

Hněv se ve vztahu kumuluje

Dne 2. srpna – po divoké hádce oba přísahají, že už nikdy nepřekročí práh bytu toho druhého. Richard si od Kristiny odstěhoval svůj rotoped a vynesl ho až do třetího patra, protože se mu nevešel do výtahu.

Dne 5. srpna – Kristina je přemožena výčitkami svědomí a jde Richarda požádat o odpuštění. Richard ji přijímá, společně snášejí rotoped ze schodů a vezou ho zpět do Kristinina bytu.

Dne 13. srpna – Richarda rozzuřilo, když viděl, jak se Kristina chová k obchodnímu partnerovi. Následovala další bouřlivá hádka. Richard popadl svůj rotoped a odvedl ho do svého bytu.

Dne 14. srpna – Richard se uklidnil a vše si promyslel. Zavolal Kristinu a ona mu odpustila. Když k ní šel na večeři, vzal s sebou i rotoped.

Dne 1. září – Kristina vyčetla Richardovi, že chce šovinisticky ovládat její byt i život a žádala ho, aby i jí ponechal nějaký životní prostor. Divoce se pohádali a Kristina vyhodila Richarda i rotoped ze dveří.

Dne 6. září – usmíření. Richardovu rotopedu už upadly dvě gumové nožičky a řídítka se povážlivě viklají. Neprospělo mu, když ho Kristina s Richardem cestou zpět do Kristinina bytu upustili na zem.

Dne 17. září – Richard šokoval přátele, když prohlásil, že podstoupí plastickou operaci nosu a brady. Co se mu pro všechno na světě na jeho dokonalé tváři nelíbí? Kristina mu řekla, že je přehnaně sebekritický blbec. Omlácený rotoped putoval spolu s Richardem zpět do garsonky ve třetím patře.

Uvedený příběh není vymyšlený

Ačkoliv vám popsany příběh může připadat bizarní, Richard a Kristina nejsou vymyšlené postavy. Oba jsou naši klienti, kterým pomáháme dostat se z problému. Jsou přesvědčeni o tom, že podobné hádky jsou mezi dvěma úspěšnými mladými lidmi běžnou záležitostí, zvláště když vztahy jejich rodičů měly totožný průběh. Ani jeden

nechce přiznat, že spodní proud jejich hněvu a nepřátelství je velmi destruktivní, a oba odmítají připustit, že jejich vzájemné hádky jsou čím dál divočejší a intenzivnější. V určitém smyslu však mají Richard a Kristina štěstí. Jejich hněv je na první pohled zřejmý a oni o něm vědí, ačkoliv popírají jeho ničivou sílu.

Popření vlastního hněvu

Jestliže jeden z partnerů nebo oba hněv popírají, hromadí se v jejich nitru, a posléze se projeví například v podobě deprese. Děje se to tak často, že depresi lze velmi zjednodušeně a laicky definovat jako „hněv obrácený směrem dovnitř“. Hněv není jedinou příčinou deprese, ale je jedním z prvních faktorů, kde zdroj deprese hledat.

Richard a Kristina stále ještě nepřiznali ani sobě samým ani tomu druhému, že v jejich životě nádrž hněvu existuje. Nepřiznání hněvu vytváří téměř nepřekonatelnou překážku uzdravení. Je vůbec možné tak zákeřnou spleť někdy rozmotat a vyřešit? Možné to je, avšak pouze tehdy, když se dotyčný odváží vynést svůj hluboko pohřbený hněv na světlo. Přináší to pak velmi silný, ale také bolestný zážitek. Pokud je však hněv pouze vynesen na povrch a zůstane nevyřešen, může to vnitřní psychice člověka uškodit ještě víc než hněv samotný. Hněv se totiž v lidském nitru hromadí jako pára v tlakovém hrnci, proto je potřeba nějak odstranit pojistný ventil. Pokud máte pocit, že je to váš případ, použijte jakékoliv vhodné prostředky, které vám pomohou vytáhnout zátku a vypustit zadržovaný hněv ven, abyste se s ním mohli vypořádat.

Přiznat si svůj hněv

Hněv je zdravý, přirozený mechanismus, který nám Bůh daroval, abychom se mohli vyrovnat s bolestí, frustrací nebo ztrátou. Pavel píše Efesanům: „Ani když se rozhněváte, nenechte se strhnout ke hříchu. Slunce ať nezapadá nad vaším hněvem.“ V podstatě tím říká: „Přiznejte si svůj hněv dřív, než vás přivede k hříchu.“ Hněv můžete odstranit pouze tehdy, když s ním vstoupíte do kontaktu. My nechceme hněv vytvářet, chceme ho vyhnat.

