytrhne mu z rukou jízdní kolo a odjede na něm. Malý kluk křičí: „To je moje kolo! To je moje kolo! Ukradl mi kolo!“ Okamžitě to ve vás vyvolá hněv. Zaplaví vás emoce. Srdeční tep se zrychlí. Hlavou vám začnou vířit myšlenky: *že někdo tu šikanuje mladší dítě. To není správné! S tím se musí něco udělat.* Pokud fakta odpovídají tomu, jaký máte dojem, pak je váš hněv oprávněný.

Dejme tomu, že při dalším zjišťování shledáte, že kolo opravdu patří staršímu chlapci, že mladší chlapec viděl kolo, které nikdo nehlídá, a rozhodl se na něm projet. Když to starší chlapec uviděl, prostě si jen vzal kolo zpátky, než mu klučina zmizí z očí. Váš hněv vůči staršímu chlapci je pokřivený, protože neprovedl nic špatného. V podstatě jen napravil nesprávné jednání, kterého se dopustil mladší chlapec. Pokřivený hněv se zakládá na dojmu, že se přihodilo něco špatného, kdežto oprávněný hněv vzniká na základě skutečně spáchané nepravosti.

Je jasné, že pokud se budeme ve všech případech hněvu chovat, jako kdyby byl oprávněný, občas se dopustíme vážných chyb v úsudku. Pokud byste například ve výše uvedeném příkladu měli za to, že se hněvate oprávněně, pustili byste se možná za starším chlapcem, srazili ho z kola a vrátili je mladšímu dítěti. Až později byste zjistili, že jste udělali vážnou chybu.

Chceme-li pokřivenému hněvu porozumět, musíme se vrátit k našemu základnímu vzorci. Vždy, když jde o hněv, objeví se nejprve stimulující událost; jako druhá přichází interpretace události; jako třetí vzniká pocit hněvu. V těle dochází k fyziologickým změnám, jsme připraveni jednat. To všechno se děje bez ohledu na to, zda jde o hněv oprávněný, či pokřivený. Máme-li však na hněv moudře zareagovat, musíme nejprve rozlišit, zda jej vyvolalo skutečné provinění. To vyžaduje čas a přemýšlení. Proto hodnota druhého kroku uvedeného v předchozí kapitole závisí na tom, zda se dokážete zdržet okamžité reakce. Tím získáte příležitost zamyslet se nad oprávněností svého hněvu. Abyste mohli hněv pozitivně zpracovat, musíte se ptát a zvážit důkazy. Otázky musíte klást sami sobě a někdy i druhému člověku.

Kdybyste se v předešlém příkladu přiřítili k mladšímu dítěti a zeptali se ho: „To je tvoje kolo?“, možná by odpovědělo: „Ne, já jsem se na něm chtěl jen trochu projet, a tak jsem si je půjčil.“ Okamžitě byste zjistili, že se věci nemají přesně tak, jak jste se domnívali. Poté, co získáte třeba jen jednu jedinou novou informaci, začne váš hněv opadat. Když oběma

chlapcům položíte ještě pár otázek a utvoříte si lepší představu, váš hněv vůči staršímu chlapci zmizí nebo se přinejmenším zmírní. Po dalších informacích se možná rozhodnete, že proti staršímu chlapci není třeba nijak zasahovat, a možná nakonec udělíte tomu mladšímu ponaučení, že kola se bez dovolení neberou. To je něco úplně jiného, než co byste podnikli, kdybyste měli za to, že váš původní hněv je oprávněný. (Pocho-pitelně, že když vám každý z chlapců řekne něco úplně jiného, je těžké jakkoli zasahovat. Asi budete předpokládat, že jeden z nich lže. Mohli byste to řešit tak, že půjдете s jedním z chlapců domů a promluvíte si s jeho rodiči.)

ZLOST V PROSTŘEDÍ PRACOVNÍCH KÓJÍ

Když natěsnáte menší počet lidí nucených vykonávat víc práce do menšího prostoru, vybere si to svoji daň. Lidé stížení „zlostí“ vznikající v prostředí pracovních kójí“ chrlí nadávky na své spolupracovníky. V rámci jednoho celostátního průzkumu provedeného televizí CNN odpovědělo dvaadvacet procent respondentů, že lidé na sebe v práci křičí a nadávají si.

Při rozhodování o oprávněnosti hněvu jsou důležité dvě otázky. První zní: K jakému nesprávnému jednání došlo? A druhá: Jsem si jist, že znám všechna fakta?

První otázka míří k jádru věci. Pokud se někdo skutečně dopustil něčeho špatného, váš hněv je oprávněný. Pokud se ale váš hněv zrodil z ne-realistického očekávání ve vašem nitru, pak s ním musíte naložit jako s pokřiveným. Velká část našeho hněvu vzniká na podkladě vnitřních emocionálních a myšlenkových vzorců, které se vyvíjely po řadu let. Například člověk, který má sklony k perfekcionismu, bude hodně očekávat nejen sám od sebe, ale i od ostatních, s nimiž ho spojuje nějaký vztah. Když lidé nebudou jeho očekávání naplňovat, pravděpodobně se na ně rozzlobí. Takový hněv bývá často pokřivený, protože dotyční se nedopus-tili ničeho zlého.

Jill je perfekcionistka na druhou. Kdybyste otevřeli zásuvku jejího prádelníku, viděli byste, že má všechno oblečení úhledně naskládané do komínků a ještě sladěné podle barev. Podobně má uspořádané i věci ve skříni. Tento model spořádanosti a dokonalosti se objevuje v každém aspektu jejího života. Je vdaná za Jeffa, který je nesmírně kreativní, ale slova jako uspořádanost nebo organizace se v jeho slovníku snad ani

nevyskytují. Jill se často rozzlobí při pohledu na špinavé oblečení, které Jeff nape do kouta ve skříni. Nebo když vidí, že Jeff hledá zprávu, kterou dopsal před dvěma týdny a někde ji založil. Nebo když si sedne k němu do auta, které nemyl ani nečistil ode dne, kdy si je přivezl domů.

Jeff ale nic špatného nespáchal, jen se projevuje jako člověk, kterým se naučil být. Vnitřně jej nic nepudí udržovat věci úhledné nebo uspořádané, jako je tomu u Jill. Tím nechci říci, že Jillin hněv není reálný. Zahrnuje tytéž emocionální, fyzické a kognitivní stránky jako hněv oprávněný. Ona se doopravdy zlobí. Skutečně se domnívá, že není správné, když Jeff nedbá na pořádek. Pokud je ale otevřená vůči realitě, zjistí, že podobné osobnostní rysy jako Jeff mají tisíce lidí a že tyto rysy nejsou zlé. Jillin hněv je stále ještě třeba pozitivně zpracovat (dostaneme se k tomu v příští kapitole), ale pomůže jí, když uvidí věci takové, jaké jsou. Její hněv nepramení z Jeffova provinění, ale z jejího vnitřního puzení k pořádku a uspořádanosti věcí. Pokud se na to dokáže podívat jako na pokřivený hněv, mnohem pravděpodobněji jej dokáže pozitivně zpracovat.

Zkoumání hněvu nás někdy povede k tomu, že člověku, na něhož se zlobíme, položíme nějakou otázku. Pokud chápeme, že možná neznáme všechna fakta, mělo by nás to motivovat, abychom nedělali ukvapené závěry, ale fakta si zjistili.

Když začneme hněv zkoumat, zjistíme, že mnohé případy spadají do kategorie hněvu pokřiveného. Pokřivený hněv není o nic méně problematický než hněv oprávněný, ale je třeba s ním naložit odlišně. V páté kapitole budeme uvažovat o tom, jak s pokřiveným hněvem pracovat.

STRUČNÝ PŘEHLED

„DOBŘÝ“ VERSUS „ŠPATNÝ“ HNĚV

Rozpoznat pokřivený hněv a vyrovnat se s ním je velmi důležité, protože oprávněný hněv je opodstatněný, kdežto pokřivený hněv opodstatněný není a musíme s ním zacházet odlišně. U rozdílů mezi oprávněným a pokřiveným hněvem jde o víc než jen o definice. Následující přehled ukazuje, že se tyto dva druhy hněvu v několika směrech liší.

„DOBŘÝ“ (OPRÁVNĚNÝ)

Definice: Hněv vůči skutečnému provinění – špatnému zacházení, bezpráví, porušování zákonů.

Co jej vyvolává: Porušení zákonů nebo morálního kodexu.

Jak jej rozpoznat: Pokud můžete kladně odpovědět na tyto otázky: Byla spáchána nějaká nespravedlnost? Známe všechna fakta?

Co dělat: Buď dotyčným člověkem promluvit, nebo se rozhodnout, že křivdu přehlédnete (viz třetí kapitola, čtvrtý krok).

„ŠPATNÝ“ (POKŘIVENÝ)

Definice: Hněv způsobený domnělým proviněním. K žádnému přečinu ve skutečnosti nedošlo.

Co jej vyvolává: Lidé, kteří se nás nějak dotknou, stres, únava, nerealistické očekávání.

Jak jej rozeznat: Hněv je živěn pocity frustrace nebo zklamání.

Co dělat: Pozdržte hněv a shromážděte si informace, abyste jej mohli zpracovat.

JAK ZACHÁZET SE „ŠPATNÝM“ HNĚVEM

*Každou minutu, kdy se hněváme,
ztrácíme šedesát vteřin štěstí.*

RALPH WALDO EMERSON

Lynn soptila. Dcera Emily se jí přiznala, že dostala ve škole několik trojek a dokonce čtyřku. Mluvily o tom po telefonu a Lynn se musela kousat do rtů, aby se nerozkřičela: „My jsme tě s tatínkem ale poslali do skvělé křesťanské školy! Já jsem studovala strašně ráda! Tehdy bych si přála studovat předměty, na které chodíš! Víš, kolik nás to stojí?“

Lynn dceřin špatný prospěch vnímala téměř jako políček. Ale její hněv byl pokřivený. Zakládal se na *pocitované* nespravedlnosti. V tomto případě živilo její hněv to, co od Emily očekávala.

Mnozí z nás se potýkají s takovými nesprávnými dojmy, z nichž pak plyne naše nelibost.

Pokřivený hněv mohou vyvolat takové faktory, jako jsou důkazy odvozené z okolností, falešné předpoklady, zevšeobecnování, naše očekávání či osobní preference, a dokonce i obyčejná únava. A někdy se jedná o kombinaci těchto faktorů. Ať už je příčina jakákoli, dojdeme k nesprávnému závěru, že nám někdo ublížil. Hněváme se neopodstatněně. Náš hněv není oprávněný, ale pomýlený, pokřivený.

Zdůraznili jsme si, že pokřivený hněv není správný, je přímým důsledkem pádu Adama a Evy a pramení z naší sobecké, dokonce povýšené přirozenosti. Tím se ale nezbavíme svých pocitů v okamžicích, kdy hněv zakoušíme. Jak tedy s takovým hněvem naložit a jak jej dobře nasměrovat?

„POTŘEBUJI, ABYS MI POMOHL“: SDĚLENÍ INFORMACE

Začneme tím, že druhému člověku sdělíme, co nám vadí. Vždycky to musíme udělat tak, abychom ho neodsoudili. Proto tomuto kroku říkáme „sdělení informace“. Nesdělujeme mu verdikt jako „zradila jsi mě“,

„zklamal jsi mě“ nebo „nesplnil jsi, co jsi slíbil“. To všechno jsou usvědčující, odsuzující výroky, které většinou roznítí konflikt. Naproti tomu výroky jako „cítím se zaskočená (zklamaný, dotklo se mě to, hněvám se nebo případně uveďte jakoukoli jinou emoci) a potřebuji, abys mi pomohl“ předáváme informaci. Druhému tím sdělíme, co se odehrává v našem nitru, a požádáme ho o možnost si společně promluvit.

Sdělení informace místo odsuzování představuje první krok ve zpracování pokřiveného hněvu. Když předáváte informaci, soustředíte se na to, abyste druhému člověku sdělili, jaké pociťujete emoce, jaké máte myšlenky a co vás znepokojuje. Nezaměřujete se na člověka, ale na událost, která vaše pocity vyvolala. Pravděpodobněji se vám to podaří tehdy, když si nejprve uvědomíte, že vám dotyčný nijak neublížil. Možná vám znepříjemnil život, možná vás rozladil, ale nedopustil se žádného nemorálního skutku.

„CO SE STALO?“. SHROMAŽDOVÁNÍ INFORMACÍ

Už jsme uvedli, že při některých příležitostech zjistíme, že neznáme všechna fakta. Proto lze jen obtížně rozhodnout, zda se jedná o oprávněný hněv nebo ne. Meredith a Jason se rychle navečeří a ona vyběhne ze dveří, protože má za chvíli hodinu aerobiku. Za tři hodiny se vrátí domů a najde Jasona, jak leží na pohovce a dívá se na televizi, přičemž špinavé nádobí stojí stále ještě na stole tak, jak je tam předtím nechali. Meredith se pouští do „hněvivého útoku“. Hlavou jí víří myšlenky. *To se mi snad jenom zdá – on se několik hodin dívá na televizi a nechá tu takový nepořádek. Ty talíře už snad vyčistili mravenci. Mám chuť k němu jít a televizi nakopnout.*

Meredith má několik možností. Může dojít k závěru, že její hněv je oprávněný, protože její manžel je lenoch a budižkničemu, a na celou situaci může zareagovat hořkými slovy. Může se mlčky uzavřít do sebe a později večer nereagovat na jeho snahy o sexuální sblížení. Nebo se může snažit zvládnout hněv zodpovědněji. Pokud chápe rozdíl mezi oprávněným a pokřiveným hněvem, může začít tím, že si položí otázku: „Co udělal zlého?“ Možná se bude v duchu hodně snažit, aby jeho čin (nebo spíš nečinnost) viděla jako určitý prohřešek. Pokud se jí to podaří, možná usoudí, že takový prohřešek vyplývá z toho, že ji nemiluje. *Nemají konec konců manželé milovat své manželky, jako Kristus miloval církev? Ne, takhle se láska rozhodně neprojevuje.*

Je-li moudrá, položí si také otázku: „Znám všechna fakta?“ Jestliže je natolik moudrá, aby se takto zeptala, bude patrně také dojít k závěru,

že odpověď je záporná. Nezná všechna fakta. Důležitým krokem je tedy získat od Jasona informace o tom, co se stalo a proč.

Meredith tedy vejde do pokoje, přijde k pohovce, posadí se, obejmě Jasona a řekne: „Než ti dám pusku, měla bych otázku. Proč jsou pořád ještě na stole špinavé talíře?“

„Promiň, miláčku,“ odpoví Jason. „Chtěl jsem se podívat na zprávy, a tak jsem se sem posadil. Chtěl jsem to nádobí umýt hned po zprávách, ale pak začal zápas, a dál už si pamatuji jen to, že jsem uslyšel, jak se otvírají vrata od garáže. Nevím, jak dlouho jsem spal. Ani si nevzpomínám, že byl poločas. Musel jsem spát tak dvě hodiny.“

„Promiň, nádobí uklidím. Zřejmě jsem musel být hrozně unavený.“ Odejde do kuchyně a začne sklízet se stolu. „Jak ses večer měla?“ zeptá se.

Meredith začne hněv pravděpodobně opouštět, protože si uvědomí, že Jason sice neuklidil nádobí se stolu, ale nejednalo se o žádný hřích. Spát dvě hodiny na pohovce není nic nemorálního. Jsme jenom lidé. To, že Meredith shromáždila informace, jí umožnilo překonat hněv. A možná byla dokonce ráda, že se Jason trochu prospal.

Když si uvědomíme, že situaci vnímáme pokřiveně, můžeme se pokřiveného hněvu zbavit a snažit se přijímat partnera jako člověka.

„OPRAVDU MI TO VADÍ“. JAK DOSPĚT K POROZUMĚNÍ

Někdy se stane, že náš hněv je sice pokřivený, ale stejně se jej nedokážeme jen tak zbavit a smířit se s tím, co druhý udělal. Často bývá nutné snažit se pochopit, proč takto druhý člověk jedná. Přestože partner neudělal nic morálně nesprávného, jeho chování se nás přesto dotýká. Stejně máme pocit zklamání, frustrace, cítíme se ukřivdění a hněváme se. Je potřeba porozumět, proč tak partner jednal, a partner musí pochopit, jak se cítím.

Vyžaduje to otevřený rozhovor bez odsuzování. Když budeme chápat, že nám partner z morálního hlediska nijak neublížil, mělo by nám to pomoci přestat jej odsuzovat.

Rita a Doug jsou manželé před čtyřicítkou. Oba mají zaměstnání, které je naplňuje. Během posledních šesti měsíců se však Rita potýká s hněvem vůči Dougovi. Zčistajasna se začal zaměřovat na svoje zdraví. Tři večery v týdnu chodí po večeři cvičit do místní posilovny a Ritu nechává samotnou, aby se věnovala domácím pracem a dětem. Domů přijde později a chce, aby se s ním dívala na televizi a poté se s ním milovala. Rita cítí, že její hněv přerůstá v zášť. Má pocit, že Doug po tři uvedené večery

zanedbává svoji odpovědnost pomáhat dětem s domácími úkoly. Ritin hněv den za dnem vzrůstá. Má pocit, že každou chvíli vybuchne. Doug působí spokojeně; ona je značně nespokojená.

Když mi Rita v poradně svůj hněv vylíčila, nejprve jsme se snažili určit, co konkrétně na Dougově chování u ní vyvolává hněv. Sestavili jsme tento seznam:

- *Od Douga není správné, že nechá domácí práce na mně a sám si odejde za zábavou.*
- *Zanedbává děti, protože jim v uvedené tři večery nepomáhá s domácími úkoly.*
- *Zaměřuje se na sebe v tom smyslu, že neprojevuje téměř žádný zájem o moje potřeby. Nejsem si ani jistá, zda vůbec chápe, jaké potřeby mám.*

Když jsme probrali Ritiny potřeby, došli jsme k tomu, že jejím primárním jazykem lásky – to, kdy opravdu cítí, že ji manžel miluje – je pozornost. To, co skutečně od Douga potřebuje a po čem touží, je společně strávený čas. „Dřív jsme si hodně povídali,“ vzpomínala. „Cítila jsem, že jsme si blízcí. Měla jsem pocit, že se o mě zajímá. Teď, když bývá tři večery v týdnu pryč, nemáme na povídání čas. Začínám ho podezřívat, že už o moji společnost nestojí.“

Potom jsme se snažili zjistit, zda Ritin hněv není v těchto třech oblastech pokřivený. Probírali jsme, jak ji Doug nechává tři večery v týdnu samotnou se špinavým nádobím, načež jsem se zeptal: „Co dělá špatného?“

„Prostě mi nepřípadá správné, že si odejde a práci nechá na mně. Oba chodíme do zaměstnání. Pracuji stejně tvrdě jako on,“ odpověděla.

„Pomáhá vám doma i s něčím jiným?“ zeptal jsem se.

„Ano, v podstatě toho dělá doma hodně. Stará se o zahradu, dělá veškeré venkovní práce. Také mi pomáhá s luxováním. A pomůže mi se vším, o co ho požádám.“

Pak jsme se zaměřili na domácí úkoly. „Pomáhá Doug ty dva večery, kdy nechodí do posilovny, dětem s úkoly?“

„Ano,“ odpověděla. „Vždycky jim pomáhal. Dřív jim v podstatě pomáhal každý večer. Když se vrátí domů z cvičení, vždycky jim ještě trochu pomůže, když jim něco nejde. Ale už to není takové, jaké to bývalo.“

„Jak jste žili, než začal Doug chodit třikrát týdně do posilovny?“

„Vždycky jsme se společně najedli. Jedině když měly děti nějakou školní akci, dali jsme si rychle něco malého. Pak mi vždycky pomohl s nádobím. Potom jsme si spolu ve dvou sedli a tak půlhodinku si povídali, než začal dětem pomáhat s úkoly a já se věnovala domácím pracím. Bylo to skvělé. Měla jsem pocit, že jsme si blízcí. Cítila jsem, že jsme rodina. Teď mi připadá, že jsme sice pořád rodina, ale třikrát do týdne nás opouští.“

Když jsem se Rity zeptal, jestli její manžel o jejich pocitech ohledně návštěv posilovny ví, řekla, že asi ne, ale pak dodala: „Připadá mi, že mě zanedbává a že se od sebe stále víc vzdalujeme... On si prostě neuvědomuje, co se u nás děje.“

Ptal jsem se dál. Rita mi vysvětlila, že Doug začal chodit posilovat poté, co v práci zhlédl film o tělesné kondici a jeden spolupracovník ho pozval, aby chodili cvičit spolu. „Jsem ráda, že o sebe pečuje,“ připustila. Určitě se cítí lépe. Asi bych také měla cvičit, ale prostě na to nemám čas. Myslím, že ani on nemá čas, ale vždycky si ho udělá. Domnívám se však, že je to na úkor nás ostatních.“

Dougovo chování očividně nespadało do kategorie nemorálních činů. To, co dělal, nebylo samo o sobě špatné. Jenže Rita už v sobě držela hněv příliš dlouho. Potřebuje se propracovat k porozumění. Musí říct Dougovi o tom, co se v ní odehrává – o svých myšlenkách, o svých pocitech a o své frustraci. Ne aby ho odsoudila, ale informovala. A potřebuje od něj zjistit, jak to vnímá on. Musí získat informace. Tito manželé by ale kromě toho měli dosáhnout vzájemného pochopení, najít způsob, jak naplňovat všechny svoje potřeby, a vyhledat pomoc, aby mohli znovu navázat citové pouto.

Navrhl jsem Ritě, ať Douga požádá, aby si našel čas na rozhovor, a aby začala zhruba takto:

„Vím, že mě máš rád a že jsi dobrý manžel. Chci ti něco říct, ale v žádném případě tě tím nechci ponižovat. Chtěla bych, aby náš vztah byl otevřený a opravdový, a mám pocit, že ti musím říct, s čím poslední dobou zápasím. V uplynulých několika měsících jsem se cítila dotčená, zklamáná a opomíjená. Týká se to hlavně toho, že chodíš třikrát týdně do posilovny.“

Pochop prosím, že proti tvé snaze udržet se v kondici nic nemám. Ani po tobě nechci, abys toho nechal. Jenom ti chci říct, s čím zápasím. Moje pocity se týkají tří konkrétních oblastí. Za prvé se mi zdá, že zanedbáváš děti – mám na mysli pomoc s domácími úkoly. Vím, že jim pak večer ještě pomůžeš, ale dělá mi starosti, že jim nepomůžeš se vším, co by

potřebovaly. Za druhé mi nepřipadá správné, že po tři večery vstaneš od večere a sklizení ze stolu necháš na mně. A asi nejhorší je pro mě pocit, že mi připadá, že mě zanedbáváš. Že už nemáme čas si povídat, jako jsme to dělávali dřív. Někdy se mi dokonce zdá, že se mnou ani nechceš mluvit, a pozoruji, že mezi námi vzniká velký odstup. Připadalo mi, že kdybych ti to neřekla, nebylo by to správné, protože potřebuji, abys mi v tom pomohl a pochopil mě.“

Snažil jsem se Ritě pomoci, aby mluvila o tom, co ji trápí, aniž by Douga odsuzovala, a aby ho požádala o pochopení. Doporučuji to každému, kdo rozpozná pokřivený hněv a získá informace, ale ještě potřebuje dosáhnout porozumění. Posad'te se a vyjádřete, že potřebujete pochopení, ale nehrozte přitom.

Pak jsem Ritu vyznal, aby naslouchala, co jí Doug odpoví. Aby mu neoponovala, ale snažila se pochopit, co jí říká. Pak by se mohli pokusit najít spolu způsob, jak naplnit její potřebu trávit s ním čas, jeho potřebu udržovat se v kondici, potřebu dětí, aby jim tatínek pomohl s úkoly, a její potřebu, aby byly domácí povinnosti rozděleny rovným dílem.

Za měsíc přišla Rita znovu. Měl jsem nesmírnou radost, když jsem uslyšel, že Doug reagoval pozitivně. V rozhovoru Ritu ubezpečil, že ji má rád. Souhlasil, že se spolu zeptají dětí, jestli se jim nezdá, že by potřebovaly víc pomáhat s domácími úkoly, a pokud ano, byl rozhodnut něco změnit. Ochotně souhlasil, že Ritě před odchodem do posilovny pomůže sklidit nádobí. Nenapadlo ho, že by jí to mohlo vadit, a souhlasil, aby si na sebe udělali čas. Dokonce si spolu v průběhu několika uplynulých týdnů zašli dvakrát týdně na oběd, a Doug ještě zařídil, aby spolu sami dva odjeli na víkend. V případě nutnosti, byl ochotný zkrátit dobu, kterou tráví v posilovně. Když ale Rita viděla, jak pozitivně reaguje na to, co jí trápí, váhala, jestli to má po něm chtít.

Dopracovat se k porozumění představuje důležitý krok v mezilidských vztazích, ať už se jedná o vztahy v rodině, ve sboru, v práci nebo v jakékoli jiné oblasti. Když s lidmi dospějeme k porozumění, cítíme se ve vztazích všichni lépe. I pokřivený hněv naznačuje, že si nějaký problém zaslouhuje pozornost. Takový hněv se jen málokdy rozplyne bez otevřené a láskyplné komunikace mezi oběma stranami.

POŽÁDAT O ZMĚNU

Ve všech mezilidských vztazích se stává, že určité chování druhé lidi dráždí. Konkrétní projevy chování se možná případ od případu liší, ale

výsledné podráždění v nás často rozdmýchává hněv. Ten bývá ve většině případů pokřivený v tom smyslu, že chování druhého člověka není morálně nesprávné – dotyčný se vůči nám nedopustil ničeho zlého. Pokud se jedná o blízký vztah a s dotyčnou osobou trávíme hodně času, jako například v rodině nebo v zaměstnání, bývá někdy užitečné snažit se toto podráždění zmírnit a požádat o změnu.

POKUD SE SVĚT TOČÍ KOLEM VÁS...

„Když si člověk myslí, že se celý svět točí kolem něj, všechno nabývá daleko větší důležitosti. Nikoho v Číně ale nezajímá, jestli vám někdo zabral místo, kde jste se chystali zaparkovat.“

Dr. Phil McGraw

Všimněte si prosím, že říkám požádat, ne vyžadovat nebo manipulovat. Na takový přístup nereaguje dobře nikdo z nás.

Pokud však s někým máme celkově pozitivní vztah, reaguje většina z nás na žádost dobře. Uvedme si příklad toho, co může člověka dráždit na pracovišti. Když ve své kanceláři hovoříte s klientem, kolegyně odvedle mívá ve zvyku usrkávat kávu. Slyšíte tyto zvuky přes dveře a připadá vám to velice nevhodné. Když kolegyni ujistíte, že si ji jako spolupracovnice vážíte, je naprosto na místě ji pak požádat, aby během vašeho jednání s klientem nepila kávu nebo aby se ji naučila pít potichu. Prostá žádost pravděpodobně zmírní příčinu vaší frustrace a hněvu, zvláště pokud dáte jasně najevo, že i vy jste přístupní jejím žádostem.

Stejná zásada platí i v manželství a rodinných vztazích. Za předpokladu, že je vztah převážně dobrý, zareaguje většina manželů kladně na manželčinu žádost, aby se před sobotním nákupem v supermarketu oholili, zvláště když žena manžela nejprve ujistí, že ho má ráda, a ubezpečí ho, že jí jde o to, aby vypadal co nejlépe. Pokud manžel nejprve poukáže na některé pozitivní stránky své manželky a ocení všechno ostatní, co žena dělá, zareaguje většina manželů pozitivně na žádost, aby nenechávaly toaletní potřeby rozházené kolem umyvadla, ale ukládaly si je do pouzdra nebo do zásuvky.

Ve většině vztahů v podstatě platí, že pokud cítíme, že nás druhý člověk má rád a váží si nás, je většina z nás ochotná něco změnit, pokud to dotyčný nevyjádří jako požadavek, ale jako prosbu. Takové prosby a následné změny dokáží zmírnit leckteré projevy chování, jež vyvolávají hněv.

Podle mého názoru lze pokřivený hněv zpracovat mnohem snadněji než hněv oprávněný. Naším cílem je najít pro zpracování obou problémů postupy, které jsou konstruktivní, nikoli destruktivní.

STRUČNÝ PŘEHLED

JAK ZPRACOVAT „ŠPATNÝ“ HNĚV

1. **Sdělte informaci.** Řekněte druhému člověku, co vás znepokojuje, a požádejte ho, zda byste si o tom mohli promluvit. Dbejte na to, abyste se nezaměřovali na dotyčnou osobu, ale na událost, která ve vás pocity vyvolala.
2. **Shromážděte informace.** Co říkají fakta?
3. **Dopracujte se k pochopení.** Vyjádřete, s čím se potýkáte, a pak si vyslechněte, co vám druhý odpoví. Buďte upřímní.
4. **Požádejte o změnu.** Pokud změnu nevyžadujete ani druhým nemanipulujete, můžete dosáhnout pozitivního výsledku.

EXPLOZE A IMPLOZE

*Potlačený hněv dokáže otrávit vztah stejně jistě
jako nejkrutější slova.*

DR. JOYCE BROTHERSOVÁ

Plamen vyšlehl vzhůru. Sytil se z trhliny v městském plynovém potrubí. Potrubí se roztrhlo, když na ně narazili dělníci soukromé dodavatelské firmy, která odklízela zeminu. Nejprve se jen s hlasitým syčením vyvalil stlačený plyn. Po třiceti minutách však zemní plyn zapálila náhodná jiskra. Plyn pak vzplanul a šlehal směrem k obloze.

Během několika minut sahal ohnivý oblak do výše čtvrtého patra. Šlehal se jen několik metrů od chicagského nájemního domu, který obývali starší občané. Policie ve spolupráci s ostatními složkami obyvatele domu naštěstí evakuovala. Když ale plynárna konečně zastavila přívod plynu, který potrubím přitékal, stovky lidí se ocitly bez střechy nad hlavou a jejich domovy byly vypáleny nebo sežehnuty.

O dva měsíce později přišli v důsledku exploze o domov další obyvatelé Chicaga. Tentokrát byl ale výbuch plánovaný. Demoliční firma rozmístila celou řadu dynamitových náloží, které postupně explodovaly. Čtyři sousedící budovy v jiné obytné městské čtvrti jedna po druhé spadly. Zhroutily se k zemi a zvedly přitom obrovská oblaka prachu.

Tato „exploze“ však byla ve skutečnosti *implozí*, protože stavební materiál se zhroutil dovnitř. Zničení budov se plánovalo už řadu měsíců v rámci probíhajícího projektu, kterým měly být zchátralé činžáky zamořené zločinem nahrazeny nízkou zástavbou. Někdejší obyvatelé a další diváci všechno z bezpečné vzdálenosti sledovali. Někteří dokonce zatleskali.

Která událost byla podle vašeho názoru destruktivnější? Výbuch plynového potrubí, který ožehl bok budovy a připravil lidi o přístřeší? Mnozí by souhlasili. Ve skutečnosti měla ale exploze plynu i imploze budov stejně ničivé důsledky. Imploze obytných bloků zničila více budov

a v mnoha obyvatelích zanechala pocit ztráty domova, v němž přebývali řadu let. V předcházejících třech kapitolách jsme se zabývali tím, jak konstruktivně reagovat na hněv. Budme však upřímní – mnozí z nás se nikdy nenaučili, hněv pozitivně zvládat. Jsme si vědomi toho, že v minulosti naše hněvivé reakce na hněv problém vždycky jen zhoršily. Je nám zatěžko vůbec uvěřit, že hněv není sám o sobě špatný. Vídáme hněvivé chování dětí, dospívajících i dospělých, které každodenně před celým světem vybuchuje na televizních obrazovkách, a také zločin, válku a utrpení, jež za sebou ničivý hněv zanechává.

Jak tedy můžeme rozpoznat – a ovládnout – škodlivé projevy hněvu?

VÝBUŠNÁ HRUBOST

Margaret byla zvyklá křičet. Když ji někdo rozhněval, ať se jednalo o dítě, manžela nebo zaměstnavatele, dotyčného dala co proto. Margaret byla hrdá na to, že „každému otevřeně řekne, co si myslí“. „Aspoň lidé vědí, na čem u mě jsou,“ říkala často. Pravda byla taková, že neuměla hněv ovládnout. Začalo to v dospívání a od té doby si vytvořila vzorec hrubého verbálního chování k lidem, podle něhož jednala dalších pětadvacet let.

Margaret svoje výlevy zlosti obhajovala až do dne, kdy jí desetiletá dcera nechala na stole následující vzkaz. „Milá maminko, dnes večer nepřijdu domů. Už nemůžu vydržet, jak křičíš. Nevím, co se mnou bude, ale aspoň nebudu muset pořád poslouchat všechna ošklivá slova, která říkáš, když neudělám všechno, co chceš.“ Vzkaz byl podepsán „Ginny“.

Když Margaret vzkaz našla, nespustila křik. S pláčem zatelefonovala svému pastorovi. Nejprve mu řekla jen: „Ginny odešla. Nevím, kde je. Mám o ni hrozný strach.“ A pak řekla nejnadanější slova, která za celá léta vyřkla. „Vyhnala jsem ji. Vím, že jsem ji vyhnala. Vyhnala jsem ji svým křikem a ječením.“ Vzlykala do telefonu a poprvé připustila, že její zlobné slovní útoky vůči Ginny nebyly správné. Pastor Margaret moudře poradil, aby zašla za křesťanským poradcem. U něho zahájila proces, během něhož si přiznala, pochopila a změnila své negativní reakce na hněv.

Ginny do osmačtyřiceti hodin našli a později také začala chodit s matkou do poradny. Dnes je to dospělá žena a s matkou má dobrý vztah. Margaret říká, že den, kdy našla její vzkaz, byl nejhorším a zároveň nejlepším dnem jejího života.

Paul měl naproti tomu tendenci projevovat hněv neverbálně. Vždycky, když se na někoho rozzlobil, házel věcmi nebo je rozbíjel a při řízení

auta urážlivě gestikuloval. Zašel tak daleko, že při rodinných hádkách házel láhvemi od limonády.

Liz si takových charakterových rysů u Paula všimla už před svatbou, nikdy ale takto neprojevoval hněv vůči ní. Za šest měsíců po svatbě do ní ale strčil, až narazila na stěnu. Věděla, že takové Paulovo chování nemůže omlouvat. Napsala mu následující dopis a poslala mu jej e-mailem do práce: „Milý Paule, včera večer jsi udělal něco, o čem jsem si myslela, že nikdy neuděláš. Ve zlosti jsi do mě strčil, až jsem narazila do zdi. Už když jsme spolu chodili, jsem si všimla, jak se u tebe projevuje hněv, ale nikdy jsem si nemyslela, že se tak zachováš vůči mně. Teď vím, že jsem se mýlila. Mám tě moc ráda a nevěřím, že jsi mi chtěl doopravdy ublížit. Nemohu to ale riskovat. Píšu ti, protože ti chci sdělit, že pokud na mě ještě jednou v hněvu sáhneš, odejdu a nevrátím se, dokud mě poradce neujistí, že žít s tebou je bezpečné. Mám tě ráda. Liz.“

Večer poté, co Paul dopis dostal, se Liz omluvil a ubezpečil ji, že už se to nikdy nestane. O šest měsíců později ji však v záchvatu hněvu popadl za ramena a zatřásl s ní. Liz neřekla ani slovo, ale když Paul přišel druhý den domů, našel následující vzkaz: „Mám tě moc ráda na to, abych s tebou zůstala, nechala si od tebe ubližovat a dovolila, abys sám před sebou ztrácel vlastní hodnotu. Vím, že těžko můžeš mít radost z toho, co se včera večer stalo. Vráť se jediné tehdy, až mě tvůj poradce ubezpečí, že ses se svým hněvem naučil zacházet zodpovědněji. Mnoho pozdravů, Liz.“

Její rozhodná reakce přiměla Paula zatelefonovat pastorovi a pak také poradci. Věděl, že mu hrozí nebezpečí, že ztratí manželku. Věděl také, že se musí naučit svůj hněv ovládat. Po třech měsících individuálního poradenství a třech měsících manželského poradenství spolu Liz a Paul znovu začali žít. Uplynula řada let a jsou stále spolu. Paulovi se s pomocí druhých podařilo vymanit se ze zažité hrubosti.

JAK POMOCI VÝBUŠNÉMU ČLOVĚKU

Margaret i Paul si v projevech hněvu vytvořili vzorce hrubého chování. Takové vzorce se utvářejí celou řadu let a obvykle se nezmění, dokud na dotyčného nevyvine tlak někdo, kdo v jeho životě zaujímá důležité místo, a nepřiměje jej vyhledat pomoc. Právě hrozba ztráty důležitého vztahu hrubého člověka často motivuje, aby si nechal pomoci. Pomoc je snadno dosažitelná, a destruktivní, tyranské vzorce je možné změnit. Samy však takové způsoby chování časem neodezní. Členové rodiny a přátelé se

musí naučit, jak přimět zlostného člověka, aby se ze svých destruktivních hněvivých reakcí na hněv zodpovídal.

KDYŽ SE ČLOVĚK ROZZUŘÍ, DODÁ MU TO ENERGII?

Když se člověk „rozběsí“, zvedne se tím jeho sportovní výkon? Ne, odpovídá psycholog, který pracuje s olympijskými sportovci: Výzkum naznačuje, že hněv a agrese bývají ve skutečnosti spojeny s... pocitem porážky. Když dáme hněvu volný průchod, nevede to v rozporu s tím, čemu se kdysi věřilo, k uvolnění, ale k ještě většímu hněvu.“

) Hrubé, zlostné chování není nikdy konstruktivní. Nejen že zraní člověka, proti němuž je namířeno, ale ničí také sebeúctu osoby, která se neovládá. Nikdo o sobě nemůže smýšlet dobře, když přemýšlí o tom, co udělal. Lidé v zápalu takových hněvivých výbuchů říkají a dělají věci, kterých později litují. Neovládaný hněv, který se projevuje slovními a fyzickými výbuchy, nakonec ničí vztahy. Ten, komu jsou takové hněvivé výbuchy určeny, ztratí k neovládajícímu se člověku úctu a nakonec se mu bude vyhýbat.

— Před několika lety byla mezi psychology populární domněnka, že dát volný průchod hněvu agresivním chováním může být pozitivní způsob, jak s hněvem naložit, pokud agrese není vedena proti druhému člověku. A tak byli rozzlobení lidé povzbuzováni, aby bili do polštářů, zasazovali údery boxerským pytlům nebo panenkám nebo aby si vybili agresi na golfovém míči. Výzkum však nyní naznačuje, že když zlostné pocity projevuje agresivním chováním, jeho hněv tím neodezní. Spíše je pravděpodobnější, že dotyčný v budoucnu opět vybuchne.¹ Výbuch, ať verbální nebo fyzický, představuje nepřijatelný způsob, jak nakládat s hněvem.

JAK ROZPOZNAT IMPOZIVNÍ HNĚV

Když se přistoupí k demolici nějaké budovy metodou imploze, demoliční četa nerozmístí ničivé prostředky mimo budovu, ale v ní, aby trosky a sklo zůstaly uvnitř. To je názorná ilustrace toho, co se stane člověku, který se rozhodne držet hněv v sobě. Jeho život se kolem zadržovaného hněvu doslova zborší. Explozivní hněv snadno poznáme, protože takový člověk křičí, nadává, odsuzuje druhé, kritizuje nebo jinak rozezleně mluví a jedná. Zato implozivní hněv druzí tak snadno nepoznají, protože dotyčný ho drží v sobě, jak slovo imploze napovídá.

Mnozí křesťané, kteří neschvalují výbušné projevy hněvu, neberou v úvahu skutečnost, že implozivní hněv je z dlouhodobého hlediska úplně stejně destruktivní. Explozivní hněv začíná zlostí a může rychle přejít v násilí, kdežto implozivní hněv začíná mlčením a uzavřením se do sebe, ale časem vede k zášti, zahořklosti a nakonec až k nenávisti. Implozivní hněv obvykle charakterizují tři složky – popření, uzavření se do sebe a zářlost. Podívejme se na každou z nich zvlášť.

Lidé, kteří na hněv reagují „implozivně“, začnou často popřením toho, že se vůbec hněvají. Takováto reakce na hněv bývá zvlášť lákavá pro křesťany, které učili, že hněv je sám o sobě hříšný. A tak je často uslyšíme pronášet následující výroky:

- „Nezlobím se, jen jsem znechucený.“
- „Nezlobím se, jenom mě to vyvedlo z míry.“
- „Nezlobím se, ale jsem zklamaná.“
- „Nezlobím se, jenom nemám ráda, když mi někdo křivdí.“

Téměř ve všech těchto případech se ale lidé nacházejí ve stejném stavu. Cítí hněv. Typickým příkladem je Beverly. Jednoho říjnového dopoledne seděla u mě v poradně a říkala mi: „Vím, že se křesťané nemají hněvat, a myslím, že se nehněvám, ale to, co se stalo, mě natolik vyvedlo z míry, že nevím, co mám dělat. Můj bratr přemluvil rodiče, aby prodali dům a peníze mu dali, aby mohl začít podnikat. Přestěhoval je do malého bytu, slíbil jim, že jim bude do konce jejich života každý měsíc platit nájem, a prohlásil, že kdyby někdy potřebovali odejít do domova důchodců, bude si už tou dobou moci dovolit jim jej platit. Tohle všechno podnikl, aniž to se mnou probral. Znam ho. Jeho představy o podnikání bývají vždycky dost svérázné. Do dvou let o všechny peníze přijde a rodičům nezbude než pobírat podporu.“

Když jsem zjistila, co se stalo, zatelefonovala jsem mu a on mě o všem věcně informoval. Řekl mi, že věděl, že mi to nebude vadit, protože už jsme spolu dříve mluvili o tom, že rodiče potřebují bydlet v něčem menším. Řekla jsem mu, že to chápu a že to určitě bude dobré. Ale čím víc o tom přemýšlím, tím víc mě to vyvádí z míry.“

Beverly zjevně zakouší silný hněv. Protože se domnívá, že hněv je „nekřesťanský“, nechce ho nazývat hněvem, a tak používá výraz vyvedení z míry. Ke skutečnému popření však došlo během rozhovoru s bratrem. Vyvolala u něho dojem, že jeho jednání je správné, a přitom je ve

skutečnosti pokládala za nepřijatelné. Bratr neví, že se Beverly zlobí, jenže v ní to ve skutečnosti vře. Pokud svůj postoj nezmění, implozivní bomby v jejím nitru hluboce zakoření a její život se v určité chvíli zhroutl. (Viz pravděpodobné následky implozivního hněvu v další části.)

Popřením hněv neodstraníme. Hněv zadržovaný v nitru člověka, ať už si jej dotýčný přizná nebo ne, se na jeho těle i duši ničivě projeví ničivými účinky. Hněv vzrůstá až do chvíle, kdy už jej není možné popírat.

Nejčastější strategií lidí, kteří zápasí s implozivním hněvem, není popření, ale spíše to, že *se uzavřou do sebe*. Přiznají sobě i druhým, že se hněvají, a pak se odtáhnou od člověka nebo ze situace, která hněv vyvolala. Jejich strategií není popření, ale odstup. *Pokud se mi podaří se dotýčnému vyhnout nebo s ním aspoň nemluvit, až se uvidíme, možná mě hněv časem přejde*, uklidňuje se rozhněvaný. Když si člověk, který se ho dotkl, mlčenlivého odstupů všimne a zeptá se „Děje se něco?“, dotýčný odpoví „Ne, proč by se mělo něco dít?“ Jestliže se druhý nedá odbýt a pokračuje: „Jsi nějak zamlklejší než jindy. Ani ses mě nezeptala, jak jsem se měl, ani jsi mi nevyprávěla, jak ses měla ty“, odpoví dotázaný či dotázaná třeba: „Jsem prostě unavená. Dnes to bylo náročné.“ A odejde z místnosti.

JAK IMPLOZE NIČÍ

Mlčení, uzavření se do sebe a vyhýbání se může trvat den nebo také několik let. Čím trvá déle, tím je jistější, že nesoulad a hořkost poroste a bude se jitřit.

Hněv, který člověk takto v sobě drží, se projeví tím, čemu psychologové říkají *pasivně-agresivní* chování. Dotýčný je navenek pasivní a snaží se působit dojemem, že ho nic netrápí, ale hněv se nakonec projeví jinak. Třeba tím, že nevyhoví druhému člověku, když jej o něco požádá.

Například Andy projevoval pasivně-agresivní chování vůči své manželce Rachel. Hněval se na ni, protože vůbec neprojevovala zájem o sex. Andy o té věci sice odmítal s Rachel otevřeně hovořit, ale když ho požádala, aby jí pomohl vykoupat děti, prostě si dál pročítal e-maily a na její žádost vůbec nereagoval. Když ho poprosila, aby byl tak hodný a umyl v sobotu okna, naplánoval si výlet se synem. Andy si většinu času ani plně neuvědomoval, co ve svém hněvu dělá, ale neustále se Rachel mstil.

A co ona? I její nezájem o sexuální sblížení mohl být projevem pasivně-agresivního chování. Je možné, že v sobě strádala hněv vůči Andymu,

protože s ní netrval čas. Nemluvila s ním o problému, který v ní hněv vyvolává. Hněv ale přešel do ilegality – a přece se v jejím chování projevoval.

A tak se z pasivně-agresivního vzorce jednání stává bludný kruh. Pokud se tento destruktivní kruh nerozetne, je jen otázkou času, kdy se jejich manželství rozpadne.

Člověk, který drží hněv v sobě, může také svůj hněv *přesměrovat*. Pocity hněvu přesune z osoby nebo situace, která hněv vyvolala, na jinou osobu nebo předmět. Všichni známe situaci, kdy se muž zlobí na šéfa, ale bojí se mu to říci do očí, a tak raději přijde domů, nakopne kočku, vynadá dětem a hádá se s manželkou. Takový hněv projevený na nesprávném místě zase jen vyvolá další hněv v lidech, k nimž se dotýčný hrubě chová, a nijak neřeší situaci, jež původní hněv vyvolala. Lidé, vůči nimž dotýčný nemístný hněv projevil, jsou pak zmateni. Člověk, který si na někom vylévá nemístný hněv, si možná neuvědomuje souvislost mezi křivdou svého šéfa a tím, jak se on sám chová k členům rodiny. Když člověk projevuje hněv jinde, původní hněv tím nezpracuje. Ten zůstává stále ukrytý v jeho nitru a čeká, až ho dotýčný nějak pozitivněji zpracuje.

Potlačování hněvu a jeho zadržování v nitru vede nakonec k fyziologickému a psychologickému stresu. Neustále přibývá výsledků výzkumů, jež odhalují prokázanou spojitost mezi potlačovaným hněvem a vysokým tlakem, zánětem tlustého střeva, migrénami a srdečními chorobami.² Tím větší dopad však mají zjištěné důsledky potlačovaného hněvu na psychologické a emocionální zdraví člověka. Hněv zadržovaný uvnitř vede nakonec k zášti, zahořklosti a často k nenávisti. Všechny tyto věci Písmo jednoznačně odmítá a považuje je za hříšnou reakci na hněv.

Třetím charakteristickým rysem implozivního hněvu je přemítání nad událostmi, které hněv vyvolaly. V mysli člověka se původní scéna při níž došlo ke křivdě přehrává stále znovu jako videokazeta. Vidí výraz obličeje dotýčné osoby. Slyší její slova. Cítí, v jakém duchu jednala. Znovu prožívá události, které v něm vyvolaly hněvivé emoce. Opětovně si přehrává psychologické zvukové nahrávky s vlastní analýzou dané situace.

Jak se mohl zachovat tak nevděčně? Ať se podívá, kolik let života jsem firmě věnoval. On v ní pracuje teprve pět let. Nemá ponětí, o co jde. Kdyby věděl, jak jsem pro firmu důležitý, tak by se mnou takhle nejednal. Mám chuť dát výpověď, ať se tam trápí sám. Nebo se radši výboru odvolám a postarám se, aby ho vyhodili.

Scény se přehrávají stále znovu a člověk se neustále zaobírá svým hněvem. Problém spočívá v tom, že nahrávky znějí pouze v jeho hlavě. Nikdy hněv nezpracuje s osobou, které se to týká, nebo s poradcem či důvěryhodným přítelem. Hněv přechází v zášť a zahořklost. Pokud se tento proces nepřetne, nakonec dojde k implozi ve formě emocionálního zhroucení či deprese nebo v některých případech i k sebevraždě.

Pro rostoucí počet lidí zadržujících hněv v sobě však nebude konečným výsledkem imploze, ale exploze. Ve svém zoufalém emocionálním stavu se dopustí násilného činu vůči osobě, která jim ublížila. Stále znovu toho býváme svědky v průběhu večerních zpráv. Zaměstnanec, který dostal před devíti měsíci výpověď, vejde do dveří kanceláře a zastřelí nadřízeného, který ho propustil. Dítě, s kterým rodiče špatně zacházeli, je v patnácti letech zavraždí. Klidný, mírný manžel napadne manželku a připraví ji o život. Sousedy takové události vždy šokují a říkají reportérovi: „Byl to takový sympatický člověk. Nechce se mi věřit, že by něco takového udělal.“ Soused už ale nevidí zadržovaný hněv, kterým se dotyčná osoba dlouhou dobu bez ustání zabývala.

Mělo by být zřejmé, že implozivní hněv je naprosto stejně ničující jako hněv explozivní. Proto Písmo před zadržováním hněvu neustále varuje. Apoštol Pavel nabádal: „Hněváte-li se, nehřešte. Nechte nad svým hněvem zapadnout slunce a nedopřejte místa ďáblu“ (Ef 4,26–27).

Pavel dal jasný pokyn, abychom hněv rychle zpracovali a nedopustili, aby v našem nitru zůstal i po západu slunce. Domnívám se, že kdybychom se rozzlobili po setmění, dal by nám čas do půlnoci, ale princip spočívá v tom, že hněv nemáme držet v sobě. Když to děláme, poskytujeme tím vlastně ďáblu jakýsi opěrný bod. To znamená, že spolupracujeme se satanem a připravujeme v sobě prostředí pro další hříchy. Apoštol nás i jinde vybízí, abychom se zbavili hněvu (viz Ef 4,31; Ko 3,8). To není známkou toho, že hněv je sám o sobě hříšný. Je to znamením toho, že je hříšné umožňovat, aby v nás žil. Šalomoun upozorňoval, že „hněv v lůnu bláznů odpočívá“ (Pr 7,9; Kral.). Klíčové slovo je *odpočívá*. Hlubší smysl verše spočívá v tom, že moudří hledí, aby hněv rychle zmizel. Hněv měl být pouze návštěvníkem lidského srdce, nikdy jeho obyvatelem.

Z důvodů uvedených v předešlých kapitolách zakoušíme hněv všichni. Když jej ale v sobě držíme, tedy když jej popíráme, uzavíráme se do sebe a se hněvem zaobíráme, není to křesťanská reakce na hněv. Porušujeme tím vlastně jasné učení Písma. Hořkost bývá výsledkem

nahromaděného hněvu a Bible nás proti ní varuje (viz například Sk 8,23; Ř 3,14; Žd 12,15).

POZOR NA NENÁVIST

Během let poradenské praxe jsem slyšel dospívající, jak říkají: „Nenávídím svého otce.“ Tento výrok je téměř vždy reakcí na řadu situací, které dotyčný vnímal jako křivdu, jíž se na něm otec dopustil. Dospívající držel svoje zranění a svůj hněv v sobě, až přerostly v zášť, hořkost a nyní už i nenávist vůči otci. Už jsem rovněž slyšel nejednu manželku říkat: „Nenávídím svého manžela“, a totéž jsem slyšel od manželů o jejich ženách. Nenávist se bez výjimky nerozvine přes noc. Je výsledkem zadržovaného hněvu, který zůstává skryt v srdci jednotlivce.

Zraněné emoce zadržovaného hněvu mohou se nakonec proměnit v zahořklost a dokonce v nenávist. Nenávídící lidé přejí téměř vždycky člověku, na kterého se hněvají, něco zlého. Někdy se na něm špatnosti nakonec sami dopustí, jak jsme si uvedli ve zmíněných příkladech. Zadržovaný hněv vybuchne a poté je celému světu zjevný.

Když se člověk dopustí něčeho zlého vůči osobě, která mu ukřivdila, přivlastnil si Boží výsadu. Písmo říká: „Mně patří pomsta, já odplatím, praví Pán“ (Ř 12,19). Budeme-li se snažit vykonat soud nad lidmi, kteří nám něčím ublížili, nevyhnutelně tak všechno zhoršíme.

JAK ZNEŠKODNIT IMPLOZIVNÍ HNĚV

Jaké pozitivní kroky můžeme podniknout, abychom implozivní hněv zneškodnili? Za prvé si tento sklon sami před sebou přiznejte. „Je to tak, držím hněv v sobě. Je pro mě hodně těžké někomu říct, že se zlobím. Víím, že si tím ubližuji.“ Taková slova vedou k pomoci. Za druhé, *svěřte se s problémem příteli, jemuž důvěřujete, nebo někomu z rodiny*. Když to někomu řeknete a požádáte ho o radu, může vám to pomoci se rozhodnout, zda si máte promluvit s osobou nebo sami, na které se hněváte. Třeba se rozhodnete „urážku přejít“, ale aspoň to bude vědomé rozhodnutí a můžete se pak hněvu zbavit. Pokud se někomu se svým hněvem svěříte a on vám nebude schopen poskytnout potřebnou pomoc, hledejte pastora nebo poradce, který to dokáže. Nepokračujte v destruktivní reakci na hněv.

Třeba máte přítele, u něhož se vám zdá, že se v nitru zaobírá hněvem. Zkuste podstoupit riziko a pomoci mu. Můžete začít třeba takto: „Můžu se mýlit, ale opravdu mi na tobě záleží, a tak bych se tě rád na

něco zeptal. Nezlobíš se na někoho a nedržíš v sobě hněv? Jestli se pletu, tak mi to řekni. Ale jestli je to pravda, tak bych ti chtěl pomoci něco s tím udělat. Víím, že není dobré držet hněv v sobě. Chce se ti o tom mluvit?"

Jistě, pokládat takové otázky je riskantní. Dotyčný vám může říci, že vám do toho nic není. Na druhou stranu se přítel může otevřít a vaše sonda bude prvním krokem v procesu, který vynese jeho problém na světlo. Pokud nejste schopni mu dál pomoci, odkažte ho na člověka, který to bude umět. Opravdový přítel nečinně nesedí a nepřihlíží, jak se jeho bližní ničí.

Písmo nás jasně vybízí, abychom se učili zpracovávat hněv pozitivně a v lásce, ne explozí či implozí. Zvyk řešit hněv explozivně nebo implozivně není značně destruktivní jen pro člověka, který s ním takto nakládá, ale pro všechny zúčastněné včetně společnosti jako celku. Ani jednu z těchto reakcí nelze považovat v životě křesťana za vhodnou. Pokud zjistíte, že se v reakci na hněv řídíte podle některého z těchto vzorů, velice vám doporučuji promluvit si s pastorem, poradcem nebo přítelem. Svěřte se někomu, že s těmito destruktivními vzorci zápasíte. Budete-li na hněv dál reagovat buď explozí nebo implozí, nemůžete využít své schopnosti pracovat pro Boha a pro dobro v tomto světě.

Tak se dostáváme k dalšímu problému při zpracovávání hněvu. Co má dělat člověk, kterému druzí celý život ubližovali, on svůj hněv hromadil v sobě a stal se z něho zlostný a záštiplný člověk? Touto otázkou se budeme zabývat v následující kapitole.

STRUČNÝ PŘEHLED

HROZÍ VÁM NEBEZPEČÍ, ŽE „IMPLODUJETE“?

Definice: „Implozivní“ hněv je hněv zadržovaný v nitru člověka, který dotyčný nijak neprojevuje.

Co jej vyvolává: Strach z konfrontace; přesvědčení, že zakoušet nebo projevovat hněv je nesprávné.

Jak jej rozpoznat: Dotyčný popírá, že by se hněval; reaguje tak, že se stáhne; pronáší výroky jako: „Já se nezlobím, ale zklamalo mě to.“

Důsledky: Fyziologický a psychologický stres; „pasivně-agresivní“ chování; stav může vést k zášti, zahořklosti či dokonce k nenávisti a násilí.

HNĚV, KTERÝ TRVÁ LÉTA

Mnohem žalostnější jsou důsledky hněvu než jeho příčiny.

MARCUS AURELIUS

Mike byl pohledný, mírný muž a nesmírně úspěšný lékař. Jeho manželku Julii na něm přesto velice trápila jedna věc. Uvedla, že se poslední rok na ni a na děti utrhuje „kvůli každé maličkosti“.

„Už mě to unavuje,“ říkala mi. „Netuším, co se to s ním děje, ale vím, že pro mě ani pro děti není dobré neustále poslouchat jeho výtky. Ničím se mu nezavděčíme.“ Svěřila se mi, že první léta manželství byla skvělá. Mike byl laskavý a pozorný. Málokdy pronesl kritickou poznámku. Asi před dvěma lety se však začal měnit. „Během loňského roku se to zhoršilo,“ pokračovala Julie. Zeptal jsem se, jestli před dvěma lety nemohlo dojít k něčemu, co změnu v Mikově chování způsobilo.

„Nemohu si na nic vzpomenout,“ odpověděla Julie. „Je pravda, že mu někdy tou dobou zemřela matka. Předtím už ale žila čtyři roky v pečovatelském domě a poslední rok už ho téměř nepoznávala, takže si myslím, že s tím její smrt nijak nesouvisí.“

„JAKO KDYBY ZTRATIL JISKRU“

„Trápí vás ve vašem vztahu ještě něco jiného?“ zeptal jsem se.

„Připadá mi, že Mike ztratil nadšení ze života,“ zamyslela se. „Dřív ho velice bavila práce i rodina. Vždycky plánoval, co společně podnikneme. Ted' už to udělá málokdy. Jako kdyby ztratil jiskru, kterou dřív míval.“

V závěru setkání jsem doporučil, aby Mike přišel na příští schůzku sám. Potom bych se rád setkal s oběma najednou. Julie souhlasila.

Když jsme se s Mikem za dva týdny sešli, stručně jsem mu popsal Juliinu návštěvu i svoje přání setkat se s ním mezi čtyřma očima, abych zjistil, jak rodinnou situaci vnímá. „Pokud budete ochotni, rád bych se pak sešel s vámi oběma.“

„Dobře,“ odpověděl Mike. „Vím, že máme trochu problémy a že s nimi musíme něco udělat.“

„Když si zavzpomínáte na první roky vašeho manželství s Julií, jak byste je charakterizoval?“ zeptal jsem se.

„Měli jsme hezké manželství. Dělali jsme hodně věcí společně. Bavilo nás být spolu a užili jsme si hodně zábavy. Když přišly děti, vyžadovaly sice hodně času, ale stejně jsme si na sebe vždy nějakou chvilku našli. Myslím, že jsme měli dobré manželství. Vlastně si myslím, že je pořád dobré, ale asi tak poslední rok je to trochu nahnuté.“

MIKEŮV PŘÍBĚH

„Proč je to podle vás s vaším manželstvím poslední rok nahnuté?“ zeptal jsem se. „V práci jsem pod velkým tlakem,“ zamyslel se Mike. „A myslím, že Julie to má teď s dětmi čím dál náročnější. Připadá mi pořád unavená. Asi oba zakoušíme značný stres.“ „Jak stres ovlivňuje vaše chování v manželství?“

„Julie říká, že jsem začal být vůči ní i dětem kritičtější.“

„Myslíte si, že je to pravda?“

„Myslím, že ano. Vím, že své pocity mnohem víc verbalizuji, a asi mluvím velmi kriticky. Připadá mi, že mě všechno snadněji podráždí.“

„Jak se projevuje stres v Juliině chování?“

„Připadá mi citlivější. Zdá se mi, že se jí snadněji něco dotkne. Mám pocit, že ztratila zájem o sex. Jako by to už pro ni nebylo důležité.“

„Týkaly se některé vaše výhrady vůči Julii sexuálního života ve vašem manželství?“ zeptal jsem se.

„Myslím, že ne. Aspoň ne často.“ Mike zavrtěl hlavou a dodal: „Nevím. Poslední dobou sám nemám moc zájem. Připadá mi, že jsem ztratil štávu. Netěší mě ani práce, ani nic jiného. Upřímně řečeno mě to hrozně otravuje.“

„Jak dlouho už máte takový pocit?“ chtěl jsem vědět.

„Řekl bych, že asi tak rok. Ale připadá mi, že se to v posledních dvou měsících zhoršilo.“

Položil jsem Mikeovi několik otázek týkajících se jeho dětství a dozvěděl jsem se, že má mladšího bratra a nevlastní sestru. „Když jsem byl malý, otec od matky odešel,“ pokračoval. „Znovu se oženil a v druhém manželství se mu narodila dcera. Je o deset let mladší než já, ale jsme si vlastně bližší než s bratrem.“ S bratrem „spolu moc dobře nevycházejí“, jak mi objasnil. Pak dodal: „Když otec odešel, chtěli jsme oba v rodině

zastávat roli muže. Připadá mi, že jsme se pořád kvůli něčemu hádali nebo prali. Když jsem pak šel na vysokou školu a on na vojnu, nebyli jsme moc v kontaktu.“

„Otec je alkoholik,“ prozradil. „Když s námi ještě žil a nebyl zrovna opilý, byl báječný. Ale když se napil, choval se agresivně. Na dětství nemám pěkné vzpomínky. Poté, co odešel, jsme ho asi pět let neviděli. Když jsem ale začal studovat, řekl, že mi chce pomoci, a skutečně mi pomáhal. Pak jsme se tu a tam vídali, ale nikdy mezi námi nebyl opravdu blízký vztah.“

„A co váš vztah s matkou?“

„Maminka měla své problémy,“ odpověděl. „Možná právě to dohnalo otce k pití. Byla hodně kritická, nebyl to vřelý člověk. Když otec odešel, dělala, abychom měli co jíst a kde bydlet. Vážím si jí za to, ale byla na mě i na bratra tvrdá. Když přišel čas odejít na vysokou školu, byl jsem vlastně rád.“

Mikeova matka se na rozdíl od otce už neprovdala. Asi před dvěma lety zemřela, pokračoval Mike. Ke konci života se u ní rozvinula Alzheimerova choroba a v posledních třech letech před smrtí se její zdravotní stav neustále zhoršoval. Když za ní syn přišel na návštěvu, už jej někdy ani nepoznávala.

„Myslíte si, že jste během těch let pociťoval vůči matce a otci velkou zášť?“ zeptal jsem se.

„Nevím, jestli to je zášť,“ odpověděl. „Myslím, že mi jich bylo celou dobu líto. Oba vedli dost prázdný život.“

„Studium a život na koleji byla pro mě dobrá, ale zároveň tvrdá zkušenost. Po studijní stránce jsem si vedl dobře, ale ve vztazích jsem dělal některé věci, kterých jsem později litoval. Způsobily mi spoustu trápení. Abych k vám byl upřímný, v předposledním ročníku jsem přivedl jednu dívku do jiného stavu. Chtěl jsem, aby šla na potrat, ale ona nechtěla. Nakonec dala dítě k adopci, ale byl to opravdu boj. Julie o tom ví, ale dětem jsme to nikdy neřekli. Myslím, že to nemusí vědět.“

Viděl jsem, že se mi Mike hodně otevřel. Všiml jsem si také, že se začal cítit nesvůj. Změnil jsem téma. „Když řídíte, zastavíte na světlech, naskočí zelená a řidič před vámi se okamžitě nerozjede, zatroubíte na něj?“

„Přiznávám se,“ odpověděl. „V práci i doma jsem obvykle klidás. A mezi lidmi mám většinou pověst „vyrovnaného člověka“. Ale když sednu za volant, zřejmě se projeví veškeré nepřátelství. Víte, lidé dělají

hlouposti, takže když jedu sám, řvu na ně. Když sedí v autě Julie a děti, snažím se držet na uzdě.“

„Vždycky jste troubil?“ zajímalo mě.

„Asi ano,“ odpověděl. „Vzpomínám si, že jsem to dělal už na střední škole. Ano, myslím, že jsem vždycky troubil.“ To už se Mike nad sebou hlasitě smál a já se smál s ním.

„Chtěl bych vám poskytnout námět k přemýšlení,“ pokračoval jsem. „Odhaduji, že jste značně rozhněvaný člověk, že jste ve svém nitru za dlouhou dobu nahromadil spoustu hněvu.“

Mike chvíli mlčel a pak řekl: „Nikdy mě nenapadlo, že bych byl hněvivý člověk. V podstatě jsem byl vždycky hrdý na to, že si s hněvem dokážu poradit. Nejsem typ, který snadno vybuchne. Poměrně brzy jsem se naučil, že bojovat se nevyplácí. Ne, nepovažuji se za hněvivého člověka,“ uzavřel.

„Možná máte pravdu. Příště se tím budeme zabývat víc.“

MIKE PÁTRÁ VE SVÉ MINULOSTI

Než Mike odešel, dal jsem mu domácí úkol. „Rád bych vás požádal, abyste si vzal papír a tužku a strávil určitou dobu o samotě. Popřemýšlejte o svém životě a odpovězte si na dvě otázky: Kterí lidé mi v životě ublížili, a co mi udělali? Můžete si třeba na papíře udělat dva sloupečky, jeden nadepsat ‚lidé‘ a druhý ‚jak mi ublížili‘. Začněte nejranější vzpomínkou. Zaměřte se na dětství, na vztah s matkou, s otcem a s bratrem. Pokud vám všichni jednou nebo vícekrát ublížili, což by bylo celkem běžné, sepište si jejich jména i to, co vám provedli. Když si vzpomenete na něco konkrétního, napište si to. Pokud vás například bratr praštil pálkou po hlavě, napište si: ‚Když mi bylo deset, praštil mě Ned pálkou do hlavy.‘ Buďte co nejkonkrétnější a popište to co nejpodrobněji.“

Jakmile proberete rodinu, zaměřte se na školu. Vraťte se na úplný začátek. Ublížil vám nějaký učitel nebo žák? Pokud ano, napište jméno dotyčného člověka a co vám udělal. Pak přejděte k dalším vztahům, které jste v dětství navázal, ke vztahům ve sboru, v místě bydliště, během dospívání, ke známostem s dívkami. Uveďte všechno, co si vybavíte. Pak přejděte k období studií. Proberte profesory, spolužáky, dívky, s kterými jste chodil, i ostatní lidi. Pak projděte roky na lékařské fakultě, na stáži a na všech pracovištích až doposud. Pak se zaměřte na vztah s Julií a s dětmi. Začněte v době, kdy jste spolu chodili, a pak probírejte léta manželství.

Přemýšlejte o vztazích ve své širší rodině, s obchodními partnery i jinými lidmi. Snažte se sepsat co nejúplnější seznam. Pochopíte, proč jsem říkal, že to může nějakou dobu trvat. Myslím, že to bude velice užitečné, a tak vás chci poprosit, abyste to udělal co nejdůkladněji.“ Vycítil jsem, že Mike přesně nechápe, co tím vším sleduji, ale myšlenka ho zaujala a ochotně souhlasil. „Také bych rád navrhl, abychom se sešli ještě jednou ve dvou, než přizveme i Julií.“ „Dobře,“ odpověděl. „Řeknu jí to.“

Za dva týdny přišel Mike ke mně do poradny znovu a měl s sebou žlutý blok. Popsal v něm tři stránky jmény i událostmi, kdy mu někdo během života ublížil. „Když jsem pracoval na tomto úkolu, mnohé jsem pochopil,“ poznamenal. „Nikdy dřív jsem o tom nepřemýšlel a nikdy bych nečekal, že dám tohle všechno dohromady. Ale jakmile jsem se do toho pustil, paměť se mi osvěžila a šlo to tak rychle, že jsem téměř ani nestačil psát. Dost to bolelo. Nikdy jsem přemýšlením o své minulosti nestrávil tolik času. Vždycky jsem se zabýval hlavně uskutečňováním cílů. Řídil jsem se filozofií: ‚Minulost změnit nemůžeš, tak proč se s ní zatěžovat?‘“

„Na té filozofii je část pravdy,“ odpověděl jsem, „ale jsou tu ještě dvě další skutečnosti. Za prvé se z minulosti můžeme učit, a za druhé, minulost často ovlivňuje naše současné chování.“

Vzal jsem si Mikeův seznam, přečetl si nejprve jméno jeho otce a potichu si četl, čím Mikeovi ublížil. Pak jsem se podíval na Mikea a zeptal se: „Mluvil jste někdy s otcem o těch věcech?“

„Ne,“ odpověděl. „Dost záhy jsem se naučil, že s otcem se nemluví, zvláště pokud s ním člověk nesouhlasí.“

Potom jsem si přečetl, co napsal vedle jména matky, a zeptal jsem se: „Mluvil jste o těch věcech někdy s matkou?“

„Ne, nechtěl jsem matku zranit. Už tak si toho prožila dost. Snažil jsem se s ní vycházet v klidu.“ Přelétl jsem text očima, přečetl si jméno jeho bratra a seznam ve vedlejších sloupcích. „Mluvil jste někdy o něčem z toho s bratrem?“ chtěl jsem vědět.

„Ano, v době, když jsme oba byli ještě doma. Kvůli většině z toho jsme se hádali.“

Pokračoval jsem ve čtení seznamu řádek po řádku a četl jména lidí a popisu situací, v nichž Mikeovi někdo během let ublížil. Na papíře bylo napsáno čtyřiatřicet jmen a bezpočet událostí. Pouze ve dvou případech Mike svůj hněv pozitivně zpracoval. V ostatních

dvaatřiceti případech se prostě „snažil zapomenout“ a zaměřit se na budoucnost.

TÍHA NESPRAVEDLNOSTI

„Už chápete, proč jsem při našem minulém setkání odhadoval, že v sobě máte spoustu nastřádaného hněvu?“

„Asi jste měl pravdu,“ připustil Mike, „ale jak jste to poznal?“

„Protože jste vykazoval dva obvyklé rysy nastřádaného hněvu,“ pokračoval jsem. „Jedním je to – abych použil vašich slov – že jste, ‚mél velké výhrady‘ vůči chování Julie a dětí. Kdybych měl použít Juliina slova, ‚utrhoval jste se na ni‘ i na děti. Druhým rysem je vaše apatické chování v průběhu několika posledních měsíců. Abych zase použil vašich slov, ‚ztratil jste štávu‘. Když budu citovat Julii, jako kdybyste ‚ztratil jiskru‘, kterou jste dřív míval‘. Rád bych vám řekl, proč se domnívám, že k tomu došlo.“

V životě jste utrpěl několik dost bolestných křivd. Rozumějte, nechci tím říct, že všichni lidé, kteří vám ublížili, jsou špatní. Ale pozoruji, že vám řada lidí v životě způsobila vážná zranění. Vždycky, když nám někdo ublíží, probudí se v nás přirozená emoce, a tou je hněv. Chceme-li se s tím vypořádat, je třeba v lásce konfrontovat člověka, který nám ublížil, probrat to s ním a hledat řešení. Často se však v důsledku různých okolností stane, že toho nejsme schopni. Například děti málokdy zpracují svůj hněv vůči rodičům – obvykle ze strachu, že je rodiče nepochopí nebo že se tím všechno ještě zhorší. To, že jste rodičům o svém hněvu nic neřekl, je tedy u dětí a dospívajících velice běžné.

S mladším bratrem jste svůj hněv do jisté míry zpracoval, protože jste spolu měli slovní a někdy i fyzické potyčky. Nic z toho nevedlo k vyřešení problémů, které hněv vyvolaly. Ve většině dalších situací, které jste popsal, jste se snažil zapomenout na příkoří, které vám lidé způsobili, a žít dál. Jenže hněv se tak snadno nevyřeší. Ve skutečnosti na křivdy nezapomeneme, dokud je nezpracujeme. Skutečnost, že si je pamatujete i několik let poté, co k nim došlo, ukazuje, že jste na ně ve skutečnosti nezapomněl.“

Mike tiše poslouchal. V klíčových okamžicích přikývl. Pokračoval jsem.

„Vždycky, když během dlouhého časového úseku zažijeme řadu křivd, se naše emocionální schopnost křivdy vstřebat nesmírně napíná. A stane se jedna ze dvou věcí. Začneme tento hněv projevovat nikoli vůči lidem,

kteří nám během let udělali něco zlého, ale vůči těm, které teď máme na blízku – ve vašem případě to byla Julie a děti. A tak jste svůj hněv začal verbalizovat a na jejich adresu trusil kritické poznámky. To je očividně jiný přístup, než který jste během let zaujímal. Dále, co svědčí o vašem hněvu, je počínající stádium deprese.“

Smyslem našeho hněvu je pohnout nás ke konstruktivnímu jednání vůči osobě, která nás zranila. Pokud to ale neuděláme, stává se z nevyřešeného hněvu temný mrak, který visí nad naším životem. Někdo nám ublížil, ublížil, ublížil – v průběhu života nám ve spoustě situací ublížila spousta lidí. Tíha veškerého toho bezpráví začíná doléhat na naše emoce. A my zjišťujeme, že začínáme být vůči životu apatičtí, že to, co v nás dříve vyvolávalo zájem, nás už nezajímá. Pokud člověk nepodnikne pozitivní kroky, začne být čím dál tím výbušnější a/nebo čím dál tím zdeprimovanější.“

„Je to logické,“ podotkl Mike. „Ale proč se to všechno začalo dít až nedávno?“

„Myslím, že to spustila smrt vaší matky,“ odpověděl jsem. „I když byla nemocná a poslední tři roky života strávila v pečovatelském domově, myslím, že se její smrt dotkla hlubokých nevyřešených emocí, které jste v sobě měl, a vynesla všechno zase na povrch. Předtím byl nevyřešený hněv přikrytý vrstvami aktivity, která vaše vědomí neustále zaměstnávala dosahováním hodnotných cílů.“

„Jako skrytá infekce,“ podotkl Mike, „která čeká, až ji něco stimuluje.“

„Přesně tak.“

„Zapadá to do sebe,“ přitakal Mike. „Ale co s tím mám dělat? Nemůžu se vrátit zpátky a se všemi těmi lidmi promluvit. Matka je mrtvá. Otec by to nikdy nepochopil. Někteří další lidé už jsou také po smrti, a pokud jde o ostatní, nemám ani tušení, kde žijí.“

„To je pravda,“ připustil jsem, „a proto vám chci navrhnout něco jiného. To, co vám navrhu, neobnoví vztahy s nikým z těch lidí. S některými z nich už vlastně stejně žádný vztah nemáte. Ale přijmete-li můj návrh, pozitivně zpracujete svůj hněv a umožní vám to změnit dva negativní způsoby chování, kterými teď trpíte.“

Věděl jsem, že Mike je věřící křesťan a že porozumí biblickému základu pro to, co jsem se chystal navrhnout. „Rád bych pro začátek připomněl dva základní charakteristické rysy Boha. Bůh miluje a je spravedlivý. Stará se o dobro svého stvoření, ale je také spravedlivý a nakonec postaví všechny lidi před soud. Tomu jako křesťané

rozumíme. O tom všem je kříž – Kristus na sebe vzal úplný trest za naše hříchy. A těm, kteří to přijmou, může Bůh odpustit a zůstat přitom spravedlivý.¹

Existuje ještě další biblický princip. Písmo říká: „Mně patří pomsta, já odplatím, praví Pán.“² Nikdy není na nás, abychom se sami mstili a nutili lidi pykat za provinění, kterých se vůči nám dopustili. Buď provinění vyznají Bohu a získají odpuštění na základě toho, co pro ně Kristus vykonal, nebo s těmito hříchy předstoupí před Boha a on bude jejich nejvyšším a konečným soudcem.“

JAK PŘENECHAT KŘIVDU BOHU

„Chci vám tedy navrhnout toto,“ řekl jsem a podíval se zpříma na Mikea. „Rád bych, abyste vzal co nejdříve tenhle blok a vyhledal samotu, kde budete jenom vy a Bůh. Chtěl bych, abyste každé jméno a každou křivdu přečetl Bohu. Čtete je nahlas. Pak Bohu řekněte: „Ty víš, co mi otec udělal – tohle, tohle, tohle a tohle. A ty víš, jak bylo špatné, že otec udělal dítěti něco takového, a víš, jak mě to hrozně bolelo. Celé ty roky jsem to držel v sobě. Dnes ale chci otce i všechny ty špatnosti předat tobě. Ty jsi spravedlivý a zároveň milující Bůh. Víš o mém otci všechno. Nevím, co ho vedlo k tomu, že to udělal. Ty znáš jeho pohnutky i jeho činy. A tak ho chci předat do tvých rukou, aby ses o něj postaral.“

Udělej, co chceš, cokoli, co je dobré a laskavé. Vkládám ti ho do rukou a předávám všechny ty křivdy tobě, protože vím, že pokud je vyzná, ty mu odpustiš. Pokud ne, budeš s ním o těch věcech jednat. Já ti je ale dnes přenechávám a dávám ti je.“

„Chci vás požádat, abyste si prošel celý seznam, každé jméno a všechno, co dotýčný udělal, a veškerá příkoří předal Bohu,“ řekl jsem Mikeovi. „Až to uděláte, byl bych rád, kdybyste Bohu poděkoval, že to všechno je teď u něj. A rád bych, abyste ho požádal, ať váš život naplní svým Duchem svatým a dá vám sílu být mužem, jakým chce, abyste v budoucnu byl. A poproste ho také, ať dokážete zpracovat budoucí hněvivé prožitky, až se objeví. Lidé vám budou dál křivdit. I Julie vám něco udělá, možná vám ublíží i děti. Promluvíme si o tom, jak se můžete naučit takový hněv pozitivně zpracovávat.“

Požádáte tedy Boha, aby vás naučil vypořádat se s hněvem. Pak bych chtěl, abyste na znamení toho, že jste to všechno předal Bohu a ve vašem životě to už nefiguruje, ale je to v Božích rukou, tyto seznamy buď spálil, nebo roztrhal a zničil.“

TAKOVÁ NEURVALOST!

Podle studie provedené společností Marlin mají sedmdesát procent neurvalého chování v kancelářích na svědomí muži a jeden ze čtyř Američanů prožívá chronický hněv na pracovišti.

Za dva týdny přišli Mike s Julií znovu. Mike jí řekl, co udělal. „Byly to hezké dva týdny,“ pronesla Julie. „Je to jedna z nejskvělejších věcí, která se nám kdy v životě stala. Mám pocit, jako bych měla nového manžela.“

„Ano, byly to hezké dva týdny,“ přidal se Mike. „Těžko se mi o těch věcech s Julií mluvilo. Bylo lehčí mluvit o nich s Bohem. Ale mám pocit, jako kdyby ze mě spadlo břemeno.“

„Tenhle týden nikoho ani jedinkrát nezkritizoval,“ podotkla Julie.

„Ano, je po hněvu,“ odpověděl Mike. „Nemám potřebu kritizovat druhé a zase začínám cítit radost ze života.“

Zbývající část setkání jsem Mikeovi a Julii pomáhal stanovit si nová vodítka pro práci s hněvem v budoucnosti. Najdete je v třetí kapitole. Pak jsme se sešli ještě dvakrát a zabývali jsme se jinými, méně významnými problémy v jejich vztahu. Mike s Julií za sebou ve svém manželství zanechali významný milník. Velkou měrou posílil jejich vzájemnou blízkost a umožnil jim, aby v průběhu dalších deseti let pomohli mnoha jiným párům.

HNĚV A DEPRESE

Po pětatřiceti letech poradenské praxe jsem přesvědčen, že na světě žijí tisíce takových Mikeů. Mnozí z nich jsou velice úspěšní ve svém povolání a mnoho let jim skrytý hněv nepůsobí žádné problémy. Nezpracovaný hněv se však začne dřív nebo později projevoval buď násilným chováním vůči lidem, kteří jsou neviní, nebo hlubokou neřešenou depresí, která člověku brání konat věci pro Boha a dobro ve světě. Nechápejte to prosím tak, že příčinou všech případů deprese je neřešený hněv. Tak to rozhodně není. Deprese však někdy bývá důsledkem hněvu, který se dlouhou dobu hromadí v nitru člověka.

Když hněv dlouho přetrvává, je nutné jej zpracovat, aby člověk předešel explozivním i implozivním reakcím. Postup, který jsem popsal v této kapitole při vyprávění Mikeova příběhu, je užitečný pro každého. Mnozí lidé podobní Mikeovi si neuvědomují, že jejich zážitky z minulosti ovlivňují jejich nynější chování. Prvním krokem při rozpoznání

nezpracovaného hněvu je sepsat si křivdy, kterých se lidé vůči nám během let dopustili. Až to učiníte, můžete si položit otázku: „Jak jsem svůj hněv vyvolaný touto událostí zpracoval?“ Pokud zjistíte, že jste jej nezpracovali nebo jste jej zpracovali nedostatečně, pak není nikdy příliš pozdě s nevyřešeným hněvem něco udělat.

Dovolte mi však, abych znovu zopakoval, co jsem řekl Mikeovi. Takovéto zpracování hněvu s Bohem samo o sobě neobnoví vztahy s lidmi, kteří nám ublížili. Přinese nám to však emocionální a duchovní uzdravení. A co je stejně důležité, změní to do budoucna náš život.

Než se rozhodneme, zda vyhledáme člověka, který nám ublížil, a osobně s ním začneme jednat, je třeba se modlit a pečlivě zvažovat situaci. Je zapotřebí vzít v úvahu celou řadu faktorů. Většinu z nich jsme zmiňovali v třetí kapitole, v níž jsme hovořili o tom, jak zpracovat hněv vyvolaný člověkem, který nám ukřivdil. Tam, kde je možné takto postupovat, existuje naděje nejen na osobní uzdravení, ale i na uzdravení vztahu. Zároveň to však s sebou nese riziko dalšího odmítnutí, zranění a nespravedlnosti. Pokud je dotyčný naživu a vztah je stále důležitý, doporučuji tuto možnost v modlitbě zvážit. Pokus o smíření přinese obvykle lepší výsledek, pokud nám pomůže někdo, komu důvěřujeme – pastor, poradce nebo přítel. (Pro podrobnější prozkoumání tématu smíření a omluvy viz moji nedávnou knihu *Pět jazyků omluvy*, kterou jsem napsal ve spolupráci s doktorkou Jennifer Thomasovou. [Návrat domů, Praha 2007])

Takové smíření vždy vyžaduje odpuštění, čímž se dostáváme k tématu naší další kapitoly.

STRUČNÝ PŘEHLED

ŠEST KROKŮ K VYPOŘÁDÁNÍ SE S DLOUHODOBÝM HNĚVEM

1. *Sepište si seznam (významných) křivd, jichž se na vás někdo během let dopustil.*
2. *Analyzujte, jak jste na každou událost či osobu reagovali.*
3. *Pokud už dotyčný člověk nežije nebo není dosažitelný, abyste se s ním mohli smířit, předejte svůj hněv Bohu.*
4. *Pokud ještě žije, rozhodněte se, zda se snažit o smíření, nebo „to nechat být“.*
5. *Rozhodnete-li se pro smíření, přiveďte na setkání důvěryhodnou třetí stranu, například pastora. Tento třetí účastník může během diskuse působit jako prostředník a dbát o to, aby rozhovor zůstal u hlavního tématu.*
6. *Snažit se odpustit.* Smíření téměř vždy vyžaduje odpuštění, obvykle vaše, někdy však druhé osoby, kterou jste možná nevědomky urazili.

OSMÁ KAPITOLA

JAK JE TO S ODPUŠTĚNÍM?

↳ *Odpuštění není ani tak metoda, kterou se člověk má naučit, ale spíše pravda, kterou má žít.*

NANCY LEIGHOVÁ DEMOSSOVÁ

Amanda, studentka druhého ročníku střední školy, se celé léto poctivě připravovala na zkušební výstup roztleskávaček. Po skončení zkoušky byla se svým výkonem spokojená. Za týden se dozvěděla, že ji nevybrali. Zdrtilo ji to. Za čtyři dny pak zjistila, že Lisa, kterou považovala za svou kamarádku, nalhala trenérovi roztleskávaček, že si Amanda vzala drogy. Amanda byla vzteky bez sebe. Její hněv vyvolaný nespravedlností byl oprávněný. Lisa, které Amanda důvěřovala, se vůči ní dopustila hříchu.

Jak má Amanda – nebo kdokoli z nás, kdo má pocit, že se proti němu prohřešil někdo, komu věřil – reagovat? Jak je to s odpuštěním?

JAK BŮH ODPOUŠTÍ NÁM

Bible popisuje naše provinění vůči Bohu i to, jak Bůh podle svého rozhodnutí odpouští. Prorok Izajáš pronášel ve starověkém Izraeli toto poselství: „Jsou to právě vaše nepravosti, co vás odděluje od vašeho Boha, vaše hříchy zahalily jeho tvář před vámi, proto neslyší“ (Iz 59,2). Nikdy nejsme odloučeni od Boží lásky, ale hřích nás odděluje od společenství s Bohem. Nový zákon nám připomíná, že „mzdou hříchu je smrt“.

Smrt je konečným obrazem odloučení. To si však Bůh pro své stvoření rozhodně nepřeje, a proto apoštol rychle dodává: „... ale darem Boží milosti je život věčný v Kristu Ježíši, našem Pánu“ (Ř 6,23).

Bůh touží po společenství se svým stvořením. O tom všem vypovídá Kristův kříž. Bůh nabízí své odpuštění a dar věčného života.

Aby lidé mohli zakusit Boží odpuštění, musí reagovat na volání Božího ducha – činit pokání a věřit v Krista (Sk 2,37–39).

Výraz *činit pokání* znamená doslova „obrátit se“. Poselství je jasné. Pokud máme získat Boží odpuštění a stát se součástí jeho věčné rodiny,

musíme se odvrátit od hříchu, uznat, že Kristus na sebe vzal trest za naše hříchy, a přijmout Boží odpuštění a dar věčného života – to všechno za vedení Ducha svatého.

Ve chvíli, kdy to uděláme, zakusíme vřelé objetí našeho nebeského Otce. Odstup zmizí. Abych použil Janova slova, chodíme v tom okamžiku ve světle a máme společenství s Bohem. „... a krev Ježíše, jeho Syna, nás očišťuje od každého hříchu“ (1J 1,7).

Než budeme pokračovat, objasněme si význam slova *odpuštění*. Myšlenka odpuštění se v biblických jazycích vyjadřuje slovy přikrýt, odejmout, prominout a zachovat se milostivě. Nejobvyklejší z nich je myšlenka odstranění něčího hříchu. Žalmista například prohlašuje: „Jak je vzdálen východ od západu, tak od nás vzdaluje naše nevěrnosti“ (Ž 103,12). Boží odpuštění tedy člověka osvobozuje od Božího soudu – trestu, který má hříšník podstoupit.

SMÍŘENÍ A POKÁNÍ

Boží odpuštění nám lidem tedy slouží jako vzor toho, jak máme druhým odpouštět. Písmo říká, že si máme navzájem odpouštět „jako i Bůh v Kristu odpustil vám“ (Ef 4,32). Tento Boží model obsahuje dva neodmyslitelné prvky – vyznání a odpuštění na straně hříšníka a odpuštění na straně toho, vůči komu zhřešil. Tyto dva prvky nejsou v Písmu nikdy oddělené.

Bůh například volal k Izraeli: „Navrať se, izraelská odpadlice, ... já se na vás neosopím, neboť jsem milosrdný ... nechovám hněv navěky. Poznej však svou nepravost, dopustila ses nevěry vůči Hospodinu, svému Bohu, zaměřila jsi své cesty k bohům cizím... Navraťte se, odpadlí synové, je výrok Hospodinův, neboť já jsem váš manžel“ (Jr 3,12–14). Bůh nikdy nepřistoupil na smír s Izraelem, pokud Izrael dál hřešil. Bez pokání nikdy nemůže dojít k odpuštění. Ježíš vyjádřil stejnou realitu slovy: „Jeruzaléme, Jeruzaléme, který zabíjíš proroky a kamenuješ ty, kdo byli k tobě posláni; kolikrát jsem chtěl shromáždit tvé děti, tak jako kvočna shromažďuje kuřátka pod svá křídla, a nechtěli jste! Hle, váš dům se vám ponechává pustý“ (Mt 23,37–38). Bůh se nemůže smířit s těmi, kdo nejsou ochotni se k němu obrátit.

V Bibli nenajdeme žádný důkaz, že Bůh někdy odpustil někomu, kdo ze svého hříchu nečinil pokání a ve víře se k němu neobrátil. Někteří lidé oponují následující otázkou: „A co Ježíšova modlitba na kříži: ‚Otče, odpusť jim, vždyť nevědí, co činí‘ (L 23,34)?“ Copak Bůh tu modlitbu

nevyslyšel? Moje odpověď zní: „Vyslyšel, ale ne okamžitě.“ Nejen že jim nebylo odpuštěno okamžitě, ale pokračovali také ve svém podlém počínání, v křižování Božího Syna. Skutečnost, že jim nebylo odpuštěno hned, je zřejmá z Petrova kázání zaznamenaného v druhé kapitole Skutků, které zaznělo během Letnic. Petr hovořil k mnohým z těch, kteří nesli odpovědnost za Kristovo ukřižování. „Muži izraelští, slyšte tato slova: Ježíše Nazaretského Bůh potvrdil před vašimi zraky mocnými činy, divy a znameními, která mezi vámi skrze něho činil, jak sami víte ... vy jste ho rukou bezbožných přibili na kříž a zabili. Ale Bůh ho vzkřísil... A ještě mnoha jinými slovy je Petr zapřísahal a napomínal“ (Sk 2,22–24.40).

Zřejmě kázal některým z těch, kdo se skutečně podíleli na Kristově ukřižování. Víc než tři tisíce jich zareagovaly na pravdu a uznaly Krista jako Spasitele (verš 41). Zbývající část Skutků apoštolských popisuje, jak na Krista přijala řada dalších lidí. A ve Skutcích 6,7 se dočteme: „... počet učedníků v Jeruzalémě velmi rostl. Také mnoho kněží přijalo víru.“ Mnozí z těch, kteří Ježíše ukřižovali, jej po Letnicích uznali jako Mesiáše a prožili Boží odpuštění. Ježíšova modlitba na kříži „Otče, odpusť jim, vždyť nevědí, co činí“ je známkou jeho ochoty a obrovské touhy po tom, aby přítomní lidé poznali Otcovo odpuštění. Musíme napodobovat tuto ochotu odpustit. Ale ti, za které se modlil, prožili Otcovo odpuštění až tehdy, když činili pokání a uvěřili v Krista, Mesiáše.

POKÁRÁNÍ – A OPĚTOVNÉ VYBUDOVÁNÍ DŮVĚRY

Vraťme se k Amandě, které připadalo, že ji kamarádka zradila. Co má dělat?

Podívejme se na vzor, který je uveden v sedmnácté kapitole Lukášova evangelia. „Když tvůj bratr zhřeší, pokárej ho, a bude-li toho litovat, odpusť mu. A jestliže proti tobě zhřeší sedmkrát za den a sedmkrát k tobě přijde s prosbou: ‚Je mi to líto, odpustíš mu!‘“ (verše 3 a 4) Všimněte si, jak jdou události za sebou. Nejprve se někdo dopustí hříchu – váš bratr, sestra, přítel nebo přítelkyně se k vám zachová nespravedlivě. Okamžitě pocítíte oprávněný spravedlivý hněv. Vaše první reakce je jasná. Člověka, který vůči vám zhřešil, máte pokárat. Jak už jsme si řekli, slovo *pokárat* znamená vložit na někoho břemeno, na danou záležitost ho upozornit. Dotyčného zkrátka konfrontujete s jeho hříchem.

Jak už jsme si uvedli, obvykle bývá nejlepší dopřát si čas, abychom se mohli emocionálně zklidnit a teprve potom dotyčného pokárat. Je nerealistické si myslet, že když proti mně někdo těžce zhřeší, budu

naprosto klidný. Musíte si však dát pozor, abyste při kárání nehřešili. S dotyčným musíte jednat jako s člověkem, za kterého zemřel Kristus. Musíte projevit křesťanskou lásku – vaší největší touhou má být, aby dotyčný svůj špatný skutek vyznal a činil z něj pokání, abyste mu pak mohli odpustit.

→ Další krok spočívá v tom, že člověk, který zhřešil, musí činit pokání. To znamená, že musí vyznat provinění, kterého se dopustil, a vyjádřit touhu po nápravě. Pokud se to stane, máme podle Ježíšových slov dotyčnému odpustit. Máme upustit od trestu, přijmout dotyčného zpátky a obnovit s ním vztah. A začneme si vůči němu znovu budovat důvěru. Odmítneme připustit, že bychom se mu kvůli jeho špatnému činu vyhýbali, a také nedovolíme, aby naše chování vůči němu řídily zraněné city a zklamání. Odpustíme takovému člověku stejně, jako Bůh odpustil nám, a stejně tak, jak doufáme, že tento člověk odpustí nám, pokud se vůči němu proviníme.

Odpuštění ale neodstraní všechny důsledky hříchu. Když David zhřešil vůči Bat-šebě a jejímu manželovi a pak svůj hřích vyznal, Bůh mu odpustil. Negativní důsledky jeho hříchu ho však sužovaly po celý zbytek života. Totéž platí i o našem hříchu. Rád bych uvedl příklad. Dejme tomu, že se dopustím hříchu opilství a v opilosti budu řídit auto po dálnici. Zakrátko sjedu z vozovky, nabourám do sloupu elektrického vedení, zlomím si při tom nohu a značně poškodím automobil. Možná svůj hřích vyznám Bohu, ještě než se vysoukám z auta, a zakusím Boží odpuštění. Ale i když mi Bůh odpustil, nohu mám pořád zlomenou a auto poničené. Na scéně se objeví moje manželka a já stanu tváří v tvář skutečnosti, že jsem proti ní zhřešil. Pokud jí svoje pochybení vyznám a ona se mi rozhodne odpustit, získám příležitost, aby si ke mně mohla znovu vybudovat důvěru. Ale i ona bude trpět. I ji postihne, když nám kvůli mé nehodě zvednou pojistku a když mi odejmou řidičské oprávnění a ona mě bude muset vozit do práce. Moje manželka i Bůh mi odpustili, ale až se to všechno rozkřikne, budu muset dál čelit důsledkům své nepravosti.

Ne, *odpuštění neodstraní všechny následky hříchu*. Musím se za své jednání zodpovídat a musím se snažit se ze svých selhání učit.

Dále je třeba pochopit, že *odpuštění neodnímá všechny mé bolestné emoce*. Manželka mi třeba odpustí, ale když si vzpomene, co jsem udělal, možná znovu vůči mně pocítí zklamání a hněv. Odpuštění není pocit. Je to závazek přijímat dotyčného i přesto, co udělal. Je to rozhodnutí nevyžadovat spravedlnost, ale projevit milost – právě to musí odpouštějící

manželka (nebo manžel) udělat. Odpuštění také neznamená, že už na danou situaci nikdy nepomyslím. Každá událost je zaznamenána v naší paměti, a proto je nanejvýš pravděpodobné, že nám bude stále znovu přicházet na mysl.

Pokud jsme se rozhodli odpustit, předáme svoji vzpomínku i pocity zranění Bohu, přiznáme mu, co si myslíme a jak se cítíme, ale poděkujeme mu, že z jeho milosti je nám náš hřích odpuštěn. Pak ho požádáme o sílu udělat pro dotyčnou osobu ten den něco laskavého. Rozhodneme se, že se zaměříme na budoucnost, a nedovolíme, aby naší mysli vládly minulé chyby, které jsou teď odpuštěny.

„NEDÁ-LI SI ŘÍCI...“

Co když ale dotyčný nečiní pokání? Mám mu i přesto odpustit? Biblická odpověď je jasná a je součástí Ježíšova učení. „Když tvůj bratr zhřeší (proti tobě), jdi a pokárej ho mezi čtyřma očima; dá-li si říci, získal jsi svého bratra. Nedá-li si říci, přiber k sobě ještě jednoho nebo dva, aby ústy dvou nebo tří svědků byla potvrzena každá výpověď“¹. Jestliže ani je neuposlechne, oznam to církvi; jestliže však neuposlechne ani církev, ať je ti jako pohan nebo celník“ (Mt 18,15–17). Zásady kázně v církvi, které Ježíš načrtl, se také plně vztahují na jakýkoliv blízký vztah, který máme (včetně vztahů s nekřesťany), a odpovídají na otázku, co dělat, jestliže dotyčný po naší laskavé konfrontaci nečiní pokání. Rozšíříme okruh zasvěcených osob a přizveme dva důvěryhodné přátele, aby se k nám připojili v opětovné konfrontaci s chybujícím člověkem. Pokud opět nedojde k pokání, pak se k dotyčnému chováme jako k nevěřícímu.

Jak se křesťané chovají k nevěřícím lidem? Modlíme se za ně, snažíme se k nim být laskaví, ale nejednáme s nimi, jako kdyby byli nevinní, protože nejsou. Vzpomeňte si, že každý hřích s sebou přináší oddělenost. Oddělenost se neodstraní tím, že se rozhodneme hřích přehlédnout. Hřích vždycky vytváří bariéry v lidských vztazích. Ty zmizí až tehdy, když dojde k opravdovému pokání a skutečnému odpuštění.

Premýšlejme o ženě – můžeme jí říkat Angie – která přijde na to, že její manžel Tom má mimomanželský vztah. Angie si promluví s manželem o tom, co zjistila. On může zareagovat několika způsoby. Dokud se nepřesvědčí, že manželka má důkazy, může obvinění popírat. Může se přiznat a slíbit jí, že vztah s mladou ženou v práci ukončí. Může manželce říci, že je do mladé ženy zamilovaný, chce se rozvést a vzít si milenkou. Může se přiznat a skutečně vztah s druhou ženou ukončit.

Teprve poslední z uvedených reakcí umožní odpuštění. Pokud má Angie odpustit a Tom má skutečné odpuštění přijmout, musí začít přiznáním a pokáním. Pak mohou společně pracovat na tom, aby znovu budovali svůj manželský vztah.

MÁME ODPUSTIT, ABYCHOM SE VYHNULI OSOBNÍ ZAHOŘKLOSTI?

Vraťme se k Amandě. Neměla by kamarádce odpustit pro vlastní dobro, aby se hněv neproměnil v zahořklost vůči Lise? Rozhodně bych souhlasil s tím, že by Amanda měla svůj hněv uvolnit, než se změní v hořkost. Z biblického hlediska však nemůže být odpuštění jednostranná záležitost. Odpuštění je dar, který nelze rozbalit, dokud hříšník není ochotný uznat, že „jej potřebuje a chce“.

V Bibli nenalezneme žádné zmínky o tom, že by Bůh někdy odpustil hříšníkovi, který nic nevyzná a nečiní pokání. Bůh je vždycky ochoten odpustit a touží odpouštět, ale ve skutečnosti může odpustit až tehdy, když hříšník činí pokání.

Totéž platí i v mezilidských vztazích. Křesťané musí být s pomocí Duha svatého vždycky připraveni a ochotni odpustit, musí si přát odpouštět. Nemůžeme ale nutit odpuštění někomu, kdo o ně nestojí.

Co si tedy mají křesťané počít s hněvivými pocity a myšlenkami, když člověk, který jim ublížil, odmítá činit pokání z křivdy, které se dopustil? Domnívám se, že máme dotyčného v lásce konfrontovat tak, jako Bůh konfrontuje nás. Pokud na naši první konfrontaci pozitivně nezareaguje, měli bychom se za něj modlit a zkusit to znovu a možná k tomu přizvat jednoho nebo dva další. Rozšíříme tak okruh osob, které o hříchu vědí. Pokud dotyčný v patřičném čase na konfrontaci nezareaguje, musíme pak o realitě hříchu zpravit větší komunitu. Obvykle to zahrnuje širší rodinu a v některých případech i rodinu církve.

Pokud dotyčný z provinění stále nečiní pokání, máme s ním jednat jako s „pohanem“. Ježíš použil právě toto slovo. Osmnáctá kapitola Matoušova evangelia se v první řadě zabývá vztahy mezi křesťany, ale uvedený princip platí pro všechny, u nichž by hřích rozbil nějaký vztah. Pohan byl člověk stojící mimo komunitu, nevěřící. Ať už je člověk, který se dopustil bezpráví, skutečně nevěřící nebo pouze nekající hříšník, jednáme s ním stejně jako s osobou, která s námi přerušila styky. Jednat s ním jako s pohanem znamená, že se k němu nechováme jako k blízkému příteli. Měli bychom se za něj dál modlit, chovat se k němu laskavě,

jednat s ním důstojně a s úctou. Nezapomeňte, že je to člověk, za kterého zemřel Kristus, člověk, s nímž si máme přát se smířit. Ale nemůžeme se chovat, jako kdyby hřích neexistoval. Skutečnost je taková, že hřích mezi nás dva postavil bariéru a ta časem sama nezmizí.

Často mě mrzí, když slyším, jak se křesťané navzájem napomínají, že musí odpustit člověku, který jim ublížil, i když není ochoten se přiznat a ze svého hříchu činit pokání. Kolik křesťanských manželek uvedli pastoři do neudržitelného postavení svým vybídnutím, aby odpustily manželovi, který jim je nevěrný, i když manžel odmítá pokání? Chápu, co pastor svou radou sleduje. Chce, aby se manželka osvobodila od hněvu, hořkosti a třeba i nenávisti, která v jejím srdci vůči manželovi vznikla a která ji ničí. Přeje si, aby se od toho všeho osvobodila, chodila s Bohem a nepřipustila, aby jí manželův hřích zničil život. Takový úmysl je naprosto skvělý, jenže nebiblické odpuštění není řešením.

DVA ROZHODUJÍCÍ KROKY – PŘENECHAT BOHU A VYZNAT KAŽDÝ OSOBNÍ HŘÍCH

Věřím, že řešením je podniknout dva rozhodující kroky. Za prvé *předejte nebo přenechte člověka, který proti vám zhrěšil*, Bohu. Nechte na Bohu, ať se o dotyčného postará, a netrvejte na tom, že mu musíte špatné jednání oplatit. Písmo učí, že pomsta náleží Bohu, ne člověku (viz Ř 12,19). Důvodem je, že jedině Bůh ví o dotyčném člověku všechno, nejen o jeho jednání, ale také o jeho pohnutkách. A jedině Bůh je soudcem. Proto člověk, kterého sžírá hořkost vůči někomu, kdo s ním nespravedlivě jednal, má dotyčného přenechat vševědoucejšímu nebeskému Otci, který je schopen zachovat se vůči němu spravedlivě a správně.

Příkladem je apoštol Pavel, když mladému Timoteovi řekl: „Kovář Alexandr mi způsobil mnoho zlého. Odplatí mu Pán podle jeho činů. Také ty si dej před ním pozor. Velmi se totiž stavěl proti našim slovům“ (2Tm 4,14–15). Pavel Alexandrovi nejen neodpustil, protože Alexandr žádné pokání nečinil, ale ještě varoval Timotea, aby si dal pozor, protože by se Alexandr mohl zachovat nespravedlivě i vůči němu. Pavel záležitost neomlouval a nenabízel Alexandrovi snadné odpuštění. Místo toho se zachoval rozvážně a přenechal ho Bohu. Myslím, že Pavel už po tomto rozhodnutí kvůli Alexandrovi o spánek nepřicházel. Zpracoval svůj hněv vědomým rozhodnutím předat přestupníka spravedlivému a milosrdnému Bohu.

KDYŽ VYPADÁME ROZZLOBENĚ

Průzkum odhalil, že mnoho žen má pocit, že je hněv ponižuje a oslabuje. A nelíbí se jim, jak přitom vypadají. Když byla skupina dívek dotázána, jak vypadaly, když se hněvaly, odpověděly: „Šeredně!“

Petr naznačil, že podobný postoj zaujímal i Ježíš. Poté, co pohovořil o Kristově utrpení, dodal: „Když mu spílali, neodplácel spíláním; když trpěl, nehrozil, ale vkládal vše do rukou toho, jenž soudí spravedlivě“ (1Pt 2,23). Ježíš si během svého pozemského působení nepřisvojoval výsadu mstít se lidem, kteří mu ublížili, ale přenechal celou situaci Bohu, protože věděl, že Bůh bude soudit spravedlivě. Když nám někdo ukřivdí, často si myslíme, že když nebudeme na řešení problému naléhat a dožadovat se spravedlnosti, nikdo to neudělá. Skutečnost je taková, že Bůh je v daleko lepším postavení, aby soudil, než jsme my. Můžete Bohu předat chybujiícího přítele i to, čeho se vůči vám dopustil, s vědomím, že Bůh bude ve vašem zájmu jednat nejlepším možným způsobem. Spravedlnost mu leží na srdci mnohem víc než vám.

Druhým velmi důležitým krokem je, aby člověk, proti kterému někdo zhřešil, vyznal všechny své hříchy. Pamatujte, samotný hněv není hřích; často ale dovolíme, aby nás dovedl k hříšnému jednání, jako je exploze nebo imploze (mluvili jsme o tom v šesté kapitole); proto je hřích, když si rozhněvaní zaměstnanci se zbraní v ruce vyřizují účty s nadřazeným. Sami se tak dopouštějí špatnosti a problém ještě zhorší. Když proti člověku, který nám ublížil, slovně zaútočíme nebo se vůči němu dopustíme fyzického násilí, také hřešíme. Nezapomínejme rovněž na implozivní hněv. Hněv, který držíme v sobě, se často mění v hořkost a nenávisť. Písmo obojí odsuzuje jako hřích.

Jak už jsem zmínil v jedné z předchozích kapitol, hněv byl určen k roli návštěvníka, nikdy ne usedlíka. Bible nás vybízí, abychom odhodili „to všecko: zlobu, hněv, špatnost, rouhání, pomluvy“ (Ko 3,8). Když mě nebo vás ovládne vlastní zranění a hněv, přestaneme se zaměřovat na Boha a provinujeme se tím, že zaměřujeme svoje zanícení špatným směrem. Jestliže někdy potřebujeme Boží pomoc a vedení, je to právě tehdy, když nám ublíží přítel nebo člen rodiny.

V tomto bodě je modlitba naprostou nutností. Následující modlitba vám možná pomůže podniknout uvedené dva kroky, které vedou ke zmírnění vnitřní bouře.

Otče, ty znáš bolest, zranění, hněv i hořkost, kterou cítím vůči _____. Ty víš, co mi udělal (udělala). Víš, že jsem se všemožně snažil s ní (s ní) smířit, ale není ochoten (ochotna) se svou špatností zabývat. Ty víš, jak reagoval, a víš, jaký život nadále vede. Uznávám, že je to mimo moje pole působnosti. Nemohu ho (ji) přimět, aby udělal(a), co bych si přál. A tak chci _____ přenechat tobě, protože vím, že jsi spravedlivý a čestný Bůh, a že s ním (ní) v budoucnu spravedlivě naložíš. Dávám ti proto _____ do rukou a důvěřuji ti, že v jeho (jejím) životě způsobíš to, co je nejlepší.

Chci ti také vyznat, že jsem připustil(a), aby mě jeho (její) nepravost sžírala. Nechal(a) jsem se ovládnout hněvem, zraněním, zklamáním a mrzutostí. V duchu jsem byl(a) zahořklý(á) vůči tomuto člověku a někdy také vůči tobě, že jsi to dopustil. Chci vyznat, že to není správné, a chci ti poděkovat, že na sebe Kristus vzal trest, který měl patřit mně. Chci přijmout tvoje odpuštění za moje nesprávné postoje.

Prosím, aby Duch svatý naplnil moje srdce i mysl a pomohl mi smýšlet tak, jak chceš ty, a dělat jen to, co bude pro moji situaci užitečné. Nechci si zničit život jen kvůli tomu, co mi ten člověk udělal, a vím, že ani ty si to nepřejesh. Ved' mě dnes, až si budu číst tvoje slovo, až budu hledat správné křesťanské přátele, až budu hledat křesťanské knihy, které mi pomohou, a až se budu snažit vložit svůj život zpátky do tvých rukou. Chci jít za tebou. Chci naplňovat tvoje záměry. Ať je pro mě dnešní den novým začátkem. Ve jménu Krista, mého Spasitele a Pána. Amen.

Když se křesťan modlí takovou modlitbu upřímně, zaměří to jeho síly správným směrem, totiž k hledání Boží moudrosti a společenství s Bohem. Jakmile druhý člověk vyzná svoje provinění a bude z něho činit pokání, musíme být připraveni odpustit a pracovat na opětovném vybudování vztahu.

Do té doby chodíme ve světle, udržujeme společenství s Bohem a víme, že Boží záměry s naším životem nemohou být zmařeny kvůli tomu, co někdo udělal. Písmo ve skutečnosti říká, že Bůh dokonce i špatné věci, které nám někdo způsobil, obrátí v něco pozitivního (viz Ř 8,28). Dovolte mi ještě podotknout, že takové jednání neobnoví společenství s člověkem, který vám ublížil, ale určitě vás osvobodí, abyste mohli žít dál a využívat čas a energii konstruktivněji.

JAK POŽÁDAT O ODPUŠTĚNÍ ZA NAŠE HŘÍCHY

V této kapitole jsme mluvili zejména o naší odpovědnosti konfrontovat členy rodiny a přátele, kteří se vůči nám proviní, a usilovat o smíření.

Ježíš však mluví ještě o něčem. Týká se to našeho vlastního hříchu. Jeho pokyny jsou jasné. „Přinášíš-li tedy svůj dar na oltář a tam se rozpome-neš, že tvůj bratr má něco proti tobě, nech svůj dar před oltářem a jdi se nejprve smířit se svým bratrem; potom teprve přijď a přines svůj dar“ (Mt 5,23–24).

Když zhřešíme proti druhým lidem, máme povinnost svoje hříchy vy-znat a činit z nich pokání. Měli bychom se chopit iniciativy hned, jakmile si uvědomíme, že jsme někomu udělali nebo řekli něco nesprávného. Pozornému čtenáři je jistě jasné, že ať už jsem zhřešil proti někomu ji-nému nebo někdo zhřešil proti mně, je mojí povinností převzít iniciativu a usilovat o smíření. Pokud jsem proti někomu zhřešil, dotyčný vůči mně s velkou pravděpodobností pociťuje hněv. Pokud zhřešil on proti mně, cítím hněv já. V Božím plánu je hněv určen k tomu, aby nás pohnul ke konstruktivnímu jednání, kterým bychom se měli snažit napravit křivdu a obnovit vztah s druhým člověkem.

STRUČNÝ PŘEHLED

JAK ODPUSTIT, KDYŽ VÁM NĚKDO UBLÍŽIL

- 1. Provinilou osobu pokárejte** – zaměřte její pozornost na přestupek. Udělejte to až poté, co jste se emocionálně zklidnili.
- 2. Počkejte, až svoje provinění přizná a vyjádří přání v bu-doucnosti s takovým počínáním přestat.** Když to udělá, měli byste mu odpustit.
- 3. Uvědomte si, že i když dotyčný činí pokání, jizvy z udá-losti mohou přetrvávat.** Stále se můžete potýkat s hněvem nebo zklamáním, ale pamatujte, že odpuštění s sebou nese závazek dotyčného člověka přijímat i přesto, co provedl.

KDYŽ SE ZLOBÍTE NA MANŽELSKÉHO PARTNERA

☺ Největším lékem na hněv je posečkat.

SENECA

„Nevzpomínám si, že bych se někdy rozčilil, než jsem se oženil!“

Možná si Dan léta před manželstvím špatně pamatuje, ale jedním si je jist. Sarah ho popouzí k hněvu. „Když řekne určité věci nebo se na mě podívá, tím pohledem, rozzuří mě to.“

Sarah prokládá řeč sarkastickými poznámkami jako: „Posekáš tu trávu, nebo musím říct tátovi, ať přijede a udělá to?“ Tím „pohledem“, o kterém Dan mluvil, myslel situaci, kdy Sarah určitým způsobem nakloní hlavu a upřeně se na něj zahledí. „Ten pohled,“ pronesl Dan, „je horší než tisíc odsuzujících slov. V jejích očích čtu sdělení ‚lituji, že jsem si tě vzala‘.“

Dan se hněval, protože Sarah ohrozila jeho pocit vlastní hodnoty. Většina z nás si přeje být oblíbená, přijímaná a oceňovaná. Když nás někdo kritizuje, máme sklon se bránit. Sarah může argumentovat, že kritizuje Danovo chování, nikoli jeho jako osobu, ale protože naše chování vyplývá z toho, kým jsme, bývá pro většinu z nás včetně Dana těžké to odlišit. Così hluboko v Danově nitru říká: „Není správné, že mě manželka sráží.“

Tón hlasu jeho ženy naznačoval, že i ona se hněvá. Pravděpodobně došla k závěru, že se Dan spravedlivou měrou nepodílí na pracích kolem domu. Když Dan hraje golf na zahradě, roste tráva rychleji. On se dívá na televizi, zatímco Sarah myje nádobí a vynáší odpadky. To zrovna neodpovídá její představě o milujícím manželovi.

Všechny manželské páry zakoušejí hněv. Zažívat hněv není špatné. Tragédií je, že se tisíce dvojic nikdy nenaučily, jak nakládat s hněvem pozitivně. A tak propuknou hádky, které nejsou k ničemu a jenom situaci zhorší, nebo manželé mlčky trpí, protože se oba uzavrou do sebe. Mnozí

z nás si mohou vzpomenout na pikniky v dětství, které nezkazil déšť, ale vzájemné hádky rodičů. Kolikere narozeniny zničilo hašteření rodičů, kteří se nenaučili řešit svůj hněv? Kolik dovolených se změnilo v dny hrůzy, protože jim vládl hněv?

Je smutné, že většina dospělých žijících v manželství se nikdy nenaučila, jak náležitě zvládat hněv. Z manželství se stává bojiště, na kterém každý z partnerů obviňuje druhého, že vypálil první ránu. Pokud se dvojice nenaučí správně nakládat s hněvem, nikdy nebudou mít spokojené manželství. Říkám „nikdy“, protože láska a neovládaný hněv nemohou vedle sebe existovat. Láska usiluje o to, co partnerovi prospěje, kdežto neovládaný hněv se snaží zranit a zničit.

ŠEST KLÍČŮ K ZVLÁDÁNÍ HNĚVU

Dobrá zpráva zní, že manželské páry se mohou naučit zacházet s hněvem zodpovědně. Vlastně se to musí naučit, má-li jejich vztah přežít. Nechci tím říci, že naučit se zvládat s hněv je snadný proces. Chci tím vyjádřit, že je to nezbytné, a může v tom uspět kterákoli dvojice. Budeme stavět na principech zvládání hněvu popsaných v třetí kapitole, ale dovolte mi, abych navrhl strategii pro zvládání hněvu v manželství, která je rozvržena do šesti kroků.

Za prvé uznejte, že se skutečně hněváte. Během manželství každý z nás čas od času zakusí hněv. V některých případech půjde o hněv oprávněný, vyvolaný nesprávným jednáním ze strany partnera. V dalších půjde zase o hněv pokřivený, vyvolaný nesprávným pochopením toho, co se stalo. Mnohokrát zakusíme oba druhy hněvu. Dochází k tomu, protože jsme lidé a protože žijeme spolu.

Pamatujte na to, že hněv není hřích. Spíše je důkazem toho, že nám záleží na poctivosti a spravedlnosti. Proto nemusíme odsuzovat sebe ani druhého za to, že pocítujeme hněv, ani nemusíme popírat, že se zlobíme.

Když si vzájemně udělíme právo pocítovat hněv, udělujeme si tak právo být lidmi. Tím se začínáme učit, jak pozitivně zpracovat hněv.

Za druhé se dohodněte, že si navzájem svůj hněv přiznáte. Když se na sebe zlobíte, dopřejte druhému výhodu vědět, jak se cítíte. Jinak se to partner musí snažit odhadnout z vašeho chování. Taková „hra na hádanou“ je plýtvání časem a obvykle není moc přesná. Pokud se na manželského partnera hněváte, je to proto, že udělal nebo řekl něco, co pokládáte za nevhodné, případně neudělal či neřekl něco, co jste

očekávali. Z vašeho pohledu se dopustil něčeho nesprávného. Partner se k vám zachoval nelaskavě, nespravedlivě nebo nepřiměřeně. V jeho chování nevidíte lásku. V tu chvíli se z této události – nevhodného jednání partnera či partnerky – stala bariéra mezi vámi. Váš partner si zaslouží, aby to věděl. S problémem, jehož si není vědom, nemůže nic udělat.

Každý z nás si zaslouží být ve výhodě, kdy víme, že se náš partner hněvá a proč. Dvojice, která si slíbila, že se bude o svém hněvu vzájemně informovat, udělala velký krok k pozitivnímu řešení problému.

Za třetí se dohodněte na tom, že slovní nebo fyzické výpady, kterými na druhého zaútočíte, nejsou vhodnou reakcí na hněv. Takové nezdravé projevování hněvu je vždycky destruktivní a neměli bychom je považovat za vhodné chování. To neznamena, že jakmile se na tom s partnerem dohodnete, ani jeden z vás už „neztratí nervy“. Ale když se to stane, zavazuje vás to uznat, že taková reakce byla špatná. Výbuchy hněvu situaci vždycky zhorší a než se začneme konstruktivně zabývat událostí, která původní hněv vyvolala, musíme odklidit trosky vzniklé výbuchem.

Jeden praktický způsob, jak tyto negativní výbuchy hněvu omezit, je dohodnout se, že pokaždé, když jeden z vás začne zlostně vybuchovat, odejde druhý z místnosti. A pokud za ním rozhněvaný partner půjde, odejde pryč z domu. Pokud vás bude partner pronásledovat na zahradu a bude přitom křičet a ječet, utečete k vedlejšímu domu nebo zmizíte za rohem. Pokud se dohodnete na této strategii, budete oba vědět, že když partner začne odcházet nebo se dá do běhu, je načase přestat a přemýšlet o tom, co se děje. Můžete doufat, že až se vrátíte z procházky nebo se proběhnete, partner už bude klidný a bude schopen říci: „Promiň. Bylo špatné, že jsem vybuchl. Asi se mě to natolik dotklo a byl jsem tak rozzlobený, že jsem se přestal ovládat. Omlouvám se. Promiň, prosím tě.“ Pak můžete partnerovi momentální výpadek odpustit a věnovat se problému, který původně vyvolal jeho hněv.

Za čtvrté se dohodněte, že než vyslovíte soud, budete hledat vysvětlení. Když se na partnera nebo partnerku zlobíte, váš první dojem vám říká, že se zachoval špatně. Dokud ho ale nevyslechnete, měli byste to vždycky považovat za předběžný závěr. Často si partnerova slova a jednání nesprávně vyložíme. Například zapomene dovézt domů mléko, přestože si to napsal. Ona si to vyloží jako nezodpovědnost a to ji rozzlobí. Ale může to být jinak – v obchodě bylo mléko vyprodané; vezl z práce kolegu a po cestě nebyl žádný obchod; nebo ví, že manželka nepotřebuje mléko na večeri, a má v plánu je koupit, až bude vyzvedávat Lindsay z gymnastiky.

Pokud je ona rozhodnutá hledat vysvětlení, bude považovat soud o nezodpovědnosti za prozatímní, dokud nevyslechne jeho verzi.

Rob měl dojem, že slyšel, jak jeho žena do telefonu říká, že „přišel pozdě a že ona to nesnáší“. Rozzlobilo ho to, protože se snažil, jak mohl, aby přijel domů včas, a opozdil se jenom o dvě minuty. Když hledal vysvětlení, zjistil, že ve skutečnosti mluvila o kamarádčině miminku, které se narodilo o dva týdny později. Jestliže je možné nesprávně pochopit jednání a slova, je to s pohnutkami ještě těžší. Pohnutky jsou niterná záležitost. Dokud nám tedy druhý člověk svoje pohnutky nesdělí, nikdy je nemůžeme znát. Často svému partnerovi přičítáme motivy, které jsou nepravdivé.

Jonathan jednal moudře, když řekl: „Opravdu si to mohu špatně vykládat, a proto tě žádám o vysvětlení. Mám dojem, že jsi v obchodě Macy's utratila tři sta dolarů. Měl jsem za to, že jsme se dohodli, že dokud nesplatíme dluhy, ani jeden z nás neutratí bez porady s druhým víc než sto dolarů.“ Bethanyina odpověď ho vyvedla z míry.

„To ti můžu vysvětlit, miláčku. Všichni na oddělení jsme se složili a koupili dárek pro Betsy, protože odchází do důchodu. Kolegové mě poprosili, abych ho koupila během polední přestávky, protože jsem měla sraz s Ginger u nákupního střediska. Zaplatila jsem celý dárek Visa kartou, ale každý v práci mi pak dal dvacet dolarů. Mám je v peněženke. Myslím, že mám tři sta dolarů. Platím tedy jen poplatek za kartu.“

Když Jonathan napočítal tři sta dolarů, hněv ho přešel. Pak se usmál při vzpomínce, jak by reagoval před šesti měsíci, než s Bethany absolvovali seminář pro manžele, kde se naučili, jak pracovat s hněvem. Představoval si, jak by zrudnul a křičel na Bethany, co to udělala. „Opravdu dělám pokroky,“ konstatoval nahlas.

VAROVÁNÍ ZE STÁTU OHIO A Z HARVARDU

Uvádíme další důkazy, že hněv může být pro vaše zdraví nebezpečný. Z jedné studie provedené ve státě Ohio vyplynulo, že třicetiminutová manželská neshoda může o den – nebo více – prodloužit dobu potřebnou ke zhojení rány. Další studie pocházející z Harvardu informovala, že „starým mrzoutům“, starším mužům, kteří mají sklon k výbuchům hněvu, hrozí třikrát větší riziko infarktu než jejich klidnějším vrstevníkům.

„O čem to mluvíš?“ zeptala se Bethany.

„Zrovna jsem přemýšlel, jak bych zareagoval v době, než jsme byli na kurzu pro manžele.“ Ted' už se Jonathan usmíval. „Zuřil bych a na žádné vysvětlení se neptal. A až bys mi řekla, jak to bylo, připadal bych si jako hlupák. Rozhodně dávám přednost našemu novému přístupu.“ Jonathan a Bethany se naučili, že než vyslovíme konečný soud, vyplatí se hledat vysvětlení.

Za páté se *dohodněte, že budete hledat řešení*. V případě Jonathana a Bethany hněv zmizel hned, jakmile Bethany situaci vysvětlila. Každé řešení hněvu však není tak jednoduché. Dejme tomu, že by Bethany opravdu porušila dohodu a koupila něco za tři sta dolarů, ačkoliv se předtím dohodli, že nikdo z nich nekoupí nic, co by stálo víc než sto dolarů, pokud to předtím neprodiskutují. Dejme tomu, že by její vysvětlení znělo: „Ale Jonathane, bylo to zlevněné. Ušetřila jsem dvě stě dolarů. Navíc to potřebujeme. Myslela jsem, že bys proti tomu nic neměl.“

„Já proti tomu něco mám,“ odpovídá Jonathan. „Bylo by hezké, kdybychom to měli, ale vlastně to nepotřebujeme. Bez problémů jsme se bez toho obešli a nemůžeme si dovolit navýšit dluh o tři sta dolarů. Na něčem jsme se shodli a ty jsi dohodu porušila. Myslím si, že to nebylo správné.“

Bethany odpoví: „Tvoje reakce mě překvapuje. Opravdu jsem si myslela, že by ti to nevadilo. Domnívala jsem se, že bys to chtěl stejně jako já.“

„Já to chci, zlato. Rád bych to měl, ale nemůžeme si to dovolit. A dohodli jsme se, že nákupy omezíme. Myslím, že tu dohodu musíme dodržovat.“

„Když na tom trváš. Můžu to vrátit,“ řekne Bethany. „Nechce se mi, ale vrátím to.“

„Tady nejde o chtění,“ říká Jonathan. Mluví rozhodně, ale ne hlasitě. Ovládá svoje city a nabízí řešení. „Rád bych si to nechal, ale tady je rozhodující, že si to teď nemůžeme dovolit. Byl bych rád, kdyby to šlo, ale znáš naši situaci stejně dobře jako já.“

„Tak dobře,“ říká Bethany. „Já to tedy vrátím.“

„Dobrá. Určitě víš, že tě mám rád a že si to jednou koupíme,“ dodá Jonathan a položí Bethany ruku na rameno.

„Vím, že mě máš rád. Když o tom teď uvažuju, vidím, že to bylo špatné rozhodnutí. Jsem ráda, že mi připomínáš naši dohodu.“

Někteří z vás si teď kladou otázku, jestli to není přehnaně idealistické. Moje odpověď zní: Pro dvojice, které se naučily zvládat hněv zodpovědně a záleží jim na vzájemné lásce, to nerealistické není.

6. Za šesté se domluvyte, že se budete ujišťovat o vzájemné lásce. Až se hněv vyřeší, řekněte si, že se máte rádi. Vyjadřujete tím: „Nepřipustím, aby nás tahle událost rozdělila.“ Jako partneři jste se navzájem vyslechli, problém jste vyřešili, poučili jste se ze zkušenosti a společně jdete dál.

Pokud došlo k opravdovému provinění a jeden z partnerů se zachoval nelaskavě, nevlídně nebo nespravedlivě, vyžaduje řešení ze strany toho, kdo se nepředloženosti dopustil, aby věc vyznal a činil pokání. Ze strany druhého partnera je požadováno odpuštění. Až tento proces skončí, hněv ustoupí. Posloužil svému ušlechtilému účelu – povolat každého z nás k odpovědnosti za své chování.

V případě pokřiveného hněvu vyvolaného domnělou křivdou, kdy se později ukáže, že šlo o nedorozumění, k řešení dospějeme tak, že budeme hledat vysvětlení a zjistíme, že původně si jedna ze stran události nesprávně vyložila. Člověk, který se dosud nenaučil rozlišovat mezi oprávněným a neoprávněným hněvem, bude mít za to, že jeho hněv je vždy opodstatněný a jednání druhého vždy chybné. Takový předpoklad neumožňuje hněv vyřešit a ve skutečnosti rozhněvá partnera, který ví, že váš hněv je pokřivený. Když budete neústupně trvat na tom, že máte pravdu, vyvolá to v partnerovi hněv, který je rovněž potřeba řešit.

Snadno pochopíme, jak se může nevyřešený hněv nabalovat jako sněhová koule a že se může v průběhu manželství změnit ve stále narůstající problém. Jen málo věcí je pro úspěšné manželství důležitější než naučit se odpovědně řešit hněv.

Věřím, že když se manželé skutečně rozhodnou, že se budou těchto šesti kroků držet, ocitnou se na cestě k lepšímu zpracování hněvu. Není nutné, aby manželství ničil neovládaný hněv. Křesťané musí udávat tempo v tom, jak se učit odpovědně zvládat hněv. Upřímně si přeji, aby tato kniha pomohla tisícům manželských dvojic poprat se s věcí, z níž se v manželstvích stal závažný problém. Pokud žijete v manželství, naléhavě vás vybízím, abyste se rozhodli držet se těchto šesti principů a začali je ještě dnes uvádět do praxe.

„JE TED VHDNÁ CHVÍLE SI NĚCO ŘÍCT?“

Ve snaze pomoci manželským párům často navrhuji následující cvičení. Napište si na kartičku tato slova:

„Ted' se zlobím, ale to nic. Nehodlám na tebe zaútočit. Jenom od tebe potřebuji pomoc. Je ted' vhodná chvíle si něco říct?“

Připevněte kartičku na dveře lednice nebo na nějaké jiné snadno přístupné místo. Až se příště na partnera rozzlobíte, utíkejte pro ni. Držte ji v ruce a přečtete ji partnerovi, jak nejklidněji dokážete. Pokud není „vhodná chvíle si něco říct“, stanovte si dobu, kdy si promluvíte. A v domluvený čas začněte hledat vysvětlení a řešení problému, který ve vás vyvolal hněv. Tímto stručným psaným prohlášením jste připustili, že pociťujete hněv, potvrdili jste své rozhodnutí nevybuchnout a vyjádřili jste přání si záležitost rozhovorem vysvětlit a vyřešit ji.

Až se posadíte, abyste to spolu probrali, začněte slovy: „Vím, že to mohu špatně chápat, a proto jsem si s tebou chtěl promluvit. Chci ti říct, jak se cítím a proč. Jestli mi pak můžeš tu situaci objasnit, tak to prosím tě udělej, protože potřebuji pomoc, aby se to vyřešilo.“ Takový úvod vytvoří atmosféru, která nikoho neohrožuje, a v níž můžete prodiskutovat událost, která váš hněv vyvolala.

Z důvodů, o kterých v knížce průběžně hovoříme, se čas od času v každém manželství objeví hněv. Věřím, že to není nepřítel, ale přítel. Křesťanský manželský pár, který chápe, odkud se hněv bere a jaký má smysl, má také pomoc Ducha svatého, a může tak uplatňovat disciplinovaný biblický postoj k hněvu a konstruktivně jej řešit. Je to nejdůležitější poučení, které kdy získáte, a představuje nezbytnou složku pro úspěšné manželství.

JAK ZVLÁDNOUT HNĚV VŮČI PARTNEROVI

Uvádím šest kroků, jak nakládat s hněvem, který pociťujete vůči partnerovi. Většinu z těchto šesti kroků byste si měli ujasnit ještě předtím, než se rozhněvate. Až k tomu dojde, může vám tak dohodnutý plán pomoci se uklidnit a usměrnit rozhovor.

1. Uznejte realitu hněvu. Ať už je váš hněv legitimní a oprávněný nebo pokřivený, neodsuzujte se za to, že jej pociťujete. Rozeznějte ho a přiznejte si jej. Pamatujte, že hněv sám o sobě není hříšný.
2. Dohodněte se, že se k hněvu vzájemně přiznáte. Když se rozzlobíte, jasně tento pocit vyjádřete. Nenechte partnera, aby se o tom dohadoval na základě vašeho chování. Jak vy, tak partner si zasloužíte vědět, kdy se druhý hněvá a proč.
3. Shodněte se na tom, že na hněv není vhodné reagovat slovním nebo fyzickým napadáním druhého člověka. Jakýkoli výbuch vždycky všechno zhorší.

STRUČNÝ PŘEHLED

DOHODY PRO PŘÍPAD HNĚVU V MANŽELSTVÍ

1. ***Přiznejte, že se skutečně hněváte, a pamatujte na to, že hněv sám o sobě není hřích.***
2. ***Dohodněte se, že si hněv vzájemně přiznáte.*** Nenechte svého partnera, aby musel „odhadovat“, co vám je.
3. ***Shodněte se na tom, že na hněv není vhodné reagovat verbálním ani fyzickým útokem proti druhému. Situace se tím vždy zhorší.***
4. ***Dohodněte se, že nebudete dělat ukvapené závěry, ale budete hledat vysvětlení.*** Partner vám možná sdělí chybějící cenné informace, které mohou změnit vaše chápání problému.
5. ***Dohodněte se, že budete usilovat o vyřešení problému a o smíření.*** Díky dalším informacím z partnerovy strany a objektivnějšímu pohledu na věc naleznete řešení, které bude pro oba uspokojivé.
6. ***Dohodněte se, že se navzájem ujistíte o lásce.*** Až hněv vyřešíte, řeknete si, že se máte rádi.

4. Dohodněte se, že než druhého odsoudíte, budete hledat vysvětlení. Nezapomínejte, že váš první dojem bude občas mylný. Člověk si snadno partnerova slova nebo jeho jednání nesprávně vyloží, proto se snažte podívat se na věc z jeho hlediska. Možná doplní cenné chybějící informace, které by mohly změnit vaše chápání problému.
5. Dohodněte se, že budete hledat řešení. Díky dalším informacím od partnera a objektivnějšímu pohledu na situaci naleznete řešení, které bude uspokojivé pro oba dva. K zaplazení pocitů hněvu bude možná potřeba usilovat o to, aby se druhý člověk přiznal a činil pokání – došlo-li ke skutečnému provinění. Nebo bude nutné uznat, že váš hněv je neopodstatněný a možná sobecký – jedná-li se o pokřivený hněv. Možná bude dokonce zapotřebí vyznání a prosby o odpuštění z vaší strany, pokud jste druhému ublížili vy. Ať už je příčina jakákoli, snažte se spolu smířit.
6. Dohodněte se, že se navzájem ujistíte o své lásce. Až hněv vyřešíte, řekněte si, že se máte rádi.

Tato šestice zásad pro nakládání s hněvem vůči partnerovi je natolik důležitá, že jsem je v dalším textu shrnul formou „stručného přehledu“. Mějte na mysli, že většinu z těchto šesti kroků byste měli mít ujasněnu dříve, než se hněv probudí, abyste měli plán, který vám pomůže diskusi usměrnit. Pomocí těchto šesti „dohod pro případ hněvu“ mezi manželi můžete rozvinout efektivní strategii pro řešení hněvu v manželství.

JAK POMOCI DĚTEM ZVLÁDAT HNĚV

*Neučte svoje děti, že se nikdy nemají zlobit. Učte je,
jak se hněvat, ale nehřešit.*

LYMAN ABBOTT

Michelle, osamělá matka, se snaží uvařit nedělní oběd. Šestiletá Megan a osmiletý Robert si mezitím hrají v pokoji. Tedy Michelle se domnívá, že si hrají. Najednou to však podle zvuků vypadá spíš na válku než na hru. Vejde do pokoje a uvidí, jak Robert udeřil sestru do zad vycpaným medvědem. Megan se rozpláče.

„Ukradla mi knížku,“ říká Robert.

„Neukradla,“ brání se Megan.

Michelle popadne Roberta za paži, uštědří mu políček a přikáže: „Jdi do svého pokoje a nevycházej, dokud tě nezavolám.“ Pak se obrátí k Megan a řekne: „Kolikrát jsem ti říkala, abys nechala Robertovy věci na pokoji?“

„Nic jsem mu nebrala,“ odpovídá Megan. „Chtěla jsem si jenom sednout na gauč a dívat se na televizi, a on mě praštil.“

„Nechci to slyšet,“ odpoví Michelle. „Nemůžu ani uvařit oběd, abyste se vy dva nepoprali. Jdi do svého pokoje a až bude oběd hotový, zavolám tě.“

Z kuchyně slyší, jak Megan bouchla dveřmi, a povzdychne si. Ví, že mohla zvládnout situaci lépe – jenže jak?

Jen málo rodičovských povinností je důležitějších než naučit děti, jak konstruktivně zvládat hněv. Mnoho rodičů však má pocit, že jsou v této oblasti špatně vybaveni. Když zpozorujeme, že naše děti reagují na hněv nevhodně, často se nás zmocní panika a sami reagujeme popudlivě. Promeškáme tak příležitost svoje děti učit. Sám jsem byl takový rodič – panikář, a tak jsem tuto kapitolu psal s velkým pochopením k rodičům, kteří s touto povinností stále zápasí.

Skutečnost je taková, že všechny děti budou zakoušet hněv. Nemusíme je to učit. Naším úkolem je naučit je, jak hněv zvládat. Jako rodiče

velmi ovlivní dítě v tom, jak si bude vytvářet vzorec chování, podle něhož bude nakládat s hněvem. To by nás mělo povzbuzovat, protože nám to poskytuje příležitost předat dětem pozitivní dovednosti při zpracovávání hněvu. Na druhou stranu to může děsit, protože pokud v této oblasti selžeme, ocitnou se naše děti při vstupu do dospělosti v nevýhodě.

Z rozhovorů s rodiči po celé zemi vidím, že většina z nich by se velice ráda naučila, jak svým dětem v této důležité oblasti vývoje pomoci. Chtěl bych se s vámi podělit o principy, o kterých hovořím s mnoha rodiči v poradně i na rodičovských seminářích. Je snadné je pochopit, ale uvedení do praxe už tak jednoduché není. Uskutečňování těchto zásad bude vyžadovat nejen vaši maximální pozornost, ale také pomoc Ducha svatého. Dobrá zpráva zní, že když se snažíme řídit se biblickými zásadami, pomoc Ducha je nablízku.

NA PRVNÍM MÍSTĚ LÁSKA

Začnu tím, co pokládám za základ. *Zaměřte se na to, abyste naplňovali potřebu dítěte, jež přirozeně touží být milováno.* Proč připomínám lásku, když je řeč o hněvu? Protože láska je základem zdravých vztahů mezi rodiči a dětmi. Když dítě necítí, že ho rodiče milují, nejenže bude prožívat silnější hněv, ale pravděpodobně bude také odmítat veškeré snahy rodičů něco ho naučit. V knize *Děti a pět jazyků lásky*, kterou jsme napsali společně s psychiatrem Rossem Campbellem, zdůrazňuji, jak je pro dítě důležité naplňovat jeho potřebu lásky. Pokud není citová nádrž dítěte naplněna rodičovskou láskou, stane se samotná prázdná nádrž zdrojem hněvu. Něco hluboko v srdci každého dítěte neustále říká: *Rodiče mají děti milovat.* Pokud dítě tuto lásku necítí, připadá mu, že s ním rodiče zachází nespravedlivě, a to v něm vyvolává hněv.

Pět jazyků lásky – tedy slovy ujištění, pozorností, dárky, skutky služby a fyzickým kontaktem – musíme k dětem promlouvat pravidelně. Každé dítě má jeden primární jazyk lásky, kterým lásku jasně vnímá. Jako rodiče můžeme svoje děti milovat nejúčinněji tehdy, když odhalíme jejich primární jazyk a mluvíme jím ještě častěji než pomocí ostatních čtyř.

Takové projevy lásky musí být bezpodmínečné. Mnozí rodiče si to ani neuvědomují a projevují lásku pouze tehdy, když jsou jejich děti hodné nebo dělají to, co si rodiče přejí. Tito rodiče si myslí, že když svým dětem projevy lásky odeprou, děti pak budou poslouchat. To

se téměř nikdy nestane. A když ano, dítě skoro vždy prožívá vnitřní vzpouru.

K tomu, aby rodič dítě objal, poplácal po zádech nebo mu položil ruku na rameno, ho ještě nemusí chování dítěte těšit. Rodiče mohou říci: „Dneska večer jsi hrál skvěle“ i v situaci, kdy je pokoj dítěte v katastrofálním stavu. Otec může vzít syna do restaurace na jídlo a věnovat se mu, i když syn porušil pravidlo, házel si s basketbalovým míčem v pokoji a rozbil přitom vázu. Matka může dát dceři jako dárek nové šaty, i když dcera nedopsala domácí úkoly.

„Nebudou pak ale moje děti nezodpovědné?“ zeptají se mnozí rodiče. Odpověď zní: „Taková láska učí odpovědnosti.“ Když dítě cítí, že je milujete a že tato láska není založena na jeho chování, bude daleko pravděpodobněji reagovat na vaše prosby nebo příkazy, aniž by se bouřilo. Když svoje děti bezpodmínečně milujeme a udržujeme jejich citovou nádrž plnou, odstraníme jednu z významných příčin hněvu v dětství a v dospívání.¹

Poselství, které naše děti potřebují slyšet a cítit, zní: „Mám tě rád bez ohledu na to, co děláš. Ne vždy se mi líbí, co děláš, a ne vždy s tím souhlasím, ale vždycky tě budu milovat.“ Děti, které jsou si jisty rodičovskou láskou, se budou v životě mnohem snáze moudře rozhodovat. A když se rozhodnou špatně, daleko pravděpodobněji se ze svých chyb poučí a upraví svoje budoucí chování. Když chceme dítě naučit zvládat hněv, není nic důležitějšího, než mu poskytovat bezpodmínečnou lásku.

Dítě potřebuje lásku ustavičně. Láska je jako potrava. Nelze ji nashromáždit do zásoby, musíme ji projevovat denně. Nelze dětem naplnit citovou nádrž a pak si vzít dovolenou. Citová nádrž se stejně jako žaludek rychle vyprázdní. Moudrý rodič vysleduje primární jazyk lásky dítěte a bude mu každý den dodávat pořádné dávky, přičemž pravidelně přidá i něco z ostatních čtyř jazyků.

Domnívám se, že po vytvoření tohoto základu přicházejí na řadu tři kroky, jimiž můžeme děti učit, jak s hněvem pozitivně zacházet.

„POŘÁD NA SEBE KŘÍČÍME“

Scott a Dee jsou rodiči čtrnáctiletého Matta a osmnáctileté Missy. Sdílejí u mě v poradně a venku je krásné podzimní odpoledne. Po modrém nebi v Karolině plují bílé obláčky a za oknem tančí v mírném větříku zářivé žluté listy. Scott a Dee se však nedívají ani na oblaka, ani na listy. Upírají oči na můj šedivý koberec. Scott se pouští do vyprávění.

„Máme pocit, že jsme při výchově syna selhali. S dcerou jsme nikdy žádné problémy neměli, ale se synem neustále zápasíme. Největším problémem je jeho zlost. Letos to bylo nejhorší. Možná je to proto, že teď dospívá.“

„Jako by nás nerespektoval,“ ozve se Dee. „Pořád na mě křičí. Všechno, co udělám, je špatně. A teď začíná křičet i na otce. Potřebujeme nějak pomoci.“

Po této informaci jsem zahájil dialog s rodiči. „Jak obvykle zareagujete, když Matt křičí?“ zeptal jsem se Scotta.

„Většinou jsem klidný a snažím se mu naslouchat a bavit se s ním. Za chvíli ale začne mluvit tak nelogicky, že ztratím nervy a nakonec se na něj rozkřičím. Víím, že to není správné, ale nevím, co jiného udělat.“

„A jak reagujete vy?“ zeptal jsem se Dee.

„Pořád na sebe křičíme,“ odpověděla. „Myslím, že bychom mu neměli dovolit, aby s námi takhle mluvil. Křičím na Matta, a když odejde, křičím na Scotta. Říkám mu, že by neměl Mattovi dovolit, aby s námi tak mluvil. Je ze mě troska. Možná bych tu pomoc potřebovala hlavně já.“

To, že Dee se v rozhovoru se mnou tak brzy otevřela, mě překvapilo. Viděl jsem, že je zoufalá. Na nic si nehrála. Skutečně potřebovala pomoc.

„Jsem rád, že jste dnes přišli. Věřím, že vždycky je třeba ze všeho nejdříve vyhledat pomoc. Ujišťuji vás, že mnoho dvojic se už potýkalo s podobnou situací, a věřím, že existuje řešení. Rád bych vám ale pro začátek položil několik otázek. Možná se vám bude zdát, že s tím nemají nic společného, ale myslím, že nám pomohou podívat se na věc ze správné perspektivy. Souhlasíte?“

Souhlasili, a tak jsem nejprve Scotta požádal, aby si vzpomněl na svoje dětství a řekl mi, jak jeho rodiče reagovali na hněv.

„Otec byl zlostný,“ konstatoval. „Tím nemyslím, že se pořád zlobil. V podstatě to byl hodný člověk, ale čas od času mu ujely nervy a křičel na maminku nebo na mě,“ dodal.

„A jak jste s maminkou na jeho křik reagovali?“

„Oba jsme ztichli,“ odpověděl. „Věděli jsme, že když táta začne křičet, nemá smysl mu něco říkat. Maminka pochopila, že se tím situace ještě zhorší. Takže když začal zvyšovat hlas, odmlčela se a já jsem to v podstatě dělal také tak. Otec chvíli dál rámusil, potom odešel z místnosti. Následujícího dne se choval, jako kdyby se vůbec nic nestalo. Nikdo se už o tom nikdy nezmínil. Naštěstí se to nestávalo moc často, takže dětství jsem měl převážně klidné a hezké.“

„A co u vás doma, Dee? Jak k hněvu přistupovali vaši rodiče?“

Usmála se a řekla: „Vyrosla jsem v italské domácnosti. U nás se vždycky mluvilo hlasitě. Všichni na sebe křičeli, ale když to skončilo, byl prostě konec. Nikdo v sobě nenosil nevraživost. Všichni si to vyříkali a bylo to vyřízené.“

„Rád bych uvedl jeden postřeh,“ řekl jsem. „Scotte, říkal jste, že když reagujete na Mattův křik, obvykle máte sklon mlčet, ale po chvíli ztratíte nervy a také se na něj rozkřiknete. Je to tak?“ Scott přikývl. „Takže na Mattův křik reagujete stejně, jako jste s matkou reagovali, když na vás otec křičel. Rozumím tomu správně?“

„Ano. Až na to, že na Matta začnu křičet. To jsem s otcem nikdy neudělal.“

„A pokud si správně pamatuji, vy jste, Dee, říkala, že na sebe s Mattem vždycky křičíte, což je dost podobné tomu, jak to chodilo ve vaší rodině, když jste byla malá.“

„Ano, až na to, že Matt křičet nepřestane. S ním to nebere konce.“

„Tyto otázky vám kladu proto,“ pokračoval jsem, „protože většina z nás se učí nakládat s hněvem pozorováním toho, jak to dělají rodiče. A obvykle se ztotožníme s tím rodičem, jehož osobnost se nejvíce podobá té naší. Sice jsem se vás na to neptal, Scotte, ale odhaduji, že charakterem se víc podobáte matce než otci. Je to tak?“

„Určitě,“ odpověděl.

„Vaší nejzákladnější reakcí na hněv je tedy mlčení. Teprve tehdy, když jste tlačeni za hranici únosnosti, vybuchnete a zachováte se jako váš otec. Vaši rodiče reagovali na hněv dvěma odlišnými způsoby. Matka se mlčky uzavřela do sebe, otec křičel. Máte tedy dva vzory. Nejvíce jste se ztotožnil s matkou, ale příležitostně reagujete jako otec.“

Dee, u vás doma na sebe otec s matkou v hněvu zjevně křičeli. To byl jejich přístup k hněvu. Ted' se jako dospělá obvykle řídíte touto metodou. Ve vašem manželství je rozdíl samozřejmě v tom, že Scott křik většinou neopětuje. Odmlčí se, a tak vy řeknete své, kdežto on sedí a neříká nic.“

„Ano, a to mě rozčilí ještě víc,“ řekla Dee. „Bylo by lepší kdyby na mě také křičel.“

„Ale, jestli jsem vám správně porozuměl, tak nechcete, aby na vás Matt křičel.“

„S Mattem je to něco jiného,“ namítla. „Není to můj manžel, je to naše dítě. Děti by na rodiče neměly křičet.“

„Vy jste na rodiče křičela?“ zeptal jsem se. Dee okamžik mlčela a pak odpověděla: „Ano, myslím, že ano.“

Dee a Scott jsou ukázkou toho, jak velký vliv má rodičovský vzor. Určitým reakcím se naučili od rodičů. Nyní jsou vzorem, podle něhož se bude učit zpracovávat hněv jejich syn.

Mnozí rodiče se mohou s Dee a Scottem ztotožnit. Dospělí často začnou vědomě přemýšlet o vlastním zvládnutí hněvu až tehdy, když vidí, jak na hněv reagují jejich děti. Ty mnohokrát odrážejí jako zrcadlo, co se naučili od rodičů. Stejně jako tomu bylo u Matta, reagují na hněv obdobně jako ten z rodičů, jehož osobnost se jim nejvíce podobá. Když byl Matt dítě a Dee jeho chování rozhněvalo, projevovala to hlasitým křikem. Matt teď projevuje hněv podobně.

STŘEDOŠKOLSKÉ RVAČKY

Podle zdroje SafeYouth.com se více než jeden ze tří středoškoláků, chlapců i dívek, zúčastnilo fyzické výměny názorů.

Dospělí se naštěstí dokáží naučit měnit destruktivní vzorce chování a zavést nové, zdravější modely zvládnutí hněvu. Během několika schůzek jsem s Dee a Scottem pracoval a pomáhal jim porozumět myšlenkám představeným v této knize. Sledoval jsem, jak se spolu učí o svém hněvu mluvit – otevřeně, laskavě a bez odsuzování. Když spolu diskutovali o problémech, které v nich vyvolávaly hněv, Matt občas viděl, jak spolu mluví a naslouchají si. Později mi řekl: „Viděl jsem, že se děje něco zvláštního, ale nevěděl jsem co. Nikdy jsem je neslyšel spolu tak otevřeně mluvit a přitom u toho na sebe nekřičet.“

Dee a Scott mu později řekli, oč jde. Uvědomili si, že nejsou dobrým vzorem zvládnutí hněvu, a proto se rozhodli chodit do poradny. Učí se nově reagovat na vlastní hněv. Vypadalo to, že Matt z toho má radost, ačkoliv toho tehdy moc neřekl. Poznali však, že začíná chápat, o co jde, protože když Dee začala jednou večer pocítovat napětí, Matt jí řekl: „Mami, myslím, že by sis měla dojít pro tu kartičku a přečíst ji tátovi.“ Dee odpověděla: „Asi máš pravdu, Matte. Díky.“

O dva měsíce později zažili jeden večer skutečný šok. Matt totiž vešel do místnosti, v ruce držel kartičku z ledničky a pronesl: „Ted' se zlobím, ale to nic. Nehodlám na vás zaútočit. Jenom od vás potřebuji pomoc. Je teď vhodná chvíle si něco říct?“ Oba to rozesmáli. Matt poznamenal:

„Ne, lidi, myslím to vážně. Zlobím se a musím si o tom s vámi promluvit.“ Věnovali mu pozornost – a nechali ho mluvit.

NAUČIT DĚTI, JAK SE HNĚVAT

Rodiče musí děti také aktivně vést, když se děti hněvají. Rodič si uvědomuje, že dokud děti někdo nenaučí, jak zralým způsobem zvládat hněv, nelze to od nich očekávat. Stejně jako musíme dítě učit zavazovat si tkaničky, psát celé věty nebo jezdit na kole, musíme je stejně tak naučit, co si počít s hněvem.

Dítě má jen dvě možnosti, jak projevit hněv – slovy a chováním. Obojí může být pozitivní, nebo negativní. Pokud jde o projevy chování, dítě může vyjadřovat hněv tak, že do někoho strčí, dloubne, udeří, hází po něm věcmi, tahá jej za vlasy nebo samo tluče hlavou o zeď. Jsou to zjevně negativní reakce na hněv. Odejít z místnosti, počítat nahlas do sta nebo se jít ven projít jsou na druhou stranu zralé reakce na hněv, které dítěti umožní se zklidnit a hněv konstruktivně zpracovat.

Pokud jde o slovní projevy, dítě může ječet a vykřikovat odsuzující slova, klít nebo nadávat. Ve všech případech se jedná o velice destruktivní způsoby verbalizace hněvu. Zralé dítě může na druhou stranu rodiči potvrdit, že se zlobí, a požádat o možnost probrat všechno, co má na srdci. To je pozitivní způsob slovního vyjádření hněvu. Rodič má za úkol jednat s dítětem právě podle situace, ve které se nachází, a pomoci mu přejít ke konstruktivnějším způsobům zpracování hněvu.

Některým rodičům bývá zatěžko přijmout omezení a nedokonalosti, které dítě při zvládnutí hněvu má. Chtějí, aby dítě hněv projevovalo zrale, a nejsou ochotni si připustit, že existují období nezralosti. Rodič, který říká: „Ztichni. Tak se mnou mluvit nebudeš. Už na mě nikdy nezvyšuj hlas. Rozuměl jsi?“, očekává od dítěte dokonalost. To je nerealistické. Rodič vlastně od dítěte čeká stupeň zralosti, kterého sám nedosahuje. Jak mi řekl jeden mladík: „Rodiče na mě křičí a přitom říkají, ať na ně nekřičím.“

Pokud na vás dítě v hněvu křičí, naslouchajte! V klidu pokládejte otázky a dovolte mu hněv vyjádřit. Čím víc otázek položíte a čím bedlivěji budete naslouchat, tím pravděpodobněji bude ubývat hlasitosti... Zaměřte se na to, proč se dítě hněvá, ne na to, jak hněv projevuje. Snažte se pochopit, co je podle něj nespravedlivé nebo špatné. Možná s jeho pohledem nebudete souhlasit, ale cílem je dítě vyslechnout. Pokud si myslí, že mu bylo ukřivděno, ustoupí hněv teprve tehdy, až bude mít

pocit, že jste je vyslechli a pochopili jeho stížnost. Vy jste rodič a vy máte poslední slovo ohledně toho, co uděláte, ale vaše dítě potřebuje vědět, že jeho pocity a myšlenky jsou pro vás důležité. Nepřipusťte, aby vám způsob, jakým vám to dítě sděluje, zabránil se to dozvědět.

Poté, co rozhněvané dítě vyslechnete, můžete později večer nebo druhý den říct: „Vážím si toho, že jsi mi řekla, co tě na té situaci tak zlobí. Třeba se vždycky neshodneme, ale chci ti říct, že bych vždycky chtěla pochopit, jak se cítíš. Nejsem dokonalý rodič a občas se nerozhodnu zrovna ideálně. Ale chci dělat to, co je pro tebe nejlepší. Doufám, že se oba dokážeme naučit vyjadřovat pocity klidněji. Ale ať už se vyjádří, jak chtějí, chci vždycky slyšet, jak se cítíš a co si myslíš.“

Když rodiče začnou více naslouchat, děti cítí, že jim lépe rozumí. Syn možná ani tak nebude souhlasit s vaším konečným rozhodnutím, ale bude vás respektovat, protože jste s ním jednali jako s člověkem. Pokud budete klidně naslouchat a klidně se ptát, dcera se časem naučí projevoval hněv mnohem spořádanějším tónem a vaše vzájemné překřikování bude patřit minulosti.

Pokud dítě vykazuje některou negativní reakci na hněv, jako je například strkání, dloubání, házení věcmi, zaměřte se nejprve na hněv a až potom na chování. Můžete třeba říci: „Je vidět, že se hodně zlobíš. Rád bych slyšel, co ti vadí, ale nemůžeme o tom mluvit, když ... (děláš to a to). Chtěla by ses projít a přitom si o tom popovídat?“ Takovým přístupem uznáte, že hněv dítěte je důležitý, a vyjádříte přání promluvit si o tom, co má na srdci. Zároveň dáte laskavě, ale pevně na srozuměnou, že můžete hovořit teprve tehdy, až destruktivní chování přestane.

Mnohdy se stává, že chování dítěte vyvolá v rodiči hněv a rodič pak reaguje stejně destruktivně. Nakonec mají oba ze svého chování špatný pocit, ale problém, který původně hněv v dítěti vyvolal, se nevyřeší. Pokud jde o zpracování hněvu, mají se toho jak rodič, tak dítě očividně mnoho co učit. Tím nechci říci, že to, co navrhuji, se uskutečňuje snadno. Pro rodiče, kteří se nikdy nenaučili zvládat vlastní hněv, může být velmi těžké navrhovaný přístup uplatnit. Zvažte ale tato fakta:

- Dítě je nezralé právě proto, že je dítě. Teprve se utváří. Jeho přístup k hněvu tedy ještě není zralý.
- Rodiče jsou starší a měli přinejmenším víc času dozrát. Pokud jsme se nenaučili reagovat na hněv zralejším způsobem, alespoň si přiznejme, že je to náš problém, a ne problém dítěte.

HNĚV A VLASY

Učitelka se zeptala skupiny šestiletých dětí: „Jakou nejdůležitější pravdu jste se dosud naučily?“ Jedna holčička odpověděla: „Když tatínek rozzlobí maminku, rozhodně se od ní nenechte česat!“

Až se my rodiče naučíme zdravěji zvládat vlastní hněv, budeme pak v postavení, kdy můžeme děti při zpracovávání hněvu vést. Děti naše rodičovské vedení zoufale potřebují.

Pokud rodiče stížnosti dítěte nevyslechnou a nesnaží se pochopit, proč se dítě nějak cítí, dítě uzavře hněv v sobě a ten se později projeví v jeho chování. Psychologové tomu říkají pasivně-agresivní chování. Dítě je z vnějšího pohledu pasivní, ale v jeho nitru hněv narůstá a nakonec se projeví agresivním chováním. Patří k němu špatné známky, experimentování s drogami, sexuální aktivity, „zapomínání“ psát úkoly nebo jiné chování, o němž dítě ví, že rodiče rozčílí. Kdyby rodiče věděli, jak moc je pasivně-agresivní chování nebezpečné, udělali by všechno pro to, aby svým dětem naslouchali, když jsou rozhněvané, aby si problémy bedlivě vyslechli, snažili se jim porozumět a našli řešení.

To neznamená, že rodič musí udělat vždycky to, co dítě požaduje. Hněv dítěte bývá často pokřivený, to znamená, že jeho příčinou bývá spíš domnělá křivda než oprávněný hněv. Vysvětlení ze strany rodiče může přinést řešení. Důležité je, aby dítě cítilo, že o ně máte opravdový zájem a že vaše kroky odrážejí skutečnou lásku vůči němu.

Každý prožitek hněvu poskytuje rodiči příležitost dítě situaci provést, vypořádat se s problémy a najít řešení. Pokaždé, když se tak stane, se dítě posune v projevoování hněvu o kousek blíže ke zralosti. Nepotřebuje tolik křičet, protože rodič pozorně naslouchá a dítě má jistotu, že je vyslechno. Takové rodičovské vedení představuje nesmírně účinný způsob, jak naučit děti zodpovědně zvládat hněv.

„CHCI TI ŘÍCT, ŽE...“

Většina rodičů by ráda začala udílením pokynů. „Chci ti říct pár věcí, které musíš vědět“ začínou třeba. Většina rodičů zná bezpochyby mnoho věcí, které se jejich děti potřebují dozvědět, a poučení může být účinnou komunikační metodou. Poučujte. Ale určitě nejdřív položte základy v podobě lásky. Bezpodmínečná láska tvoří kus úrodné půdy, v němž srdce dítěte roste. Jestliže srdce dítěte není zušlechtěno bezpodmínečnou

láskou, pozitivním vzorem jednání a laskavým vedením ze strany rodičů, semeno poučení patrně nevzklíčí. Pokud jsou ale tyto věci v pořádku a srdce dítěte se takto rozvíjí, je poučování vynikajícím způsobem, jak dítě učit zvládat hněv.

Existuje mnoho způsobů, jak mohou rodiče slovně poučovat děti o záležitostech souvisejících s hněvem, a mnoho míst, kde to mohou dělat. Záleží na věku dítěte. Uvádím několik efektivních způsobů, jak pomáhat dítěti porozumět hněvu a účinně jej zpracovat.

Pro malé dítě je zajímavou formou poučování, když s ním čteme biblické příběhy pojednávající o hněvu a mluvíme s ním o nich. Třeba v příbězích o Kainovi a Ábelovi, o Josefovi a jeho jedenácti bratrech, o Jonášovi a jeho hněvu vůči Bohu a o Ježíšovu hněvu vůči penězoměncům najdeme pohled potřebný k pochopení hněvu. Když budeme číst moudrost obsaženou v knize Přísloví, najdeme skvělé poučení o tom, co si počít s hněvem. Mnohá přísloví se zabývají výslovně zvládáním hněvu.

Učit se nazpaměť biblické verše je výborný způsob, jak poučovat malé děti. Uvažujte o těchto verších. Všechny jsou z knihy Přísloví: „Hlupák soptí, co mu dech stačí, ale moudrý se vždycky ovládne.“ „Hněvivý člověk podnikne svár a vznětlivý napáchá mnoho přestupků.“ „Nedočkavý se dopouští pošetilosti.“ „Shovívavý oplývá rozumností, kdežto ukvapený vystavuje na odív pošetilost“ (29,11.22; 14,17.29). Když si tyto verše napíšete na kartičky a naučíte se je s dětmi nazpaměť, zasadíte tím semínka moudrosti do jejich i do své mysli. Další výborný verš, které se dítě může naučit z paměti, je Efezským 4,26: „„Hněváte-li se, nehřešte.“ Nenechte nad svým hněvem zapadnout slunce a nedopřejte místa ďáblu.“

U starších dětí může být skvělý způsob poučování ohledně chápání a zvládání hněvu, když si budete číst tuto knihu a budete o ní diskutovat. Dalším způsobem poučování může být, když dítě vybídneme, aby se zabývalo tématem hněvu a napsalo o něm pojednání. Takový výzkum by mohl zahrnovat nejen čtení knih a hledání na internetu, ale také rozhovory s rodiči a prarodiči, při kterých se dítě zaměřuje na myšlenky o příčinách hněvu a na to, jak hněv konstruktivně zpracovat. Může to představovat zábavný projekt pro dospívající nebo starší děti.

Také neformální rozhovor je výborný způsob, jak mohou rodiče předávat dítěti poučení ohledně toho, co si počít s hněvem. Otevřený rozhovor, během něhož se dítě bude ptát a věci komentovat, může být pro starší dítě odrazovým můstkem nejen pro diskusi o hněvu jako takovém, ale i pro rozhovor o tom, jak jste vy jako manželé v minulosti

zpracovávali hněv a jaké pozitivní změny byste mohli podniknout. Při takové rodinné rozpravě mohou rodiče dítěti vyprávět, jak sami zápolili s hněvem jako děti nebo později v manželství. Taková otevřenost ze strany rodičů vytváří atmosféru, v níž může dítě nebo dospívající mluvit o vlastních zápasech nebo se na něco zeptat.

Rozhovor můžeme snadno zahájit tak, že dítěti povíme o něčem, co jsme nedávno četli. Například: „Četla jsem článek o hněvu. Psali tam, že hodně rodičů si neuvědomuje, že se mnohdy na děti rozcílí a řeknou věci, které děti opravdu zraní. Rodič si vůbec nepamatuje, co řekl. Tak mě napadlo, jestli to třeba neplatí i o mně.“

„Když už jsi o tom začala, mami...“

Když se v rozhovoru nezaměříte na hněv dítěte, ale na svůj vlastní, bude dítě moci snáze reagovat a odhalit, jak vnímá vás i vaše zacházení s hněvem. Podobné debaty pro ně mohou být nesmírně poučné a mohou být přínosem i pro rodiče.

Když dítě učíte, je důležité, abyste nepůsobili dojmem, že máte na všechno ohledně hněvu konečnou odpověď. Dítě vás zná – už s vámi nějaký ten rok žije. Je daleko lepší poctivě říci, že si uvědomujete, že se teprve učíte, že chcete zvládat hněv lépe a zároveň chcete pochopit trápení svého dítěte, když se zlobí. Pokud rodič nevytváří dojem, že všechno ví, je dítě obvykle ochotné nad ním „přimhouřit oko“.

Děti jsou nám obvykle ochotny odpustit, když se nám nepodaří zvládnout hněv, jestliže jsme ochotni to přiznat. „Je mi líto, že jsem se odpoledne neudržel. Moc dobře jsem hněv nezvládl. Nemluvil jsem s tebou hezky a některé věci, co jsem ti řekl, si ani ve skutečnosti nemyslím. Chci ti říct, že si uvědomuji, že to nebylo správné, a poprosil jsem Boha o odpuštění. A chci požádat o odpuštění i tebe.“

Takové upřímné doznání může hodně pomoci tomu, aby dítě začalo pociťovat úctu. Děti už vědí, že to, co jsme udělali, nebylo správné. Když to nepřiznáme, jejich úcta k nám se zmenší. Když to přiznáme, úcta se obnoví. Když se odpovědně stavíme ke svým selháním, učíme děti, co je v otázce hněvu správné a co nesprávné. Zároveň je však také učíme, jak přiznat selhání, když svůj hněv nezvládnou.

Pozitivní rodičovský vzor, laskavé rodičovské vedení a poučování bez odsudků představuje podle mého názoru nejefektivnější postupy, jak učit děti pozitivně zacházet s hněvem.

STRUČNÝ PŘEHLED

JAK POMÁHAT DĚTEM PRACOVAT S HNĚVEM

1. ***Utvářejte vzor zdravého chování.*** Vaše děti sledují, jak nakládáte s hněvem – a budou vás napodobovat. Rodiče, u kterých lze pozorovat pozitivní změny vzhledem k vlastnímu hněvu, se brzy dočkají zlepšení v tom, jak jejich děti zvládají hněv.
2. ***Proved'te dítě jeho pocity hněvu.*** Naslouchajte mu, berte vážně jeho pocity, pomáhejte mu vypořádat se s problémy a najít řešení. Jako rodič máte poslední slovo v tom, co se udělá. Vaše dítě však potřebuje vědět, že jeho pocity a myšlenky jsou pro vás důležité.
3. ***Předávejte poučení založené na bezpodmínečné lásce, pozitivním vzoru a laskavém vedení.***

KDYŽ SE ČLOVĚK HNĚVÁ NA BOHA

*„Ano, budu mluvit se Všemocným,
obhájit se chci před Bohem.“*

JÓB 13,3

Když Diane seděla u mě v poradně, měla už období pláče za sebou, ale planula hněvem. Před třemi měsíci opilý řidič zabil její nejstarší dítě a zároveň jedinou dceru, Jennifer. Šok, ztráta a nesmírná bolest byly pro Diane téměř k nesnesení. Ted, když šok pominul a ona plně pociťovala bolest, truchlila nad svou tragickou ztrátou a pocit ztráty se mísil s hněvem.

V takových situacích jdou obvykle hněv a žal ruku v ruce. Diane se zlobila na opilého řidiče, který jí zabil dceru. Zlobila se na soudní systém, který mu dovolil vrátit se na silnici i přesto, že byl už třikrát uznán vinným z řízení vozidla pod vlivem alkoholu. A zlobila se i na manžela, jemuž se zcela odcizila kvůli tomu, že Jennifer auto koupil. „V takovém autě neměla šanci,“ konstatovala Diane. „Byla to smrtonosná past.“

Naslouchal jsem Diane, která se mi svěřovala se svými myšlenkami a pocity, a stále víc jsem s ní soucítit. Věděl jsem také, že rozhovor s odborníkem znamená ve zpracování jejího zármutku i hněvu pozitivní krok. Chtěl jsem zjistit, z čeho pramení její hněv, a protože jsem věděl, že je upřímnou křesťankou, zeptal jsem se: „Jaké máte uprostřed toho všeho pocity vůči Bohu?“

„Moc nerada to říkám, ale mám-li být upřímná, zrovna teď se na Boha zlobím. Cítím se, jako by mě opustil. Mohl Jennifer zachránit život. Byla mladá a nadaná. Proč to Bůh dopustil? Nechápu to.“

Křesťané často zažívají tváří v tvář tragédii hněv vůči Bohu. Je také pravda, že čím je křesťan Bohu oddanější, tím silněji se na Boha hněvá. Jak řekla později Diane: „Snažila jsem se žít pro Boha a být mu věrná. Proč dovolil, aby se mi tohle všechno stalo?“

Diane zakoušela to, co určitě prožíval Jób, protože i on byl „bezúhonný“ (viz Jb 1,8; 2,3). Když Bůh dopustil, aby Jób přišel o majetek,

rodinu i zdraví, tento spravedlivý muž pocítoval vůči Bohu silný hněv. Prohlásil: „Bůh mě dal v plen padouchovi, napospas mě vydal spárům svévolníků.“ Ztratil chuť žít. „Vždyť až přejde počet mých let, půjdu stezkou, z níž se nenavrátím. Na duchu jsem zlomen, mé dny dohasly, jen hrob mi zbývá... Mé dny pomíjejí, moje záměry se hatí, přání mého srdce ztroskotala“ (Jb 16,11.22; 17,1.11). Jób nechápal o nic lépe než Diane, proč Bůh takovou tragédii v jeho životě dopustil, a zjevně se na něho zlobil.

CO SI O NAŠEM HNĚVU MYSLÍ BŮH

Když se zaměříme na Jób a další biblické příklady lidí hněvajících se na Boha, jasně uvidíme, že Bůh takový hněv neodsuzuje. Místo toho s těmito lidmi začal jednat a pomohl jim se s jejich hněvem vypořádat. To ale neznamená, že Bůh vždycky podrobně vysvětlí, proč se dobrým lidem stávají zlé věci. Jóbova kniha představuje dlouhou rozpravu mezi Jóbem a jeho „přáteli“ a mezi Jóbem a Bohem. Přátelé ho obvinili, že provedl něco špatného, a tvrdili, že trápení, které zakouší, je Božím soudem, kdy je trestán za svůj hřích. Jób trval na tom, že to tak není.

Bůh nejprve vyslechl Jóbovy hněvivé výroky vůči sobě, ale svou odpověď ho neodsoudil. Vysvětlil mu, že Boží cesty nejsou pro lidi vždycky pochopitelné. A připomněl mu také, že je všemohoucí Stvořitel, na kterém všechno stvoření závisí, a že je konec konců spravedlivý Bůh, jemuž můžeme důvěřovat.¹ Nakonec se Bůh rozhněval na Jóbovy přátele kvůli tomu, že Jób odsuzovali. Vybídl je, aby ze svého provinění činili pokání a požádali Jób, aby se za ně modlil. „... a můj služebník Jób ať se za vás modlí. Já ho přijmu milostivě a nepotrestám vás za vaše poblouzení“ (Jb 42,8).

Jób se nakonec rozhodl důvěřovat Bohu, přestože situaci nerozuměl. Jóbův vztah s Bohem se touto zkušeností prohloubil. Jak sám řekl: „Jen z doslechu o tobě jsem slyšel, teď však jsem tě spatřil vlastním okem.“ Písmo pak uvádí, že „Hospodin Jóbovi žehnal ke konci více než na začátku“ (Jb 42,5.12).

„PROČ BŮH NĚCO NEUDĚLAL?“

Bůh zjevně soucítí s lidmi, kteří procházejí zármutkem a hněvem. Je bezvýhradně ochoten vyslechnout naše projevy hněvu a naslouchat nám, když vyjadřujeme svoji bolest. Cítit hněv vůči Bohu není hřích. Je to lidské. Záleží nám na spravedlnosti a vždycky, když se setkáme s událostmi,

kteří považujeme za nespravedlivé, pocítujeme hněv. Protože víme, že Bůh je všemohoucí a mohl tyto události odvrátit, zaměří se náš hněv často na Boha. „Proč něco nepodnikl?“ bývá otázka, kterou zranění křesťané často kladou. Teologie nám říká, že Bůh se nedopouští žádné špatnosti, ale z emocionálního hlediska zakoušíme hněv.

Když o této otázce přemýšlím, napadají mě dvě alternativy, protože je jasné, že Bůh něco udělat *může*. Za prvé, Bůh by mohl vyhladit všechny hříšníky a vymýt tak veškerou bolest, kterou jejich hříšné činy působí. To by ale vedlo k vyhlazení celého lidského rodu, protože Bible říká, že „všichni zhřešili“ (Ř 3,23). Druhou možností by bylo, aby Bůh zakročil a důsledky veškerého zla zázračně odvrátil. Bůh by mohl zabránit tomu, aby vybuchly všechny bomby, mohl by zastavit všechna auta opilých řidičů, vymýt všechny choroboplodné zárodky a viry, utišit všechny bouře, uhasit všechny požáry, jakmile se vznítí první jiskra, nechat zmizet všechny kulky, stihnout nemotou všechny, kteří vysloví zraňující slovo, nebo ranit dočasnou slepotou všechny, kteří si vyhlíží kořist nebo se dívají s chtivými myšlenkami. Může to sice znít lákavě, ale vylučuje to lidskou svobodu a dělá to z člověka robota, kterému nezbyde nic jiného než činit dobré skutky. Bůh si svobody očividně cení a svoboda vyžaduje možnost zvolit si mezi neuposlechnutím a uposlechnutím. Bez možnosti zla by žádná svoboda neexistovala a zlo mívá vždy negativní důsledky.

Kromě bezpráví způsobeného zlem zápasí křesťané často i s případy osobní nespravedlnosti, které musí snášet. „Proč můj syn zemřel na rakovinu, když jiní, kteří nebyli tak spravedliví jako on, žijí dál?... Proč můj manžel zemřel tak mladý, zatímco náš bezbožný soused si žije dál?... Proč se Bůh o svoje děti lépe nestará?“ Takové otázky naznačují, že náš úhel pohledu je omezený. Bible nám sice prozrazuje část Božího pohledu na věci, ale neodhaluje nám všechny Boží plány. Petr nám říká, že zkoušky, které nám přináší soužení, mohou být použity k pročištění naší víry. Pavel říká, že Bůh si všechno použije k dobrému a že se nás každou zkušeností snaží víc připodobnit Kristu. Jakub uvádí, že všechny naše těžkosti vedou k naší zralosti. Ježíš ukázal, že naše trápení *může* být někdy určeno k tomu, aby lidé viděli, jak Bůh působí v našem životě (viz 1Pt 1,5–7; Ř 8,28–29; Jk 1,2–4; J 9,1–3).

Všechny tyto pozitivní cíle jsou sice pravdivé, avšak stále ještě neodpovídají na všechny otázky, které nám víří hlavou ve chvílích bolesti a ztráty. Bůh nás volá k tomu, abychom mu v temnotě důvěřovali stejně,

jako jsme mu věřili ve světle. On se nezměnil, ačkoliv naše situace se bolestně proměnila.

JAK SE VYPOŘÁDAT S HNĚVEM VŮČI BOHU?

V případě hněvu vůči Bohu není problémem samotný hněv, ale to, jak s ním naložíme. Mohli bychom parafrázovat Pavlova slova z listu Efezským 4,26 a říci: „Hněváte-li se na Boha, nehřešte.“ Náš hněv vůči Bohu je pokrivený hněv. Bůh nám nic zlého neudělal, přesto však pociťujeme skutečný hněv. Vlastně se nezlobíme z vlastního rozhodnutí. Hněvem jsme zareagovali na situaci, jež nám způsobila velkou bolest, které Bůh podle našeho názoru mohl zabránit. Domníváme se, že se k nám Bůh zachoval nespravedlivě. Hněv je normální lidská reakce, když se setkáme s něčím, co vnímáme jako nespravedlnost. Bůh nás stvořil se schopností se zlobit. Ale to, co se svým hněvem *uděláme*, je na nás. Právě tady uplatňujeme lidskou svobodu, kterou nám Bůh dal.

Prvním krokem v tom, jak odpovědně naložit s hněvem vůči Bohu, je *svůj hněv Bohu přednést*. Nemusíte se za hněv stydět, protože je důkazem, že vám záleží na spravedlnosti. Můžete Bohu svobodně říci, jak situaci vnímáte. Ani „nezraníte jeho city“, ani ho nepopudíte k hněvu. Jste jeho dítě a on s vámi chce sdílet celý svůj život. Váš hněv ho nezaskočí. Ví, co prožíváte, a chce, abyste mu říkali, co si myslíte a co cítíte.

„UŽ DOST, HOSPODINE“ – ELIJÁŠŮV PŘÍBĚH

V Bibli nalezneme i mimo knihu Jób mnoho dalších příběhů o lidech, kteří se hněvali na Boha. Patří k nim třeba prorok Eliáš. V osmnácté kapitole První knihy královské se dozvídáme, že Eliáš hovořil s králem Achabem o jeho hříchu a vyzval Baalovy proroky k rozhodující zkoušce. Eliáš viděl projev nadpřirozené moci, kdy na jeho vzývání spadl oheň z nebe a strávil oběť. Lidé reagovali voláním: „Jen Hospodin je Bůh! Jen Hospodin je Bůh!“ (1Kr 18,39). Baalovi proroci pak byli zničeni a Bůh – i Eliáš – mocně zvítězili.

Ale Eliášova karta se rychle obrátila. Královna Jezabel mu vzkázala, že se postará, aby ho do čtyřadvaceti hodin zabili. Eliáš se bál a utíkal, aby si zachránil život. V biblickém textu není použito slovo *hněv*, ale můžeme číst mezi řádky Eliášovy modlitby: „Už dost, Hospodine,“ řekl, „vezmi si můj život, vždyť nejsem lepší než moji otcové“ (1Kr 19,4).

Po této zoufalé modlitbě Eliáš usnul. V pravý čas ho probudil anděl, který řekl prostě: „Vstaň a jez!“ Eliáš posílený jídlem cestoval čtyřicet dní „až k Boží hoře Chorébu. Tam vešel do jeskyně a v ní přenocoval“ (viz pátý až devátý verš).

Když byl Eliáš nasycený a odpočatý, Bůh s ním začal mluvit o jeho pocitech. Eliáš reagoval takto: „Velice jsem horlil pro Hospodina, Boha zástupů, protože Izraelci opustili tvou smlouvu, tvé oltáře zbořili a tvé proroky povraždili mečem. Zbývám už jen sám, avšak i mně ukládají o život, jak by mě o něj připravili.“ Hospodin se nechtěl s Eliášem dohadovat, ale požádal ho, aby se postavil na horu a sledoval dění. Eliáš viděl, jak mocný vítr rve hory, pak spatřil zemětřesení a potom ještě oheň, ale v ničem z toho Boha neviděl. „Po ohni hlas tichý, jemný. Jakmile jej Eliáš uslyšel, zavinul si tvář pláštěm, vyšel a postavil se u vchodu do jeskyně“ (verš 10.12–13).

Bůh se s Eliášem pustil do dalšího rozhovoru. Eliáš zopakoval svoji prosbu a vyjádřil zklamání nad tím, že toho pro Boha tolik udělal, a přitom ho teď nepřátelé honí jako zvěř. Boží reakce může někomu připadat zvláštní. Prikázal Eliášovi, aby pomazal nového krále nad Aramem (Chazaela), nového krále nad Izraelem (Jehúa) a místo sebe jiného proroka (Elíšu). Řekl Eliášovi, že tito vůdci už se postarají o ty, kteří se proti Eliášovi staví. Sdělil mu také, že není jediný, kdo Boha uctívá – že ve skutečnosti je v Izraeli ještě sedm tisíc mužů, kteří zachovávají Bohu věrnost. Eliáš od Boha toto nové pověření přijal, vstal a vydal se na cestu.

Na tomto příběhu vidíme, že má smysl mluvit o hněvu s Bohem. Bůh je náš soucitný otec a chce vyslechnout, co nás trápí. Zároveň je také svrchovaným Bohem a nedopouští se žádné špatnosti. Bud' nám pomůže pochopit, jak se dívá na naši současnou situaci, jako tomu bylo s Eliášem, nebo nás bez vysvětlování prostě požádá, abychom mu důvěřovali, jako o to požádal svého služebníka Jób.

Eliáš je názorným příkladem druhého kroku v situaci, kdy se hněvujeme na Boha – *naslouchat tomu, co nám Bůh říká*. Když Bohu sdělíme své upřímné obavy, nalézáme se v situaci, kdy máme naslouchat jeho „tichému šepotu“, kterým k nám promlouvá. Ten může někdy přijít od důvěryhodného křesťanského přítele nebo prostřednictvím kázání věrného pastora. Může přijít, až budeme číst křesťanskou knihu napsanou věřícím člověkem, který prošel podobnými problémy jako my. Boží slovo může zaznít ve slovech staré chvály nebo současného

chvalozpěvu nebo může přijít během chvil, kdy si sami čtete Písmo. Vždycky, když Bůh promluví, poznáte jeho hlas, pokud je sdělení v souladu s Písmem. Nasloucháme jeho hlasu, vyhlížíme, jaké dobro může naše bolestná situace přinést, a snažíme se dorůst do Kristovy podoby.

Když toto vše zvážíme, jsme nuceni přijmout, co se v našem životě stalo, a rozhodnout se důvěřovat, že i když tomu nerozumíme, Bůh to použije k uskutečnění svých dobrých záměrů. Ukazuje na to Písmo, Boží vlastní slovo, i samotný charakter moudrého a svrchovaného Boha. Naslouchání nevede vždy k porozumění, ale určitě vede k tomu, že svoji situaci přijmeme bez nepřátelského postoje vůči Bohu.

Toto stádium přijetí se může dostavit rychle nebo to může trvat týdny či dokonce měsíce. Ale v srdci a mysli věřícího člověka, který s Bohem upřímně mluví o svém hněvu, se nakonec usadí „pokoj Boží, převyšující každé pomyšlení“ (Fp 4,7).

Zároveň s tímto pokojem přichází naprostá jistota, že můj život je v rukou milujícího Boha a že to, co se stalo, neznamená, že mě opustil. Spíše se ho dotýkají bolestné pocity, které zakouším a i můj hněv si vykládá jako vyjádření mé lásky k němu. Proč bych se konec konců zlobil, kdybych nevěřil, že mě má rád a má na mysli můj zájem?

Když v nás zavládne pokoj plynoucí ze smíření s tím, co se stalo, nastane třetí stádium. Žádáme Boha o nové pověření. Dokud žijeme, Bůh s námi neskončil. Eliáš chtěl sice zemřít, ale Bůh po něm chtěl, aby pomazal krále. Možná jste nemocní, chybí vám odvaha, jste zklamaní nebo cítíte velikou bolest, ale Bůh má s vámi plány, a všechny jsou dobré. „Neboť to, co s vámi zamýšlím, znám jen já sám, je výrok Hospodinův, jsou to myšlenky o pokoji, nikoli o zlu: chci vám dát naději do budoucnosti“ (Jr 29,11). Až vstaneme a začneme dělat to, co nám Bůh uložil, neznamená to, že se naše bolest už rozplynula. Znamená to, že náš hněv už nestojí mezi námi a Bohem jako překážka.

Diane, s kterou jsme se seznámili na začátku této kapitoly, seděla u mě v poradně před více než dvaceti lety. Dnes vyučuje ve skupině biblického studia pro ženy a už se této práci věnuje řadu let. Na jejích hodinách je vždycky přeplněno. „To, co vyučuje, také sama prožila,“ podotkla jedna žena. Diane otevřeně přiznává, že smrtí jediné dcery se její život hodně obohatil. Nesnaží se bolest zastírat a bez obalu připouští, že na svou Jennifer každý den myslí a v duchu si říká, co by se asi tak v jejím životě dělo, kdyby žila dál.

Diane má mnoho nezodpovězených otázek, ale je ochotná čekat na odpovědi. A než se dočká, rozhodla se důvěřovat, že Bůh jedná i v těch nejbolestnějších životních situacích.

KAIN, NEBO ELIJÁŠ?

Elijáš dokázal svůj hněv vůči Bohu překonat a jít dál. Kain naproti tomu navždy zůstává příkladem toho, jak se na hněv nemá reagovat. Odlákal svého bratra Ábela na opuštěné pole a tam ho zavraždil. Bůh ho za jeho hříšné chování povolal k odpovědnosti. Kain žil ještě mnoho let, ale jeho život byl zohyzděn hříšným skutkem, kterého se dopustil a který byl motivován pokřiveným hněvem vůči Bohu.

Každý člověk, který pociťuje hněv vůči Bohu, se bude řídit buď Kainovým, nebo Eliášovým příkladem. Pokud budeme následovat Kaina, podlehne hříšným podnětům a v neovládaném hněvu uděláme něco, co nám zkomplikuje život. Budeme-li následovat Eliáše, svěříme se s veškerým svým hněvem Bohu, ale budeme také naslouchat „tichému šepotu“, který od něho přichází. S větším či menším pochopením skutečnosti se pak rozhodneme Bohu důvěřovat s vědomím, že i on ví, co je bolest.

Křesťan, který se učí konstruktivně zpracovávat svůj hněv vůči Bohu, má navzdory současné bolesti naději do budoucna. A v životě mnoha věřících lidí historie zopakuje slova, která byla vyřčena o Jóbovi: „A Hospodin Jóbovi žehnal ke konci více než na začátku“ (Jb 42,12). Stejně jako Diane a stejně jako Jób obdržíme Boží požehnání a Bůh nás použije k velkým věcem.

STRUČNÝ PŘEHLED

KDYŽ SE ČLOVĚK HNĚVÁ NA BOHA

1. **Řekněte o svém hněvu Bohu.** Mluvte bez zábran o svých pocitech. Bůh chce jako váš soucitný otec vyslechnout, co vás trápí. Zároveň vám jako náš svrchovaný Pán pomůže pochopit svůj názor na situaci nebo vás požádá, abyste mu prostě důvěřovali.
2. **Věnujte pozornost tomu, jak k vám možná promlouvá.** Boží „tichý šepot“ k nám může zaznít skrze křesťanského přítele, k němuž máme důvěru, v kázání pastora, skrze knihu nebo nějakou událost. Jindy pochopíme jeho záměr nebo přijmeme jeho pokoj při poslechu hudby, při modlitbě nebo při čtení jeho slova. Ať zazní jakkoliv, pokud je poselství, které obdržíme, v souladu s Písmem, poznáme, že je to jeho „šepot“.
3. **Přihlaste se k další službě.** Dokud jsme naživu, Bůh má pro nás stále „naději a budoucnost“, záměr, skrze který můžeme uskutečňovat jeho dobré plány.

„ZLOBÍM SE SÁM NA SEBE“

*Žij v pokoji sám se sebou, potom budeš moci
přinášet pokoj druhým.*

TOMÁŠ KEMPENSKÝ

V osm hodin ráno v rádiu hlásí, že venku je jednadvacet stupňů, a tak si Seth řekne, že nastal ideální den pro opravu schodů na verandu za domem. Během čtvrt hodinky je venku, v ruce drží kladivo. O minutu později se udeří kladivem do palce.

Po vlně prudké fyzické bolesti rychle následuje příval silného hněvu vůči sobě samotnému. *To jsem ale hlupák! Proč jsem nechával prsty na tom hřebíku? Měl jsem si na to zjednat tesaře. Vím, že jsem na takové věci nešikovný.*

Co Seth tuto letní sobotu pociťuje? Hněv zaměřený vůči vlastní osobě. Domnívá se, že za bolest v palci, která mu projela až do paže a z které se mu udělalo mdlo, může jeho vlastní lehkovážnost. Jeho hněv vzrůstá, protože dospěl k závěru, že chtít opravit schody sám bylo špatné rozhodnutí. *Nedával jsem pozor. Bylo to ode mě hloupé. Málo jsem to promyslel.*

Carmen si zvykala na nové zaměstnání, ve kterém musela hodně cestovat. Její kamarádka Rose jí několikrát volala na mobil a vždycky jí nechala vzkaz. Navrhovala, aby se sešly. Carmen pořád myslí na to, že musí Rose také zavolat. Čím déle to odkládá, tím se cítí provinileji, zvláště proto, že ví, že Rose zrovna nemá práci a je to pro ni těžké. Za několik týdnů Rose přestane volat. Carmen se na sebe zlobí (*jsem špatná kamarádka, říká si*). Ráda by s Rose znovu navázala kontakt, ale neví, jak na to.

Většina lidí se na sebe čas od času zlobí. Většinou se nám to stává, když máme dojem, že jsme něco pokazili. Zachovali jsme se neopatrně, hloupě nebo nezodpovědně. V zápalu hněvu sami sebe v duchu odsuzujeme. Hněv někdy, jako třeba v případě Carmen, doprovázejí i pocity viny a studu.

Na stránkách této knihy se zabýváme tím, že hněv je emocionální a tělesnou reakcí. Tento silný pocit nelibosti pociťujeme ve chvíli, kdy se setkáme s věcí nebo osobou, kterou vnímáme jako nesprávnou, nepoctivou nebo nespravedlivou. Když cítíme hněv vůči sobě, je tomu tak proto, že se domníváme, že jsme se provinili nějakou špatností, nelaskavostí, nespravedlností nebo jako v Sethově případě neuvážeností.

Často se stane, že zklameme vlastní očekávání, a to vyvolá hněv, který zaměříme sami proti sobě. Jonathan byl mladý obchodní vedoucí, skvělý pracovník, a jeho kariéra v podniku se slibně vyvíjela. Ale v úterý večer ho manželka Kim našla sklíčeného. Sám sebe odsuzoval. „Vůbec nechápu, proč jsem ve zprávě neuvedl jeden z nejdůležitějších prvků. Když se o tom kolega zmínil, bylo to úplně zřejmé. Není mi jasné, jak jsem to mohl přehlédnout. Ted' vypadám jako hlupák. Myslím, že tam byl i viceprezident. Normálně na takové schůzi vůbec nechodí. To snad není možné.“

Jenna většinou chodívá domů ze zkoušky pěveckého sboru v radostné náladě, ale dnes večer si Mac všiml, že je zamlklá a zaražená. „Jak bylo ve sboru?“ zeptal se.

„Hrozně,“ odpověděla. „Nevím, proč jsem nacvičovala to sólo. Vůbec jsem to neměla zkoušet. Znělo to děsně. Vím, že normálně to dokážu zazpívat lépe. Nechápu, co se stalo. Nějak se mi stáhl hlas. Znělo to, jako když křičí straka.“

Jonathan a Jenna se zlobí sami na sebe, protože nedokázali to, o čem se domnívali, že zvládnou. Mají za to, že je neomluvitelné nevydat ze sebe to nejlepší. Proto se na sebe za svůj chabý výkon hněvají.

NĚKDY PROPADÁME POCITŮM VINY A HNĚV OBRACÍME DO SVÉHO NITRA

Většina z nás se někdy zachová neopatrně nebo pošetile. Když mají tyto skutky škodlivé následky, máme sklon hněvat se sami na sebe, že jsme jednali bláhově nebo že jsme nedávali dobrý pozor. Bruce řídil vůz, který si právě pořídil na leasing. Jel po přímém úseku mezistátní dálnice. Právě se snažil najít příslušná tlačítka, kterými by spustil CD přehrávač, když vtom narazil do zadní části dodávky, která jela pomalu před ním. Měl na sebe vztek. *V životě nepochopím, co jsem to provedl! Vždycky Andymu vtlokám do hlavy, že když člověk řídí, nemá se zabývat rádiem! Má mít oči upíchnuté na silnici. Říkal jsem mu to snad stokrát a ted' udělám sám takovou hloupost!*

Nejvíce se asi na sebe rozzlobíme tehdy, když porušíme pravidla, kterých si sami hluboce vážíme. Křesťanský manžel, který je své manželce nevěrný, se možná snaží svalit vinu za svoje nepředložené jednání na ni, ale později zakusí silný osobní hněv kvůli tomu, že se dopustil nemravnosti.

Stacy, oddaná křesťanka, zalhala v práci. Řekla, že už má určitý úkol hotový. Nejednalo se o nic velkého, ale předtím to neustále odkládala, a když se jí nadřícená zeptala, jestli už má práci dokončenou, řekla, že má. Nechtěla se dostat do potíží a měla za to, že může úkol dokončit a nikdo nic nepozná. Jenže její nadřícená to zjistila a zašla kvůli tomu za ní. Když pak Stacy jela po práci domů, přemítala nad tím, co se stalo. *Proč jsem to udělala? Vždyť jsem ani nemusela lhát.*

Když se hněváme sami na sebe kvůli vlastnímu morálnímu nebo etickému selhání, často to bývá doprovázeno pocitem viny. Hněv a pocit viny by nás měly vést k pokání a osvěžujícímu odpuštění. Ještě o tom budeme mluvit později. Někdy však propadáme pocitům viny a hněv obracíme do svého nitra.

„MŮJ ŽIVOT JE K NIČEMU“

Ať už je příčina hněvu, který pociťujeme sami vůči sobě, jakákoli, musíme se jej naučit konstruktivně zpracovat. Exploze i imploze, na které jsme se zaměřovali v předchozích kapitolách, jsou negativní síly, jež můžeme obracet proti sobě samotným. Můžeme třeba „explodovat“ tak, že o samotě nebo před druhými lidmi spíláme sami sobě: „Nechápu, jak jsem mohla být tak hloupá. Nikdy nic neudělám správně. Jak jsem to mohla udělat? Hrozně se za sebe stydím. Mám pocit, že už ani nemůžu vyjít na ulici. Nejradši bych umřela.“ Takové lamentování může přejít i ve skutky fyzického násilí – člověk se tahá za vlasy, škrábe se, bouchá hlavou do zdi, řeže se po těle ostrými nástroji nebo se dokonce pokusí o sebevraždu.

„Implodujeme“ naproti tomu tehdy, když mlčky útočíme sami na sebe. Navenek možná působíme klidně, ale uvnitř máme na sebe zuřivý vztek. *Zasloužím si trpět; podívej se, co jsem provedl. Byl jsem hrozný hlupák. Nevím, proč by mi měl ještě někdo věřit. Udělal jsem něco, o čem vím, že je špatné. Nezasloužím si odpuštění.*

Někdy člověka napadají nesmírně odsuzující myšlenky. *Můj život není k ničemu. Nezasloužím si být šťastná. Vůbec nemám důvod žít dál.* Jedná se o emocionální poselství, která se přehrávají v mysli lidem, kteří svůj

hněv zaměří do svého nitra, proti své osobě. Takové vnitřní sebeodsuzování mívá často škodlivý účinek na tělo a působí tělesné problémy. Ty obvykle postihují trávicí ústrojí a nervovou soustavu.

Je zjevné, že ani exploze ani imploze nepředstavují zdravou reakci na hněv zaměřený vůči vlastní osobě. Jak tedy s takovým hněvem můžeme konstruktivně naložit?

PĚT DOBRÝCH ZPŮSOBŮ, JAK SE NA SEBE HNĚVAT

Dovolte mi, abych navrhl pozitivní přístup ke zpracování hněvu vůči vlastní osobě. Pět následujících kroků představuje zdravé reakce na hněv.

Za prvé si svůj hněv přiznejte. Přiznejte jej sami sobě, příteli nebo členu rodiny, kterému důvěřujete, poradci případně pastorovi, ale uvědomte si, že prožíváte hněv sami na sebe. „Vážně se na sebe zlobím!“ Takové konstatování je prvním krokem na cestě k uzdravení. Přiznejte si i další myšlenky a pocity, které váš hněv doprovázejí, třeba: „Jsem sama sebou hrozně zklamaná. Cítím se trapně nebo hloupě, že jsem to dopustila. Mám pocit, že jsem zklamala lidi, včetně sebe a Boha. Připadám si hrozně nezodpovědná.“ Co nejjasněji vyjádřete, co si myslíte a co cítíte.

Chcete-li, tyto výroky si запиšte. Vyslovte je nahlas a řekněte je v modlitbě Bohu. Ale přiznejte si svůj hněv a nahlas ho pojmenujte.

Za druhé, svůj hněv prozkoumejte. Hněv vůči sobě může být buď oprávněný, nebo pokřivený, jak jsme o tom hovořili ve čtvrté kapitole. Oprávněný hněv pocítovaný vůči sobě znamená, že můj hněv vznikl na základě skutečné špatnosti, které jsem se dopustil. Pokřivený hněv znamená, že můj hněv nevyvolalo něco skutečně nesprávného, ale domněle špatné jednání. S oběma případy musíme pracovat, ale je užitečné vědět, jakým druhem hněvu se budete zabývat. Je obrovský rozdíl mezi hněvem, který pocítoval Seth, když se udeřil kladivem do palce, a hněvem manžela, který byl nevěrný své ženě. V druhém případě jde o nemorální skutek a hněv je oprávněný. Praštit se kladivem do palce není na druhou stranu nic nemorálního.

Jedná se však o neopatrnost a Seth se možná časem rozhodne, že svoji neopatrnost vyzná Bohu, přijme odpuštění a bude se snažit ze své zkušenosti poučit. Možná se bude takto modlit: „Otče, odpusť mi, že jsem nedával pozor na tělo, které jsi mi dal. Děkuji ti za tvou lásku a odpuštění. Pomož mi, abych se z této bolestné zkušenosti poučil. Mám tě rád a prosím, aby se mi palec uzdravil.“ Po takové modlitbě Setha

hněv přejde, i když v palci to dál tepe bolestí. Naložil se svým hněvem konstruktivně.

Manžel, který byl své ženě nevěrný, se musí zabývat mnohem větším problémem. Porušil jeden z morálních zákonů, které Bůh jasně stanovil. Hněvá se na sebe a jeho hněv je oprávněný, vyvolaný morálně špatným skutkem. Spolu s hněvem možná pocítuje také vinu, hanbu a pocity trapnosti. To všechno jsou normální a očekávané pocity, které se dostaví, když člověk poruší morální zásady. Cítí se provinile, protože se provinil. Stydí se, protože provedl něco, co vyvolává stud. Je mu trapně, protože ostatní o jeho hříšném skutku vědí. Jeho hněv vůči sobě samotnému je skutečný a musí s ním pracovat. A to nás přivádí k třetímu kroku.

Za třetí, vyznejte své pochybení Bohu a přijměte jeho odpuštění. Existuje jen jeden vhodný způsob, jak zpracovat hněv vůči sobě vyvolaný vlastním hříchem. Tento přístup popsal apoštol Jan: „Jestliže doznáváme své hříchy, on je tak věrný a spravedlivý, že nám hříchy odpouští a očišťuje nás od každé nepravosti“ (1J 1,9). To je jasné poselství celé Bible. Bůh nás miluje a chce s námi mít společenství, ale protože je svatý, náš hřích toto společenství narušuje a on s námi musí jednat jako s neposlušnými dětmi. To znamená, že nás bude kárat a ukázněvat (viz Žd 12,5–11). Když jsme ale ochotni svoje hříchy vyznat, je připraven nám odpustit. O tom všem mluví Kristův kříž. Kristus vzal trest za naše hříchy na sebe, aby nám Bůh mohl odpustit a přesto dostát spravedlnosti. Na nás je, abychom uznali, že jeho odpuštění potřebujeme. Když si o jeho odpuštění řekneme, vždycky odpoví láskou. Odpustí nám, znovu nás očistí a my se zase můžeme radovat ze společenství s ním.

Když jsme zhřešili nejen sami proti sobě a Bohu, ale i proti někomu jinému, máme svoje přestoupení vyznat také člověku, proti kterému jsme se hříchu dopustili, a požádat ho o odpuštění. Apoštol Pavel to tak ve vlastním životě uplatňoval. „Proto i já se vždy snažím zachovat neporušené svědomí před Bohem i lidmi“ (Sk 24,16). Svoje svědomí udržujeme neporušené vůči Bohu tak, že mu vyznáváme hříchy, a vůči člověku tím, že je vyznáváme osobě, vůči které jsme hřešili. Právě pokání z hříchu vždycky doprovází přání se k svému provinění přiznat a napravit věci s lidmi, proti kterým jsme se hříchu dopustili. Pokání je první krok k uvedení věcí do pořádku.

Zacheus, nepoctivý výběrčí daní, názorně tento princip ukázal, když se setkal s Ježíšem. Řekl: „Polovinu svého jmění, Pane, dávám chudým,

a jestliže jsem někoho ošidil, nahradím mu to čtyřnásobně. Ježíš mu řekl: „Dnes přišlo spasení do tohoto domu“ (L 19,8–9). Ježíš neodpustil Zacheovi proto, že Zacheus prohlásil, že vše napraví. Jeho snaha o nápravu byla důkazem, že uznal Ježíše jako Pána. Když má člověk v pořádku vztah s Bohem, přeje si uvést do pořádku také záležitosti s druhými lidmi. Manžel, který činí pokání z cizoložného vztahu a vyzná to Bohu, zakusí Boží odpuštění. Nikdy se ale nedočká odpuštění od manželky, dokud před ní neuzná, že jednal špatně. Pokud se mu žena rozhodne odpustit, pak má muž příležitost pracovat na tom, aby si u manželky znovu vybudoval důvěru a vnesl do manželství nový život.

Když zakusíme Boží odpuštění a případně i odpuštění druhého člověka, jsme připraveni ke čtvrtému kroku.

Za čtvrté, *rozhodněte se sami sobě odpustit*. Odpustit sám sobě se v mnohém podobá situaci, kdy odpouštíme někomu, kdo proti nám zhřešil. Odpustit jinému člověku znamená, rozhodnout se, že už mu hřích nebudete vyčítat. Přijmete jej zpátky do svého života, jako kdyby nezhrěšil, a budete se snažit dál s ním budovat vztah. Hřích dotyčného člověka už není bariérou ve vašem vztahu. Symbolem hříchu proti vám je zeď a odpuštění tuto zeď strhává. Odpuštění vám oběma umožňuje znovu spolu komunikovat a navzájem si naslouchat, aby mezi vámi zavládlo porozumění. Otvírá možnost vzájemně spolupracovat.

Už v osmé kapitole jsme hovořili o tom, že odpuštění nezbytně neodstraní zranění, bolest nebo vzpomínku na špatné jednání. To vše se uzdraví až časem. Odpuštění také neodstraní všechny následky hříchu. Když se vůči nám někdo proviní, obvykle ztratí naši důvěru. Odpuštění důvěru automaticky neobnoví. Důvěra se buduje tím, že kající člověk se bude do budoucna chovat důvěryhodně. Pokud zůstane v následujících týdnech a měsících po pokání a vyznání věrný, důvěra opět zesílí.

Tytéž principy platí o odpuštění sobě samotnému. Odpuštění sobě je v podstatě rozhodnutí. Naše špatné jednání nám působí bolest. Byli bychom nejradši, kdybychom vůbec nezhrěšili. Realita je však taková, že k poklesku došlo. Ale také jsme vyznali svůj hřích Bohu a přijali jeho odpuštění. Pokud jsme zhřešili proti někomu jinému a hřích jsme vyznali, poprosili o odpuštění a snažíme se na vztahu pracovat, je čas odpustit sami sobě. Musíme se pro to rozhodnout. Když budeme sami sobě nadávat, ať explozivně nebo implozivně, nic pozitivního nám to nepřinese. Takové chování představuje destruktivní, a proto hříšnou reakci na hněv. I to je potřeba Bohu vyznat.

Nejlépe je rozhodnout se sami sobě odpustit v rámci modlitby, aby se Bůh stal svědkem toho, že si odpustíme. Následující modlitba vám může pomoci vyjádřit myšlenky a pocity Bohu.

Otče, ty víš, jaké špatnosti jsem se dopustil. Už jsem ti to vyznal a vím, že jsi mi to odpustil. Vždyť tvoje slovo říká, že už na to nebudeš vzpomínat. Děkuji ti za tvé odpuštění. Víš také, že jsem kvůli tomu v posledních několika týdnech sám sebe pokořoval, ubíjel se destruktivními slovy, říkal si, že nejsem hoden toho, abych žil, že si zasluhuji být navěky potrestán a že si přeji zemřít. Víím, že tě takové destruktivní myšlenky netěší. Jsem tvoje dítě, protože jsi mi dal život a protože jsem uvěřil v Ježíše. Nemám právo sám sebe odsuzovat, když ty jsi mi odpustil. Vyznávám ti tyto špatné postoje a prosím tě o odpuštění.

Děkuji ti, že mě miluješ a že ochotně odpouštíš. Ted' chápu, kdo jsem – jsem tvoje dítě, a tak odpouštím sám sobě špatnosti, které jsem udělal. I když se mě bolest bude držet ještě dlouho a budu možná plakat, když pomyslím na to, jak jsem selhal, už nedovolím, aby mi moje minulá provinění bránila dělat pozitivní věci, ke kterým jsi mě povolal.

S tvou pomocí odstraňuji navždy tyto prohřešky ze svého života a zavazuji se, že tě budu v budoucnu následovat.

Taková modlitba, pokud ji vyslovíme upřímně, může být rozhodujícím krokem v odpuštění sobě samotnému. Takové odpuštění stejně jako odpuštění druhým neodstraní všechny bolesti nebo veškeré vzpomínky na vaše selhání v minulosti, ani nutně neodejme všechny důsledky vašeho provinění. Pokud například něčí hřích spočíval ve lži nebo v krádeži, dotyčný bude možná muset nadále čelit důsledkům takového jednání. Když zloděj přijme Boží odpuštění a odpustí také sám sobě, nedostane se tím ještě ven z vězení. Odpuštění však způsobí to, že vás uvolní z otročením minulým pokleskům a poskytne vám svobodu co nejlépe využít budoucnosti. Tím se dostáváme k pátému kroku.

Za páté, *zaměřte se na pozitivní jednání*. Ted' se nacházíte v situaci, kdy můžete změnit svůj život. Můžete se ze svého selhání poučit. Lidé někdy dělají tu chybu, že se snaží už o svém přestupku nikdy nepřemýšlet. Uvažují takto: *Ted', když mi Bůh odpustil a já jsem si odpustil, už na to vůbec nechci myslet*. Domnívám se, že to je chyba. Skutečnost je taková, že ze

svých selhání se můžeme mnohému naučit. Písmo ukazuje, že Bůh chce, aby nám všechno, co se nám stane, posloužilo k dobrému (viz Ř 8,28). Na nás je, abychom s Bohem spolupracovali. „Otče, pomoz mi, abych si ze svých minulých selhání vzal poučení, které potřebuji“ – to je modlitba, kterou Bůh vítá.

Co vás v minulosti vedlo k tomu, že jste podlehli pokušení? Tyto věci je potřeba změnit. Pokud jste například podlehli pokušení zneužít alkohol nebo drogy, možná jste se vystavili situaci, která tomu přála. V budoucnosti nesmíte něco podobného připustit. Pokud jste selhali v oblasti sexuální morálky, pak se musíte vymanit z prostředí, které by podporovalo opakování takového prohřešku. Pokud k vašemu hříchu přispělo, že jste neměli každý den chvíle ztišení před Bohem, pak je třeba, abyste to do svého každodenního programu začlenili. „Co bylo příčinou mého selhání v minulosti?“ a „Co musím změnit, abych tomu napříště zabránil?“ jsou důležité otázky, které mohou vést k růstu.

OTÁZKA „CO BYLO PŘÍČINOU MÉHO SELHÁNÍ V MINULOSTI?“ MŮŽE VÉST K RŮSTU

Kromě toho, že se můžete z minulých selhání poučit, jste nyní také v situaci, kdy můžete podniknout pozitivní kroky a zlepšit svoji budoucnost. Můžete číst knížky, účastnit se seminářů, povídat si s přáteli nebo využít pomoc křesťanského poradce nebo pastora. Takové kroky vám poskytnou nové informace i hlubší pohled, s jehož pomocí můžete nasměrovat svoji budoucnost. Pokud jste svým hříchem ublížili členu rodiny nebo příteli, je vhodné zaměřit se na pozitivní jednání vůči dotyčnému člověku. Nemám na mysli, abyste se snažili druhého manipulovat k tomu, aby vám odpustil nebo o vás smýšlel pozitivněji. Manipulace je snaha druhého člověka ovládat. To není v mezilidských vztazích nikdy konstruktivní. Spíš hovořím o skutcích lásky, kterými můžeme druhému člověku nějak prokázat dobro, aniž byste něco očekávali na oplátku.

Bezpodmínečná láska není platbou za poskytované služby, není to ani úplatek, abychom dostali, co chceme. Je to opravdové úsilí zpříjemnit někomu život prostě jen proto, že nám na něm záleží. Právě to pro nás Bůh neustále dělá.

MOC LÁSKY

Když je řeč o pozitivním jednání, ze všeho nejdůležitější je jednat v lásce. Písmo nám říká, že pokud se rozhodneme vést život bezpodmínečné

lásky k druhým lidem, „Boží láska je vylita do našich srdcí skrze Ducha svatého“ (Ř 5,5). Láska je Boží životní styl. Patří mezi to nejdůležitější, co si pro nás Bůh přeje. „Nové přikázání vám dávám, abyste se navzájem milovali; jako já jsem miloval vás, i vy se milujte navzájem,“ řekl Ježíš. „Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci, budete-li mít lásku jedni k druhým“ (J 13,34–35).

Láska má být poznávacím znamením křesťanů. Když budete pozitivně jednat a milovat člověka, kterému jste ublížili, nemůžete ho donutit, aby vám lásku oplácel, ale můžete si být jisti, že láska je nejvlivnější zbraní k dosažení dobra ve světě. Pokud je vaše láska skutečně bezpodmínečná a vyjadřujete ji činy i slovy, děláte to nejlepší, co můžete pro druhého člověka vykonat. Ať už dotyčný reaguje jakkoli, budete mít sami ze sebe dobrý pocit, protože se řídíte Ježíšovým učením. Odpustil vám Bůh, možná i druzí lidé, vy jste odpustili sami sobě a hledíte s nadějí do budoucna.

STRUČNÝ PŘEHLED

ZLOBÍTE SE SAMI NA SEBE?

1. ***Přiznejte si svůj hněv.*** Je-li to nutné, napište si to. Své přiznání vyjádřete to v modlitbě Bohu.
2. ***Prozkoumejte svůj hněv.*** Je oprávněný – nebo se zatěžujete zbytečnou vinou a pocity studu?
3. ***Je-li váš hněv vůči sobě samotnému opodstatněný, vyznejte provinění Bohu a přijměte jeho odpuštění.***
4. ***Rozhodněte se sami sobě odpustit, nezahrnujte se výčitkami.*** Ať je Bůh při modlitbě svědkem toho, že si odpustíte.
5. ***Poučte se ze svých selhání.*** Podnikněte pozitivní kroky a zajistěte, aby se už takový přehmat neopakoval.

JAK JEDNAT S ROZHŇEVANÝM ČLOVĚKEM

*Vlídna odpověď odvrací rozhořčení,
kdežto slovo, které ubližuje, popouzí k hněvu.*

PŘÍSLOVÍ 15,1

Když jsem jednoho dubnového odpoledne seděl ve své poradně a mluvil s mladým manželským párem, uslyšel jsem hlasité klepání na dveře poradny. „Promiňte,“ řekl jsem manželům, vstal jsem a šel ke dveřím. Vyšel jsem ven a uviděl muže, kterému jsem odhadoval něco málo přes padesát. Ten neztrácel čas a ihned přešel k věci.

„Rovnou vám říkám, že mi církev ten tlumič zaplatí. Ty zpomalovací prahy jsou hrozně vysoké,“ prohlásil a ukazoval přitom na parkoviště sboru, které sousedilo s budovou poradny. „Utrhlo mi to tlumič, a to jsem nejel rychle. Zpomalovací prahy tam vůbec neměli dávat. Když to utrhlo tlumič mně, utrhne ho to i někomu dalšímu. Může za to ten sbor a taky si to zaplatí.“

To všechno ze sebe vychrlil bez jediného nadechnutí. V obličeji byl celý rudý. Oči mu plály a nozdry měl rozšířené. Věděl jsem, že mám tu čest stát tváří v tvář rozzlobenému člověku.

Zavřel jsem dveře do poradny. (Až do této chvíle jsem měl stále ruku na klíče a dveře byly pootevřené. Možná jsem si podvědomě nechával otevřenou únikovou cestu pro případ, že by muž přikročil k násilí.) Řekl jsem mu tiše: „Řekněte mi ještě jednou přesně, co se vám stalo s autem.“ Z úst mu znovu začala plynout zlostná slova.

„Jel jsem přes parkoviště, a když jsem přejížděl ten zpomalovací práh, odtrhlo mi to tlumič od auta. Nevím, kdy tam ty prahy dali. Jsou hrozně vysoké. Ten tlumič mi někdo zaplatí.“

„Ještě mi povězte přesně, kterým směrem jste jel a do kterého zpomalovacího prahu jste narazil,“ pokračoval jsem.

Trochu ztišil hlas, zpomalil tempo a odpověděl: „Jel jsem ze stavby nedaleko Peace Haven Road. Byl to práh na konci téhle budovy. Proč tam dávali zpomalovací práh? Je to moc blízko ulice.“

„A úplně vám to ten tlumič utrhlo?“ zeptal jsem se.

„Ne, pořád mi tam vzadu visí, ale vleču ho po ulici za sebou. Musím najít nějaký drát a tlumič přidělat, abych mohl dojet domů. To není správné. Sbor by mi měl ten tlumič zaplatit.“

Připadlo mi, že už jsem slyšel dost, abych pochopil mužovu situaci, a tak jsem mu řekl: „Chápu, že vás to rozčililo. Kdyby se to stalo mně, také by mě to nadzvedlo. Neuvedomil jsem si, že ty zpomalovací prahy jsou tak vysoké, ale jestli vám to utrhlo tlumič, pravděpodobně to utrhne tlumič i někomu jinému, takže s tím musíme něco udělat. Mohu vás ujistit, že sbor vám opravu tlumiče zaplatí. To je to nejmenší, co můžeme udělat. Pokud mi pošlete účet, postarám se, aby byl uhrazen. Kdybych tu neměl v poradně manželský pár, sjel bych s vámi dolů a pomohl vám tlumič připevnit. Ale myslím, že v přízemí najdete někoho z údržby. Třeba by vám mohl pomoci najít nějaký drát. Vážím si toho, že jste mi to řekl, protože kdybyste si neudělal čas a nezašel sem nahoru, nevěděl bych, že jsou s prahem nějaké potíže. A je jasné, že s tím musíme něco udělat. Děkuji, že jste si udělal čas a obtěžoval se sem vyjet a říct mi to.“

Muž již mnohem klidněji řekl: „Měl jsem pocit, že by vás to mohlo zajímat. Říkal jste, že máte v poradně nějaké manžele?“

„Ano,“ odpověděl jsem.

„Tak to je mi líto, že jsem vás vyrušil,“ podotkl muž. „A omlouvám se, že jsem vám tak bušil na dveře. Neměl jsem se tak rozčilovat.“

„Chápu to. Zaklepal jste pěkně nahlas,“ řekl jsem s úsměvem.

„Já vím. Stydím se za sebe. Neměl jsem dopustit, aby mi povolily nervy.“

Nechtěl jsem jeho pocity viny ještě prohlubovat, a tak jsem dodal: „Každému někdy povolí nervy. Je dobré, když si to uvědomíme a jsme ochotni to přiznat. Také to znám. Víím, jaké to je. Ale jsem opravdu rád, že jste mě o tom zpomalovacím prahu informoval. Necháme to opravit.“

Muž couval ode mě ke dveřím na chodbu a přitom říkal: „Děkuji vám. A ještě jednou se omlouvám, že jsem vás vyrušil.“ Otevřel dveře a vyšel na chodbu. Odpověděl jsem: „To je v pořádku. Děkuji vám.“

Nikdy předtím ani potom jsem toho muže už neviděl. Často tu zkušenost ale používám jako příklad toho, jak reagovat, když se někdo hněvá. Možná ji používám proto, že mám pocit, že jsem to tehdy dobře zvládl.

(Mimochodem, účet za opravu tlumiče nikdy nepřišel. Domnívám se, že se styděl za svoje chování, a proto neměl chuť uvádět své jméno a adresu.) Zpomalovací prahy tam nainstalovali čtrnáct dní před touto událostí. Pokud vím, tlumič to poškodilo jenom jemu, i když je pravda, že jsme zaznamenali pár stížností na výšku prahů. Další týden jsme je dali snížit.

TO NEJLEPŠÍ, CO MŮŽETE UDĚLAT

Všichni se čas od času setkáme s rozzlobenými lidmi. Někteří bývají úplně bez sebe. Jiní se snaží, seč mohou, aby neprojevovali slovní nebo fyzickou agresi, ale uvnitř soptí, protože jim něco připadá nespravedlivé. Může jít o souseda, který se domnívá, že jste se k němu zachovali nečestně. Možná se jedná o spolupracovníci, která má pocit, že jste udělali něco nesprávného. Třeba se to týká spolužáka, který vás obviňuje z opisování nebo se na vás zlobí, protože ho nechcete nechat opisovat. Může se jednat o tchyni nebo švagra, o otce nebo o syna, strýce nebo synovce nebo může jít o někoho, koho jste nikdy předtím neviděli, jako v případě muže s poškozeným tlumičem. Jak v přítomnosti takových rozhněvaných lidí reagovat?

Dovolte, abych navrhl sedm kroků. První tři jsou nesmírně důležité. *Za prvé naslouchajte. Za druhé naslouchajte. Za třetí naslouchajte.* To nejlepší, co můžete pro rozhněvaného člověka udělat, je vyslechnout, co má na srdci. Když si to vyslechnete, požádejte ho, ať to zopakuje. Až si to vyslechnete podruhé, položte mu pár dodatečných otázek k vyjasnění situace. Než nějak zareagujete, alespoň třikrát naslouchajte. Proto uvádím, že první tři kroky v reakci na rozzlobeného člověka se skládají z naslouchání.

V prvním kole naslouchání si uvědomíte, že máte co činit s rozhněvaným člověkem, a pochytíte něco z toho, co se dotyčnému stalo, a zhruba důvod, proč se zlobí. V druhém naslouchacím kole začne dotyčný vnímat, že ho berete vážně, že skutečně chcete pochopit, co se přihodilo, a že jeho hněv neodsuzujete. V třetím kole doplňuje podrobnosti a ujišťuje se, že celou situaci chápete. V tomto bodě se člověk obvykle začne zklidňovat, protože cítí, že se mu snažíte porozumět. Rozzlobenému člověku trvá přinejmenším tři, někdy čtyři naslouchací kola, než vyličí všechno, co ho popuzuje.

Pokud na něčí hněv zareagujete dřív, než dotyčného důkladně vyslechnete, jeho zlost neztlumíte. Zvětšíte ji. Rozzlobený člověk má hluboko v nitru pocit, že mu někdo ublížil. Svůj hněv před vámi projevuje buď

proto, že se vás to týká, nebo proto, že si myslí, že mu dokážete pomoci. Když mu nasloucháte, uznáváte jeho právo se hněvat. Jednáte s ním tak, jak byste si přáli, aby s vámi někdo jednal, kdybyste byli rozhněvaní vy. To chceme všichni, když se zlobíme. Můžeme se tak tedy zachovat vůči lidem, s nimiž se setkáme. Naslouchání dláždí cestu k porozumění. A tím se dostáváme ke čtvrtému kroku.

Snažte se pochopit situaci rozzlobeného člověka. Vžijte se do jeho kůže a snažte se pohlédnout na svět jeho očima. Ptejte se sami sebe: Nerozhněval bych se v podobné situaci také?

Nebylo těžké ztotožnit se s rozhněvaným mužem, kterému na sborovém parkovišti ležel pod autem upadlý tlumič. Kdyby to bylo moje auto, asi bych pravděpodobně zažíval podobné pocity hněvu. Možná bych ne-reagoval stejně jako on, ale nebylo těžké pochopit, proč se zlobí.

Je pravda, že někdy může být hněv pokřivený. Dotyčný třeba nemá dostatek informací. Možná přehlíží, že si za problém může sám. Rozhňevaný řidič jel možná přes parkoviště příliš vysokou rychlostí. Proto tam konec konců namontovali zpomalovací prahy. Předtím už tam byly dva týdny a první tlumič, který upadl, byl ten jeho. Na druhou stranu, třeba mu tlumič visel níž než tlumiče na jiných vozech. To byly podrobnosti, o kterých jsem neměl ponětí a na kterých muži moc nezáleželo. Bylo by zbytečné tyto záležitosti zmiňovat. Vnímá by to jednoduše jako snahu hájit sbor a svalit vinu na něj. Obojí by pravděpodobně hněv posílilo, místo aby jej pomohlo zpracovat.

Pokud budete naslouchat dostatečně dlouho, abyste pochopili všechny myšlenky, které víří rozzlobenému člověku hlavou, pravděpodobně se vám podaří pochopit, proč se zlobí. V tuto chvíli nejde o to, jestli situaci líčí správně. Vy se snažíte pochopit, jak ji dotyčný prožívá. Chápete z jeho podání, proč se zlobí? Nyní se nenacházíte ve stádiu, v němž by bylo dobré se s dotyčným člověkem o jeho výklad situace přit. Vy se snažíte pochopit, proč se hněvá, abyste mu případně mohli pomoci hněv zpracovat.

„TAKÉ BY MĚ TO ROZČILILO“

Marina a Alicia pracovaly v nemocnici na stejném oddělení. K Marině se doneslo, že Alicia řekla jejich nadřízené, že Marina si ráda vezme službu na Nový rok, protože nesnáší fotbal v televizi a uvítá záminku, jak ten den nebýt doma. Marina nad tou kusou informací poslední dvě hodiny přemítá. Při práci si v duchu říká: *Opravdu by mi služba v ten den*

nevadila, jenže Alicia nemá právo to nadřízené vykládat. Prostě jí jde o její zájmy a využívá mě. Začala se zalykat hněvem. Když byl za dvě hodiny rozpis směn vyvěšený a Marina viděla, že je tam na prvního ledna napsaná, rozčilila se.

Později, během přestávky, zašla za Alicií a prohlásila: „Vůbec jsi neměla právo říkat šéfové, že bych ráda o svátku sloužila. Neptala ses mě na to. Nemluv laskavě za mě!“

Vylekaná Alicia neměla ani potuchy, o čem Marina mluví, ale řekla: „Pojď, Marino, posadíme se. Řekni mi přesně, jak to myslíš.“

„Říkala jsi šéfové, že si klidně vezmu prvního ledna službu, protože nesnáším fotbal a uvítám záminku, jak se dostat z domova. To je sice částečně pravda, ale ty rozhodně nemáš právo mi nechávat psát službu na svátek. To se nedělá a ty to víš. Proto jsem tak rozčilená.“

Alicii to začínalo docházet. „Takže ty si myslíš, že jsem šéfové řekla, že chceš na Nový rok sloužit a že by tě na ten svátek měla napsat místo mě?“

Marina přikývla.

„Tak to už chápu, proč jsi tak rozčilená,“ konstatovala Alicia. „Tomu rozumím. Kdybych si myslela, že jsi to samé udělala ty mně, také by mě to rozzlobilo. Nemám ti za zlé, že se zlobíš. Kdybych měla dojem, že jsi mi něco takového provedla, zřejmě bych se zlobila víc než ty. Víš ale, jak to doopravdy bylo? Šéfová za mnou přišla a zeptala se mě, jestli bych si nechtěla vzít na prvního ledna službu. Řekla jsem jí, že raději ne, ale jestli nesežene nikoho jiného, klidně si ji vezmu. Říkala jsem: Zeptejte se třeba Mariny. Zmínila se, že nechce být na Nový rok doma. Třeba si bude chtít tu službu napsat.“

Myslela jsem, že šéfová za tebou půjde a zeptá se tě, jestli tu službu nechceš. Samozřejmě jsem jí neříkala, ať ti přidělí službu a ani se tě neptá. A vůbec, jestli chceš, můžu prvního sloužit. Nejspíš jsem na řadě.“

Alicia nejdřív naslouchala, pak se vžila do kůže své spolupracovnice a projevila pochopení pro její hněv. Pátým krokem je totiž vyjádření *pochopení pro hněv druhého* člověka. Alicia Marině řekla, že i ona by se zlobila, kdyby se totéž přihodilo jí. Tím zmírnila nepřátelské zabarvení rozhovoru.

Jakmile pochopíte, v jak nepříjemné situaci se druhý člověk ocitl (čtvrtý krok), sdělte mu, že ho chápete. Stojíte i v jeho hněvu na jeho straně. Připouštíte nejen to, že jeho hněv chápete, ale že byste se v podobné situaci zlobili také.

Když vyjádříte, že máte pro hněv druhého pochopení, jste připraveni k šestému kroku: *Sdělte mu další informace*, které mohou na věc vrhnout nové světlo. V Aliciině případě to znamenalo, že Marině vyprávěla, jak se přesně odvíjel rozhovor s nadřícenou. Právě tyto informace umožnily, aby Marinin hněv ustoupil a aby si uvědomila, že jí Alicia neublížila. Pokud jí někdo ukřivdil, byla to nadřícená, která se jí na nic nezeptala a napsala ji do rozpisu služeb. Marina ale v uvedený svátek pracovat chtěla, a tak hněv vůči nadřícené neměl dlouhého trvání.

Často se stává, že hněv člověka, s nímž se setkáme, je pokřivený. Dotyčný nezná všechny skutečnosti nebo si je nesprávně vykládá. Když mu sdělíme, jak vnímáme situaci my, prokážeme mu tím velkou službu. Pokud to ale vyslovíme příliš brzy, dotyčný nás nevyslechne a nakonec to skončí tak, že se s rozzlobeným člověkem pohádáme.

Vážnou chybou je „napravovat“ někoho bezprostředně poté, co vyjádřil, proč se hněvá. Téměř vždycky to vyvolá spor a málokdy to vede k pozitivnímu řešení. Takové hněvivé protiútoky často zničí přátelství.

Je důležité sdělit, jak na fakta nahlížíte vy, ale až potom, co druhého vyslechnete, jeho hněv pochopíte a vyjádříte pro něj porozumění. Je pravděpodobné, že rozhňevaný člověk poté vaši informaci přijme a pozitivně zpracuje. Povede to k vyřešení problémů a k obnově přátelství.

Posledním krokem, který patří k reakci na rozzlobeného člověka, je *vyznání a uvedení věcí do původního stavu*. Uvědomujete-li si, že se dotyčný hněvá oprávněně, znamená to, že jste mu opravdu ublížili – vědomě či nevědomě, protože jste udělali nebo řekli něco nespravedlivého, čímž jste ho ranili – pak nastala chvíle, kdy to máte přiznat a snažit se napravit křivdu, které jste se dopustili.

Jak by takové přiznání mělo vypadat? Měli byste v něm přijmout odpovědnost a požádat o prominutí. Snaha obhajovat svoje jednání, když jste se ve skutečnosti zmýlili, vyjde naprázdno a opět povede k hádce a jen málokdy vyústí v řešení. Pro mnoho z nás bývá hodně těžké si přiznat, že jsme udělali nebo řekli něco nesprávného. Přiznat selhání snižuje vědomí naší sebeúcty, a tak se snažíme dokázat, že máme pravdu, i když víme, že jsme se mýlili. Takové chování naší sebeúcty v konečném důsledku poškodí. Když víme, že to, co jsme udělali, je špatné, a místo přiznání se obhajujeme, možná svou obhajobou přesvědčíme druhé, ale ne sebe. Naše svědomí začíná zaplňovat vina a máme sami ze sebe špatný pocit.

Obhajování vlastních nepravostí nikdy není cesta k duševnímu zdraví či ke zdravým vztahům. Přiznání a náprava naopak vede téměř

vždy nejenom k emocionálnímu zdraví, ale také k silným a zdravým vztahům.

Domnívám se, že těchto sedm kroků je nejpłodnější způsob, jak zareagovat, když se někdo hněvá. Dovolte mi zdůraznit, abyste první, druhý a třetí krok neuspěchali. Naslouchat, naslouchat a znovu naslouchat tvoří základ k získání porozumění, po němž zase můžete projevit pochopení. K tomu je třeba si uvědomit, že první až pátý krok je klíčový pro vytvoření atmosféry, v níž můžete sdělit, jak vidíte skutečnost vy, a problém tak vyřešit. A pokud došlo ke křivdě, můžete reagovat přiznáním a nápravou, což také povede k pozitivnímu řešení. Druhý člověk se přestane zlobit, poněvadž jste mu pomohli jeho hněv důkladně zpracovat. A podpořili jste tím také pozitivní vztah s ním.

PRVNÍ NESPRÁVNÁ REAKCE – SNAŽIT SE HNĚV ZADUSIT

Chtěl bych vás varovat před dvěma obvyklými přístupy, kterými se lidé pokoušejí reagovat na něčí hněv. Oba jsou běžné a oba jsou negativní. První spočívá ve snaze hněv druhého potlačit. Tím se často proviňují rodiče. „Pokud se mnou nedokážeš mluvit bez křiku, zmlkni a odejdi do svého pokoje.“ Takový výrok rodiče na adresu dítěte zastaví tok emocí a ty uvíznou v nitru dítěte. Lokněte si dvakrát pepsicoly, zašroubujte plastové víčko zpátky na láhev, pořádně protřepte a máte názorný obrázek toho, co se děje v nitru dítěte, jehož rodič se takto zachoval. Dítě sedí ve svém pokoji, dveře zavřené, hněv dusí v sobě, ale uvnitř něj kypí negativní pocity. A když víčko nakonec odskočí, výsledkem je rozzuřené dítě. A když víčko vůbec nespadne, dítě propadá depresím nebo u něj dojde k pasivně-agresivnímu chování. To znamená, že se jeho hněv nikdy neprojeví přímo, ale nepřímou. Bude dělat věci, kterými to rodičům „oplatí“.

Zazátkovat něčí hněv je zřejmě nejhorší způsob, jak zareagovat, když se někdo rozzlobí. Jediný pozitivní dopad takového jednání je, že rodič má na chvíli klid, ale za takový dočasný a chabý klid se platí vysoká cena. Možná se nám nezamlouvá, jak s námi rozzlobený člověk mluví, ale skutečnost, že se nám se svým hněvem svěřuje, je pozitivní. Pokud někdo drží hněv v sobě, nemůže s ním pracovat. Musí jej vyjádřit, i když mu dává průchod hlasitě.

Abyste mohli rozhňevanému člověku pomoci, musíte na nějakou dobu přejít jeho hlasitý projev, planoucí pohled a intenzitu gest a mimiky. Musíte se dívat dál, k jádru problému. Kvůli čemu se hněvá? Kdo a jak mu podle jeho názoru ukřivdil? Právě tím je důležité se zabývat. Ať už jde

o křivdu oprávněnou nebo pokřivenou, rozzlobený člověk ji vnímá jako skutečnou. Pokud nevyslechneme, co má na srdci, nelze s hněvem pozitivně pracovat. Projeví se to později hrubým chováním, depresí a nebo u někoho sebevraždou, což je tragédie. Je marnou snahou snažit se přikrýt hněv druhého člověka pokličkou.

DRUHÁ NESPRÁVNÁ REAKCE – NAPONDOBOVÁNÍ CHOVÁNÍ

Druhý negativní způsob, jak reagovat v přítomnosti rozzlobeného člověka, je napodobovat jeho chování. Křičí na vás, tak se na něj také rozkřiknete. Nadává vám, tak mu vynadáte ještě víc. Taková reakce konflikt ještě rozjitří. Stačí jeden rozhněvaný člověk, který se neovládá. Není potřeba mít na scéně dva rozzlobené lidi, u nichž se chování vymklo kontrole.

Když se tedy setkáme s rozhněvaným člověkem, je to chvíle, kdy bychom se měli pomodlit. *Otče, prosím tě, pomoz mi zachránit situaci. Ať dokážu naslouchat. Ať vidím za jeho hněvivé chování a dokážu pochopit, proč se zlobí, a pokusím se mu pomoci to vyřešit.* Taková modlitba je v souladu s výzvou apoštola Jakuba, který řekl: „Každý člověk ať je rychlý k naslouchání, ale pomalý k mluvení, pomalý k hněvu; vždyť lidským hněvem spravedlnost Boží neprosadíš“ (Jk 1,19–20).

Rozzlobený člověk nepotřebuje, aby se s ním někdo přel, ale aby si proklestil cestu mlhou a dobral se příčiny svého chování. Když nebudeme do ohně přilévát olej, rychleji vyhasne. Když ze sebe rozhněvaný člověk chrlí slova a vy se s ním začnete hádat, je to, jako byste lili do ohně benzin. Pokud budete přilévát benzin dál, může rozzlobený člověk hořet klidně celou noc. Jestliže ale budete planutí hněvu naslouchat, palivo nakonec shoří a dojde. Když dotýčný pocítí, že jste ho opravdově vyslechli, otevře se vaší pomoci. Dokud ho však nevyslechnete, bude jeho hněv plát dál.

Tento princip platí i tehdy, když reagujeme na svoje děti. Možná jsme větší a silnější, ale budeme-li se snažit nad nimi panovat, vztah nebude fungovat. Pavel nabádal otce: „... nedrážděte své děti ke vzdoru“ (Ef 6,4). Když se dítě snaží vyjádřit hněv a my zareagujeme zlostně a tvrdě, jen to vyvolá další hněv. A kniha Přísloví radí: „Vlídna odpověď odvrací rozhořčení, kdežto slovo, které ubližuje, popouzí k hněvu“ (Př 15,1). Ať je člověku sedm nebo sedmatřicet, pokud je rozhněvaný a my mu vmeteme do tváře drsná slova, jen se ještě víc rozlítí. Naproti tomu díky otevřenému srdci, které zúčastněně vyslechne a laskavě odpoví, hněv opadne. O takový křesťanský vzor usilujeme.

Rozzlobení lidé potřebují, aby na nich někomu natolik záleželo, že jim bude naslouchat tak dlouho, až pochopí jejich bolest. Potřebují, aby je někdo vyslechl natolik pozorně, že se s jejich hněvem dokáže ztotožnit natolik moudře, aby dokázal projevít pochopení, a s takovou odvahou, aby uměl poskytnout laskavou a pravdivou odpověď. Odpověď, která se snaží vyřešit problém, kvůli němuž hněv vzplanul. To je náš cíl – pomoci rozhněvanému člověku najít zdravou odpověď a konstruktivní řešení.

STRUČNÝ PŘEHLED

JAK REAGOVAT V PŘÍTOMNOSTI ROZHŇEVANÉHO ČLOVĚKA

- 1. Naslouchajte mu.** To nejlepší, co můžete udělat, je dotyčného vyslechnout a snažit se pochopit situaci z jeho pohledu.
- 2. Naslouchajte mu.** Až ho vyslechnete, požádejte ho, aby vám zopakoval, jak situaci vnímá. Ukážete tím, že skutečně chcete pochopit, co se stalo, a že jeho hněv neodsuzujete.
- 3. Naslouchajte mu.** Pokládejte dodatečné otázky, abyste si ujasnili situaci. Aby ze sebe rozhněvaný člověk dostal všechno, co má na srdci, vyžaduje to tři nebo čtyři naslouchací kola.
- 4. Snažte se pochopit jeho situaci.** Ptejte se sami sebe, zda byste se ve stejné situaci také nerozzlobili.
- 5. Projevte pochopení pro danou situaci.** Mluvte se soucitem. Potvrďte dotyčnému, že jeho hněvivé pocity jsou legitimní.
- 6. Podělte se s dotyčným o jakékoli informace, které mohou na problém vrhnout světlo.** V tomto bodě mu můžete pomoci si uvědomit, že jste mu neukřivdili.
- 7. Vyznejte, čím jste mu ublížili, a snažte se napravit křivdu, které jste se dopustili.** Tento krok podnikněte tehdy, pokud je hněv dotyčného opodstatněný a vy jste mu nějak ublížili.

DOSLOV

Když se muž nebo žena naučí zodpovědně zvládat hněv, značně pokročí směrem ke křesťanské zralosti. Příčina mnoha problémů, s nimiž zápasí dnešní křesťanské rodiny, spočívá ve špatně pochopeném a špatně zvládnutém hněvu. Jen málo úkolů je v oblasti manželství a rodinného života důležitějších než napravit rozšířené nesprávné řešení hněvu. Když budeme zvládat hněv, prospěje to i našim vztahům se sousedy a spolupracovníky.

Upřímně doufám, že tato kniha poslouží v křesťanském prostředí jako katalyzátor a roznítí diskuse, zavdá příčinu k modlitbám a v konečném důsledku pomůže lidem jasněji pochopit, co si s prožitkem hněvu počít. Přeji si, abyste tuto knihu nejen přečetli, ale také se snažili ve svém životě uplatnit její principy. Doufám, že pokud žijete v manželství, stanete se pro partnera i pro děti pozitivním vzorem v přístupu k hněvu.

Dovolte, abych navrhl tři způsoby, jak můžete toto poselství uplatnit v životě svém i v životě jiných lidí:

- 1. Mluvte o této knize a principech v ní obsažených se svými přáteli.*
- 2. Navrhněte, aby se knížka stala tématem ke studiu ve skupince nebo v kurzu pro dospělé. Jen málo námětů je pro manželství a rodinu – a pro všechny ostatní mezilidské vztahy – důležitějších než téma hněvu.*
- 3. Hledejte cesty, jak pomoci nekřesťanským přátelům. Kurzy nebo rozhovory zaměřené na správné zvládání hněvu mohou být mostem ke světu, který zabloudil a jež stále víc pohání nekontrolovaný hněv.*

Když se my křesťané dokážeme naučit pozitivně pracovat s vlastním hněvem, třeba nám Bůh dá příležitost podělit se o to s našimi nekřesťanskými přáteli. Pokud se nám nepodaří zvládat vlastní hněv, možná nás naši bližní přestanou považovat za „příjemné lidi“ a my tak potvrdíme jejich podezření, že naše křesťanství je jen povrchní.

Náš hněv ve skutečnosti vyjadřuje to, kým doopravdy jsme. Povězte mi, co vás rozzlobí, a já vám řeknu, co je pro vás důležité. U zralého křesťana se bude hněv zaměřovat na skutečné bezpráví, nepoctivost, nespravedlnost a bezbožnost, ne na malicherné důvody osobní podrážděnosti. Takový hněv podnítl pozitivní úsilí o nastolení spravedlnosti, poctivosti, slušnosti a zbožnosti. Hněv bude zmírňován milosrdenstvím a pokorou, protože si křesťan bude uvědomovat, že i on nebo ona může zhřešit. Jak to vyjádřil starověký hebrejský prorok: „Člověče, bylo ti oznámeno, co je dobré a co od tebe Hospodin žádá: jen to, abys zachovával právo, miloval milosrdenství a pokorně chodil se svým Bohem“ (Mi 6,8).

Takovýto ušlechtilý způsob života – uplatňování spravedlnosti, milosrdenství a pokory v každodenním jednání – v první řadě vyžaduje, abychom se skrze Krista smířili s Bohem. To nám poskytuje motivaci o tyto věci usilovat. Na druhém místě to vyžaduje každodenní pomoc Ducha svatého, díky němuž se nám toho vše může podařit.

Ze všech lidí má právě křesťan největší potenciál porozumět hněvu a pracovat s ním k Boží slávě. A v tom spočívá poselství i cíl této knihy.

Poznámky

Kde se vzal hněv

- ¹⁾ Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 6. vyd., heslo „anger“.
- ²⁾ Mark P. Cosgrove, Counseling for Anger (Dallas, Word 1988), s. 30.

Když se hněvate právem

- ¹⁾ Př 19,11
- ²⁾ L 17,3
- ³⁾ Mk 8,32
- ⁴⁾ Mk 8,33
- ⁵⁾ Mt 18,15–17
- ⁶⁾ Ga 6,1

Exploze a imploze

- ¹⁾ Mark P. Cosgrove, Counselling for Anger (Dallas, Word 1988), ss. 71, 95.
- ²⁾ Tamtéž s. 98.

Hněv, který trvá léta

- ¹⁾ viz Ř 3,26
- ²⁾ Ř 12,19

Jak pomoci dětem zvládat hněv

- ¹⁾ Pro další informace, jak uspokojovat touhu dítěte po lásce, viz Gary Chapman a Ross Campbell, The Five Love Languages of Children, Chicago, Northfield 1997 (Děti a pět jazyků lásky, Návrat domů, Praha 2003).

Když se člověk hněvá na Boha

- ¹⁾ Viz Boží dlouhé řeči v Jb 38–41. Jób nakonec zareagoval důvěrou a činil pokání ze své pýchy (Jb 42,1–6).

HNĚV

Zvládání negativních pocitů vhodným způsobem

Vydal Návrat domů jako svou 304. publikaci.

Původně vyšlo jako: Anger

Přeloženo a vydáno se svolením

Northfield Publishing

820 N. LaSalle Blvd.

Chicago, IL 60610, U.S.A.

Autor: Gary Chapman

Překlad: Zuzana Kempná

Odpovědný redaktor: Miroslav Hora

Redakce: Pavel Štíčka

Obálka: CALDER, Julo Nagy

Grafická úprava, sazba: Tomáš Prchal

Výroba: Miroslav Hora

Tisk: PBTisk Příbram

Návrat domů, Praha

Kompletní nabídka titulů Návratu domů

www.navrat.cz

Gary Chapman

HNĚV

Někdo z příbuzných utrousí nevhodnou poznámku o hmotnosti vašeho dítěte.

Auto, které za vámi jede po dálnici, se na vás nebezpečně lepí.

Vaše žena opět nechala auto s prázdnou nádrží.

Život nám přináší spoustu frustrací... některé velké, jiné menší. A i když možná přímo nevybuchujete vzteky, je snadné kvůli zklamání, zranění, odmítnutí nebo zahanbení zahořknout a žít v sobě hněv. Hněv je životní realitou, avšak nemusí ovládat váš život. Hněv lze využít i pozitivně a dokonce vám může pomoci změnit vaši životní situaci!

V knize „Hněv: proč se hněváme a co s tím můžeme udělat“ dr. Gary Chapman nabízí užitečné a mnohdy překvapivé pohledy na to, proč se hněváte a co s tím můžete udělat. Dr. Chapman používá skutečné příklady proměněných životů a vztahů a vysvětluje na nich, jak

- rozpoznat rozdíl mezi „dobrým“ a „špatným“ hněvem,
- využít hněv, aby vás motivoval k pozitivní změně,
- se zbavit dlouhodobé zášti,
- naučit své děti zvládat hněv,

a ještě mnoho dalšího...

Gary Chapman působí jako poradce v oblasti manželských vztahů. Je autorem bestselleru *Pět jazyků lásky*. Dále v češtině od tohoto autora vyšlo: *Děti a pět jazyků lásky*, *Dospívající a pět jazyků lásky*, *Pět jazyků lásky pro svobodné a osamělé*, *Pět znaků láskyplné rodiny* a *Čtyři období manželství*.



NÁVRÁT DOMU

