

Kapitola 7. Hněv (úroveň 150)

Předcházející část: Kapitola 6. Touha (úroveň 125)

Vzestup po úrovních vědomí	<p>Práva na vydávání překladů knih Dr. Davida R. Hawkinse mají v ČR s SR dvě společnosti – Nakladatelství Pravda.je a Pragma. Nevytváříme vlastní e-shop, ale můžete náš web a naše společné neziskové akce a setkání podpořit zakoupením knihy na stránkách vydavatele. Námí vytvořené družstvo EVOLUCE, které je účetně pořadatelem neziskových akcí a setkání, získá z takto zakoupené knihy příspěvek na svoji činnost. Při objednávání stačí ve třetím kroku, kdy vyplňujete „Informace o vás“ rozkliknout „Zadat poznámku pro prodejce“ a napsat text „evoluce“.</p> <p>Doprava i platba je přizpůsobena pro Českou i Slovenskou republiku. Vydalo nakladatelství PRAVDA.JE – 2017</p>
Přesměrovat a objednat knihu...	

Kapitola 7

Hněv

(Kalibrační úroveň 150)

Úvod

Hněv může vést buď ke konstruktivní, nebo destruktivní akci. Jakmile se lidé vymaní z apatie a smutku aby překonali strach jako způsob života, začnou něco chtít. Touha vede k frustraci, která zase vede k hněvu. Hněv proto může být nástrojem utlačovaných, jehož pomocí se nakonec odrazí ke svobodě. Zlost vyvolaná sociální nespravedlností, diskriminací a nerovnostmi, stála u zrodu velkých hnutí, která vedla k významným změnám ve struktuře společnosti. Všimněte si, že to byl pohyb a nikoli hněv sám o sobě, který přinesl konstruktivní výhody.

Hněv se však projevuje nejčastěji jako odpor a pomsta a proto je prchlivý a nebezpečný. Hněv jako životní styl přijali podráždění, výbušní lidé, kteří jsou přecitlivělí na urážky a stávají se „sběrateli nespravedlností“, jsou hašteřiví, agresivní, nebo konfliktní.

Vzhledem k tomu, že hněv, který pramení z frustrované touhy, je založen na energetickém poli ležícím níže (touha), frustrace je důsledkem přehnaného hodnocení důležitosti tužeb. Rozzlobený člověk se může rozzuřit podobně jako neuspokojené dítě. Hněv snadno vede k nenávisti, která má ničivý účinek na všechny oblasti života člověka.

Hněv jako emoce existuje ve společnosti jako přechodná reakce, ale hněv jako úroveň vědomí svědčí o dominanci všudypřítomného negativního energetického pole,

keré odráží zkreslené vnímání ega. Primárním aspektem tohoto zkreslení je narcisticky orientovaný pohled na svět a očekávání, že svět splní očekávaná přání a představy člověka. Vzhledem k tomu, že svět se netočí kolem určité osoby, výsledkem je chronická frustrace a vztek.

Narcistické ego inklinuje k soupeření, je vztahovačné a urážlivé, protože jádro ega se považuje za suverénní individualitu, která očekává prioritu a souhlas či dodržování svých očekávání, stejně jako uspokojení svých přání či sklonů. To má za následek chronickou nelibost a kypící zlost, která číhá těsně pod povrchem a vyjadřuje se jako rozmrzelost, truc, či postoje „kyselých hroznů“. Hněv také může vzít na sebe podobu zastřeného sofistického společenského postoje, například v případě role chronického demonstranta a samozvaného kritika, který vztekle útočí na ty, které považuje za nepřátele. Pravidelně potlačovaný vztek se ukáže jako zjevná agrese nebo dokonce i jako fyzický útok, stejně jako šikana a výtržnictví. Jakmile se hněv akumuluje, může docházet k periodickým záchvatům vzteku. Ve vztazích se běžně projevuje jako špatné zacházení s partnerem či dětmi. Chronický hněv často vyústí v příliš agresivní osobnost, která se snaží ovládat ostatní zastrašováním a chce dominovat. Následný životní styl je charakteristicky popisován jako „bouřlivý“.

Mechanismy hněvu Ega

Struktura ega je dualistická a rozděluje jednotu reality do kontrastních a zdánlivých protikladů, které jsou tedy dílem a obsahem vnímání, jež se skládá z projekcí. Jedná se o základní vadu rozumu, jak řekl Descartes, který objasnil, že mysl si plete své vlastní myšlenky (*res interna, res cogitans* – tedy vnitřní uvažování) s vnější realitou přírody (*res extensa / externa* – tedy vnější uvažování). (Tento základní defekt je podrobně popsán v oddílu první knihy „Pravdy vs. Lež“).

Osobní Já je proto obětí své vlastní projekce dualistického vnímání. Pod kalibrační úrovní 200 to je převažující omezení, ve kterém mysl není schopna rozlišit mezi emocionálním vnímáním a vnějším světem, jak to ve skutečnosti je. Tato porucha postihuje sedmdesát osm procent světové populace a čtyřicet devět procent americké populace.

Rozzlobený člověk pak vidí nepřítele ve všem, co neslouží egu. Rozzlobená osoba je proto vždy v obranném postoji a náchylná k emocionálnímu vzrušení, které se šíří především z živočišných mechanismů levé hemisféry mozku (viz graf funkce mozku, kapitola 9). Roztáčí se cyklus patologického vnímání, následovaný hněvem a odporem, v těle se aktivuje celkový sympatický nervový systém a spouští reakci „boj nebo útěk“ (Cannon, 1929), přičemž dochází ke zvýšení adrenalinu a kortizonu. Takže rozhněvané osoby mají celkový nervový systém nastavený pro klasickou poplašnou a stresovou reakci (Selye, 1978), zvýšenou srdeční frekvenci a zvýšený krevní tlak. Ego je poháněno odměnou negativních emocí, a tak se drží negativity v zájmu přežití. Zatím co zduchovnělý mozek je podporován duchovní energií, ego orientované na levou hemisféru mozku se opírá o zvířecí zdroje energie vzniklé evolucí.

Ego se bojí přiznat chybu a vyhýbá se zodpovědnosti, aby zabránilo šíření hněvu na sebe. Hlavní obrana ega je promítnout provinění svého svědomí (jeho „Superego“) na vnější svět a pak žije ve strachu z odplaty. To znamená, že se vzteklé ego obává pravdy, poctivosti a rovnováhy, aby nesnížilo svoji dominanci, a proto se domnívá, že odpuštění nebo nahlížení na druhé jako na nevinné, je nedobré a vnímá ho jako prokletí. Ego rozhněvané osoby vidí vztahy jako bitevní pole o dominanci a kontrolu a má primitivní názory a jednání. Odolnost vůči upuštění od negativního postoje je značná, protože ego má subjektivní potěšení z negativity, která se rozrůstá a motivuje osobnosti, které mají kalibraci vědomí pod 200.

Naproti tomu lidem s kalibrací nad 200 se vztek ani u sebe ani u druhých nelíbí, protože jim přináší nepohodlí. Společensky vzato, hněv škodí v rodině, na pracovišti a i v jiných vztazích, jakož i osobnímu zdraví. Pro lidi, kteří se cítí vnitřně slabí a zranitelní, hněv vypadá jako pevnost, zatímco silní lidé vidí hněv jako primitivní, vulgární slabost, která se jim nelíbí, a je vnímán jako projev lidí nezralých, který je typický pro „nízké třídy“ a jako trapný dětský sociální faux pas.

Sám o sobě je hněv pouze subjektivní emoce, kterou se ve skutečnosti nic nedokáže, na rozdíl od používání rozumu a zdrženlivosti. Hněv je používán egem jako náhrada za odvahu, která vlastně jen vyžaduje pouze odhodlání, rozhodnutí nebo závazek.

Ego, jako primitivní zvíře, nafouknuté hněvem, se nevědomě snaží vypadat silné a impozantní. Tato pozice ega je jeho tajnou odměnou. Tento mechanismus je dále posílen tím, že ego lpí na minulosti, aby ospravedlnilo a živilo zášť a oslabilo vinu, která by jinak vyplynula z poctivého přiznání si svých skutečných motivů. Klam v hodnocení minulost je indikován nízkou kalibrační úrovní vědomí, vzhledem k tomu, že ve skutečnosti minulost již neexistuje. Člověk vlastně může jen „znát“ přítomnost, která je v nejlepším případě, jen prchavým dojmem, protože pravda je důsledkem nejen lineárního obsahu, ale také kontextu.

Klinické projevy

Chronický hněv má často za následek ničivé sociální důsledky, jako rodinné sváry nebo rozvody. Při problémech, ke kterým dochází v důsledku projevů hněvu a při pracovní činnosti se často doporučuje poradenství. Soudy často nařizují terapii jako podmínku pro zkušební dobu pro přestupky zákona, a to zejména při násilné kriminalitě. Studie ukazují, že tato tendence je obvykle patrná v již raném dětství a vede k problémům se sourozenci a spolužáky. Chronická agresivita vede k sociálnímu odmítnutí, což zvyšuje chronickou zášť a hněv, a ospravedlňuje je, což může dokonce vést k vraždě.

V klinickém projevu se uvádí jako „explozivní porucha osobnosti“, stejně jako „hraniční porucha osobnosti“, kdy zuřivost vyvolávají zdánlivé maličkosti. Dalším klinickým projevem hněvu je „pasivně – agresivní porucha osobnosti“, ve kterém se pasivita, jako zastřená forma agrese, střídá s periodickými erupcemi do zjevného hněvu. Agresivní odpor pochází z dětského věku dvou let, kdy se ukáže u dvouletých dětí jako klasické „Ne“. Zjevné nepřátelské agresivní postoje jsou charakteristické pro psychopatické osobnosti, v nichž nepřítomnost svědomí

umožňuje otevřeně vyjádřit primitivní agresivitu a vede k nízké kapacitě sebeovládání a k nesnášenlivosti. K dispozici je také neschopnost posoudit důsledky vlastní činnosti, nebo převzít za ně odpovědnost.

Těžké poruchy charakteru se často zhoršují, když očekávání nebo požadavky nejsou splněny rychle. Paradoxně naplnění očekávání inklinuje k nafouknutí ega, takže našťvaný, netrpělivý člověk a psychopatické osobnosti netrpí nízkým sebevědomím, jak obyčejně věří, ale naopak, mají nafouknuté ego. Postupné narůstání této vnitřní grandiosity má výrazně katastrofální důsledky pro společnost, z nichž narcistický, mesiášský tyran je nejvíce do očí bijící příklad. Uspokojení narcistických, egoistických očekávání nejenže nepotlačuje nároky, ale jen eskaluje agresi. Chamtivost ega je nenasytná, a jeho frustrace může vést k nemilosrdné, svévolné smrti doslova milionů obyčejných, nevinných občanů, jakož i celých armád a celé populace.

Pod vlivem nepřátelského, vzteklého, zuřivého ega byli krvežízniví a nelítostní „bojovníci“ v dávných dobách, stejně jako „militantní“ divoch současného desetiletí. Hluboké kořeny této krvežíznivosti jsou atavistické (Freudovo „ID“ a instinkt *Thanatos*). Nafouknuté ego postrádá smysl pro realitu, stejně jako podporu inteligence, logiky, nebo racionality.

Charismatický mesiášský vůdce je zběhlý v krvežíznivé propagandě. Psychologické vysvětlení pro spuštění je trest orgánu nebo společnosti, v níž se Freudovo klasické superego (svědomí) utopilo dohodou davu. To je historicky prokázáno v římské aréně, přes gilotinu, během masakru civilistů v Mandžusku nebo v masivní zlomyslnosti prokázané u Pol Pota, předsedy Mao, Adolfa Hitlera, a jiných. Je-li člověk v pozici diktátora, je na povrch osobnosti z primitivních aspektů ega z podvědomí vytahováno velikášství. Jádrem ega je jeho bludné přesvědčení, že je Bůh (Nero, Caesar, Velký vůdce). Paradoxem je, že zatímco realita božství je nekonečně milosrdná, jeho podvodné uzurpování má za následek masivní týrání a smrt, což je protiklad milosti. Chronický hněv potřebuje být nějak zdůvodněn a ospravedlněn, což se běžně projevuje tak, že člověk upozorňuje na všelijaké nespravedlnosti („sběratel nespravedlností“), a ve své paranoie sbírá různé stesky, kterými ospravedlňuje svou nepřátelskost.

Je pozoruhodné, že v nábožensky založených ozdravných skupinách, jako je například program dvanácti kroků, je základní výrok, že neexistuje žádná taková věc jako „oprávněné rozhořčení“. Ego také rádo cituje rušivé chybné interpretace dějin, aby odůvodnilo svůj extremismus.

Základním principem je, že vnímání vždy najde to, co hledá (např. v internetových vyhledávacích). To znamená, že úmyslné vyhlášení a propagace historického ospravedlnění pokračuje účelově v průběhu staletí na úkor životů a svobod lidu. To je charakteristické pro náboženské nenávisti, které jdou přes celá tisíciletí. Jak již uvedl Mahátma Gándhí, postoj oko za oko udělá celý svět slepým. To znamená, že politická moc extrémistických vůdců je založena na pokračování a šíření nenávisti, zloby, zášti a sbírání nespravedlností. Pro taková zpolitizovaná hnutí by byl mír samozřejmě největší hrozbou (viz kariéra Jásira Arafata, který začal na kalibraci 440 a skončil na 65). Záměrné šíření svárů a nenávisti je odvrácenou stranou

svobody slova a podvrací ji (např. rozvracečské upozorňování na rozdílnosti rasy, pohlaví, společenské třídy věku, atd.).

Překonání hněvu

Normální člověk vidí, jak hněv škodí. Jedná se o přechodnou nepříjemnost a je vnímán jako zničující. Zřejmým protikladem jsou soucit, přijetí, láska a ochota odpustit. Transcendence vyžaduje ochotu vzdát se primárních postojů:

1. Ukrývání chronického odporu a živení „nespravedlnosti“.
2. Nerealistická očekávání od světa a vztahů, včetně očekávání pohodlí, souhlasu, schválení, dodržování a dalších.
3. Vzdát se sebestřednosti jako životního stylu a zaměřit se na přijetí změny sebe samého místo snahy měnit svět.
4. Ochota vzdát se zbytkových infantilních očekávání (odpovídajících věku dva roky), akceptovat druhé v nedokonalém světě, například: „Bože, dej, ať klidně přijímám věci, které nemohu změnit, odvahu změnit věci, které mohu, a moudrost poznat rozdíl mezi nimi „(podle 12ti-krokového programu).
5. Převzít odpovědnost za uvedené vnitřní infantilní postoje a podřídit je zralým a v podstatě více potěšujícím procesům, jako je například opatrnost, rovnováha a péče o druhé.
6. Uvědomujeme si, že zášť nebo hněv nejsou o tom, co jiní „jsou“, ale o tom, co „nejsou“ (tedy „ne“ velkorysý, spíše než lakomý, „ne“ nesobecký, spíše než sobecký, „ne“ opatrný, spíše než bezohledný, atd.)
7. Přijetí lidské omylnosti a omezenosti, která vyplývá z faktu, že část populace trpí vrozenou neschopností být čestná sama k sobě.

Zpracování hněvu vyžaduje vnitřní poctivost a ochotu vzdát se toho, co je neharmonické a v podstatě neudržitelné a nahradit to sebevědomím. Další možnost je využití postupu „A co bude potom?“ Proces, při kterém člověk odevzdá zdánlivě nemožné scénáře Bohu. Kompenzační postoje, které jsou mnohem silnější než hněv, jsou obětavost, pokora, vděčnost, vytrvalost a tolerance. Je také užitečné vidět, že vnitřní ego se stalo závislým na uměle „vysoké“ hladině hněvu, s jeho nadutou zvířecí charakteristikou. Je také výchovné vybrat si úspěšný vzor a chovat se v souladu s rysy tohoto vzoru, jako například s odhodláním, závazkem, dovednostmi a integritou. Člověk nemusí mít úspěch tím, že závidí a hanobí, ale tím, že napodobuje. To znamená, že rozhněvaný člověk se musí vrátit a dohnat to, co chybělo v jeho vlastním vzdělávání a rozvoji.

Blokády

Stejně jako na jiných úrovních, postoje vedou k tvorbě dualistických protikladů, které vyžadují rezignaci na přechodné potěšení z vyžívání sklonů a odolnost vůči averzi. Ochota umožňuje kapitulaci krátkodobého požitkářství za cenu zisku dlouhodobého duchovního růstu.

Dualita hněvu

Přitažlivost

Odpor

Nekontrolovat emoce	Sebeovládání
Zastrašit	Odpustit
Vydržet	Pustit
Trestat k vyrovnaní účtů	„Beztrestnost“
Sebeospravedlnění	Zproštění obvinění
Očerňování ostatních	Zdrženlivost
Podráždění	Zůstat „v pohodě“
Emocionalita	Přemýšlení
Dramatizovat	Ignorovat
Vyjádřit	Potlačit
Dokazovat si	Pustit z hlavy
Mít pravdu	Mýlit se
Získat podporu	Vyjít ze sebe
Vytahovat se	Ukázat slabost
„Macho“	„Slabý“
Ukázat zuby	Být v klidu
Vzrušení	Klid
Cenit zuby	Napomenout, zdůvodnit
Hrozit	Kompromis
Odsuzování	Přijetí

Následující část: Kapitola 8. Pýcha (úroveň 175)