

Ako chápať hnev?

PETER OLAS (BIBLISTA)

PETRA ŠUTAROVÁ (PSYCHOLOGIČKA)

Hnev v Biblii

Boží hnev

- ▶ Pozitívna Božia vlastnosť, je nasmerovaný voči zlu a hriechu
- ▶ Boh je garantom dobra a spravodlivosti
- ▶ Jeho hnev je len prirovnaný k ľudskému hnevu, ale nie je s ním totožný, pretože vždy vychádza z lásky a spravodlivosti

Hnev v Biblii

Ľudský hnev

- ▶ Môže byť dobrý, ale aj zlý
- ▶ *Hnevať sa* (zlé) vs. *nahnevať sa* (neutrálne, prípadne aj dobré)
- ▶ Iba prechovávanie a neusmernenie hnevu je hriech (Gn 4,4-5; Mt 5,21-22)
- ▶ Hnev treba vyjadriť, ale musí byť usmernený, nie nekontrolovateľný

Výber z biblických pasáží o hneve

- ▶ Gn 4,1-8
- ▶ Mt 5,21-22
- ▶ Mt 5,23-26
- ▶ Mk 11,11-19

Gn 4,1-8

¹ Adam potom poznal svoju ženu Evu a ona počala a porodila Kaina a povedala: "Získala som človeka od Pána." ² A opäť porodila - jeho brata, Ábela. Ábel bol pastier oviec, Kain roľník. ³ Po nejakom čase Kain priniesol obetu Pánovi z poľných plodín. ⁴ Aj Ábel obetoval podobne z prvotín svojich oviec, z tých najtučnejších. A Pán zhliadol na Ábela a na jeho obetu. ⁵ Na Kaina však a na jeho obetu nezahliadol. Kain sa veľmi rozhneval a zamračila sa mu tvár. ⁶ Tu povedal Pán Kainovi: "Prečo sa hneváš a prečo sa ti zamračila tvár? ⁷ Či nie je to takto: Ak robíš dobre, môžeš sa vystrieť, ale ak dobre nerobíš, číha hriech pri dverách a sleduje ťa jeho žiadostivosť, a predsa ty ju máš ovládať?" ⁸ Tu Kain povedal svojmu bratovi Ábelovi: "Vyjdime si von!" A keď boli na poli, napadol Kain svojho brata Ábela a zabil ho.

Gn 4,1-8

- ▶ Neusmerný hnev má tendenciu naberať na obrátkach a byť deštruktívny
- ▶ Ak sa včas nevykomunikuje a neusmerní, môže zanechať katastrofálne následky

Mt 5,21-22

21 Počuli ste, že otcom bolo povedané: “Nezabiješ!” Kto by teda zabil, pôjde pred súd. **22** No ja vám hovorím: Pred súd pôjde každý, kto sa na svojho brata hnevá. Kto svojmu bratovi povie: “Hlupák,” pôjde pred veľradu. A kto mu povie: “Ty bohapustý blázon,” pôjde do pekelného ohňa.

Mt 5,21-22

- ▶ Nejedná sa o nesprávnu reakciu v hneve, ale ide o prechovávanie hnevu voči druhému človeku
- ▶ Ježiš hovorí „každý, kto sa na svojho brata hnevá“, nehovorí “nahnevá“
- ▶ Ide teda o stav hnevu voči druhému človeku, nie o vzbĺknutie hnevu ako emóciu

Mt 5,23-26

Keď teda prinášaš dar na oltár a tam si spomenieš, že tvoj brat má niečo proti tebe, ²⁴ nechaj svoj dar tam pred oltárom a chod' sa najprv zmieriť so svojím bratom; až potom príd' a obetuj svoj dar. ²⁵ Pokonaj sa včas so svojím protivníkom, kým si s ním na ceste, aby ťa protivník nevydal sudcovi a sudca strážnikovi a aby ťa neuvrhli do väzenia. ²⁶ Veru, hovorím ti: Nevyjdeš odtiaľ, kým nezaplatíš do ostatného haliera.

Mt 5,23-26

- ▶ Hnev druhého na mňa tiež nie je úplne neutrálny
- ▶ Prvý sa prichádza zmieriť ten, kto má viac lásky a pokory, nie ten, kto je na vine
- ▶ Máme vyriešiť aj situácie, keď sa na nás niekto hnevá, no ak sme urobili všetko, čo sa dalo, a druhý to aj tak neprijíma, sme slobodní

Mk 11,11-19

Tak vošiel do Jeruzalema, do chrámu. Všetko si popozeral a odišiel s Dvanástimi do Betánie, lebo už bol večer.¹² Keď na druhý deň z Betánie odchádzali, pocítil hlad.¹³ (...) ¹⁵ Potom prišli do Jeruzalema. Keď vošiel do chrámu, začal vyháňať predavačov a kupujúcich v chráme. Peňazomencom poprevracal stoly a predavačom holubov stolice.¹⁶ A nedovolil nikomu prenášať ani náčinie cez chrám.

Mk 11,11-19

- ▶ Premýšľať, nebyť impulzívny
- ▶ Ježiš nám ukazuje, že na niektoré veci je dobré „sa vyspať“, v zmysle „ráno múdrejšie večera“

Psychológia a biblické vedy

- ▶ Pri štúdiu biblických postáv a ich prežívania si biblické vedy a výklad Svätého písma pomáhajú ďalšími vedami, ako je napríklad psychológia alebo sociológia
- ▶ Tieto vedy pomáhajú lepšie porozumieť rozličným reakciám biblických postáv a správnejšie aplikovať biblické posolstvo do nášho života

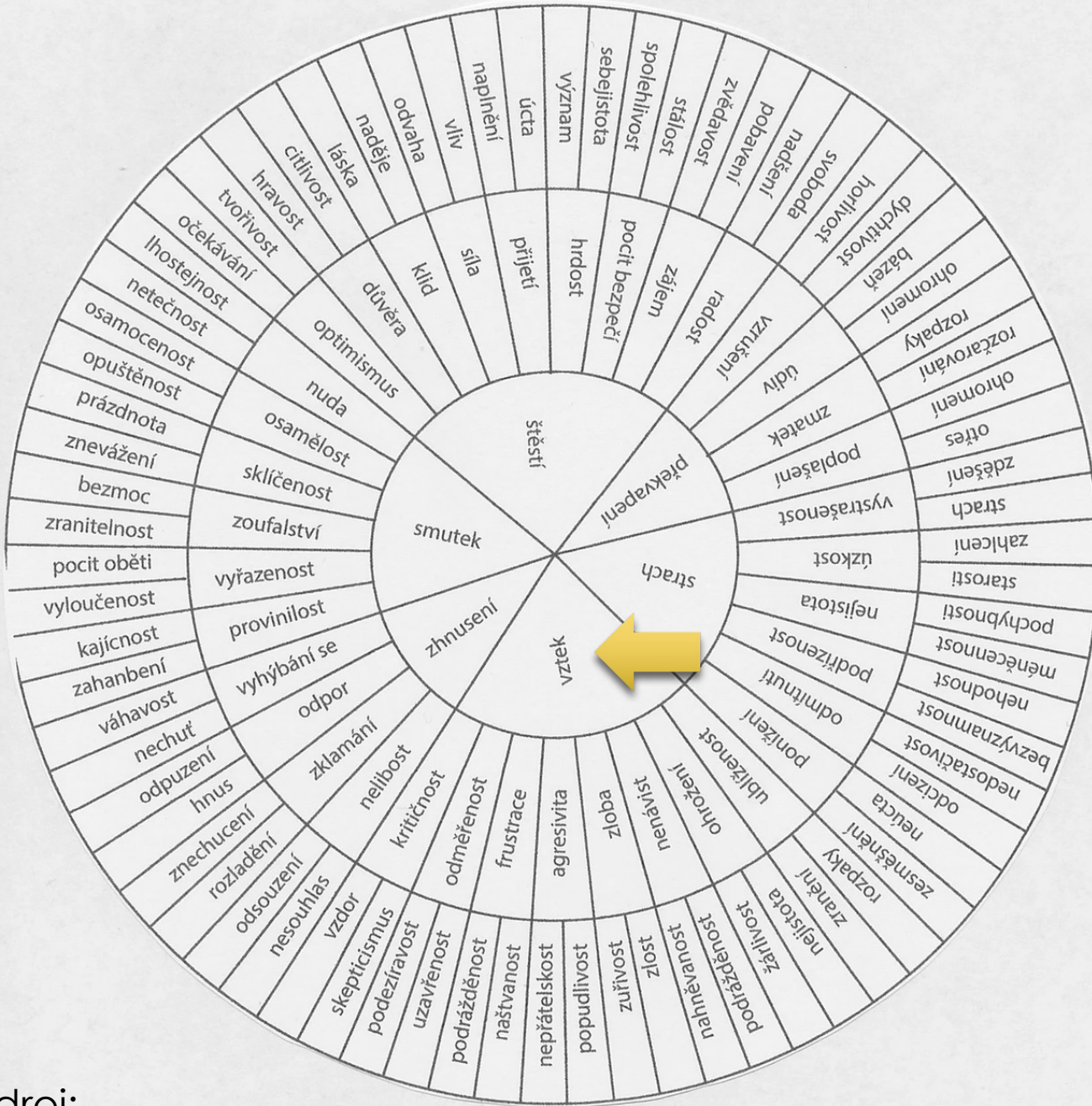
Hnev z pohľadu psychológie

Základné emócie:

Sú evolučne staršie ako rozumové správanie.

Sú evolučne staršie ako rozumové správanie.

- Univerzálne – vyskytujú sa všade vo svete aj u vyšších živočíchov
- **Vznikajú spontánne**
- Dynamické a premenlivé
- Predmetné
- subjektívne
- Aktuálne
- **Funkčné**



Zdroj:
kalocova.cz



Prečo hnev vzniká?

- ▶ frustrácia/**nenaplnenie potreby**
- ▶ Nespravodlivosť, porušenie práv
- ▶ Prekročenie osobných hraníc
- ▶ Útok na hodnoty človeka
- ▶ Somatické faktory...

„ČO TERAZ POTREBUJEM? ČO SA MI ŽIADA? ČO MI CHÝBA/VADÍ?“
- Keď prežívam hnev, pátram po potrebe.

Načo nám hnev môže byť?

- ▶ Mobilizuje / **energia**
- ▶ Motivuje k zmene
- ▶ Ochranný signál
- ▶ Komunikačný význam



Predstavme si hnev ako koňa. Môže využiť svoju silu konštruktívne – pole poorie alebo deštruktívne – pole rozdupe.

Zdravá regulácia vs potlačenie



- vplyv výchovy (keď je hnev v rodine neprípustný), spoločnosti atď
- Nahradenie primárnej emócie sekundárnou – ak si nedovolím hnev, nahradí ho napr. smútok, strach...
- Dôsledky: úzkosť, depresie, **sebaľútosť**, somatické ťažkosti, výbuchy zlosti, stagnácia, pasívna agresia...

Odžiť si hnev, ale ako? - kanál hnevu

Hnev je energia, ktorá si hľadá cestu, kadiaľ „pretečie“



Potlačenie

- Energia ostáva, problém sa nerieši
- Hnev ostáva uzavretý vnútri



Deštruktívny kanál

- výbuch, útok, agresia
- Prenos hnevu na druhého
- Energia sa uvoľní, ale môže zraniť nás alebo druhých
- Výskumy: agresívne vybudenie hnev posilňuje

Zdravá ventilácia hnevu



1. **Bezpečne** – neubližuje sebe ani inému
2. **Ohraničene** – vyjadrím hnev v ohraničenom priestore (auto, forma listu, terapia a pod.)
3. **Vedome** - pomenujem

Pomenovať ➡ Porozumieť ➡ Bezpečne
použiť energiu

Ked' môžem svoj hnev komunikovať

Konstruktívna hádka môže zbližovať,
pasívna agresia vzdaluje.

Základné pravidlá:

1. Hovorím vždy v prvej osobe
2. Hádať sa neznamená zvíťaziť, hádka má končiť pochopením/prijatím
3. Vychádzam z aktuálneho (pozor na slová: „nikdy“, „vždy“, „stále“...)
4. Hádať sa môžu len cca rovnako silní a postavení

„Všetkým ľuďom, ktorí sa chcú hádať odporúčam, aby si najskôr premysleli, ako sa potom zmieria.“ (Verena Kast: Hnev a jeho smysl)



Hnev je priateľ so silným hlasom



SAY HI TO
ANGER!

LEARN HOW I HELP SOMETIMES
AND HOW I DON'T SOMETIMES!