

způsoby, mohou vést k hlubokým společenským změnám nebo drobnějším individuálním změnám. Tyto postupy se mi vyplatily na pracovišti, v rámci mého soukromého života i v prostorách Senátu Spojených států. Jsem přesvědčen, že tyto strategie mohou být stejně účinné i pro další jedince.

1 VZTEK VEDOUcí K ČINŮM

V dnešním světě panuje více hněvu než dříve. Jsme rozprostřeni do milionu různých směrů, a přesto je dnešní svět menší, propojenější a naše vztahy se rychle mění. Byli jsme zvyklí konkurovat firmám, sídlícím ve stejné budově nebo zemi; dnes však musíme uvažovat o globální ekonomice. Sociální sítě se staly platformami, umožňujícími komukoli cokoli demokraticky vyjádřit, což je pozitivní. Obrovské množství takových projevů, nefiltrovaný obsah a anonymita, kterou tyto platformy umožňují, nicméně vytvářejí komnaty ozvěn, ve kterých se pocity hněvu a ublíženosti zesilují. Tento stres může vést k emocionální reakci, a někdy volíme raději vztek než jiné emoce, abychom nepůsobili zranitelným dojmem. Často používáme hněv jako obranný mechanismus, který nám pomáhá překonat každodenní bitvy. S tím, jak náš hněv narůstá, však ztrácíme schopnost spolupracovat – dosahovat společenských změn nebo spolu prostě vycházet na pracovišti. Taková zloba nás může vzájemně izolovat.

PROBLÉM HNĚVU

Hněv, vztek, zuřivost – ať už použijeme jakýkoli výraz – je emocí, patřící ke každé lidské bytosti. Tak jako u ostatních emocí existuje

dobry důvod, proč jsme schopni hněvu. Někdy je dobré se rozzuřit. Když čelíte nějaké opravdu frustrující skutečnosti, je nejužitečnější se zamyslet nad tím, jak svou zlobu využijete: potlačíte ji, anebo najdete způsob, jak ji využít ve svůj prospěch? Hněv je něčím, co vnímáte, co oprávněně prožíváte tvář v tvář nespravedlnosti a ve chvílích, kdy je hněv vyžadován. V historii Spojených států se odehrály okamžiky, kdy byl oprávněný vztek zdrojem pozitivních, nezbytných a strategických společenských změn: Martin Luther King Jr. a hnutí za občanská práva, Gloria Steinemová a boj za práva žen. Ve všech těchto příkladech byl konstruktivní hněv využit jako zdroj budování, nikoli ničení.

Podstatné je uvědomovat si v sobě a v rámci našich komunit, kdy může být zloba produktivním a kdy naopak destruktivním zdrojem. Chcete-li dosáhnout kýžené změny, používejte svůj vztek jako dar, nikoli jako kletbu. Zamyslete se nad prezidentským volebním cyklem v roce 2016, který byl ve znamení velmi rozdílných osobností s velmi rozdílnou minulostí, z opačných konců politického spektra, jež se chopily kolektivního hněvu Američanů. Tito kandidáti jej vzali na vědomí a servírovali ho lidem takovým způsobem, který tento hněv jen zesiloval. Tři převažující hlasy prezidentského volebního cyklu z roku 2016 (senátora Bernieho Sanderse, realitního magnáta Donalda Trumpa a bývalé ministryně zahraničí Hillary Clintonové) vyjadřovaly to, co každý z kandidátů vnímal jako voličův hněv. Jejich poselství během volební kampaně odrážela důvody hněvu Američanů, každý kandidát se snažil vyjádřit to, co podle něj voliči cítí.

Senátor Sanders se vyzbrojil odkazem hnutí Occupy a zapůsobil na voliče poselstvím o tom, že velmi malá skupina bohatých lidí má veškerou moc, že ekonomika je zmanipulovaná a že většina Američanů z ní nemá žádný prospěch. Využil kontrast výrazů mít a nemít, přičemž jeho obětními beránky se staly Wall

Street, bohatství a lidé s vysokými příjmy. Sanders podpořil hněv lidí, kteří nemají, vůči těm, kteří mají. I když však vztek a pocity, na které reagoval, byly nespochybnitelné, nedokázal tento hněv zpracovat tak, aby dospěl k nějakému pragmatickému nebo uvěřitelnému výsledku. Jeho vlastní hněv vzbudil pochybnosti příliš velkého množství voličů o tom, zda by byl jako prezident schopen spolupracovat s ostatními napříč politickým spektrem a docházet k realistickým řešením.

Donald Trump se oproti tomu ve své kampani zaměřil na to, co Američané zažívali a zažívají v dobách ekonomické nejistoty. Chopil se zdroje hněvu americké pracující střední třídy, zejména bílých mužů, kteří mají pocit, že je život nespravedlivý. Trump přišel s něčím, co je po ně cizí („ostatní“ – v Trumpově případě imigranti), něčím neznámým, na co mohou házet vinu. Vyjádřil nebezpečný aspekt: *Jste naštvaní, protože život nefunguje tak, jak jste si představovali. Naše země nevypadá tak, jak vypadala dříve. Je zaplavována imigranty, kteří vám berou práci, srážejí ekonomiku na kolena a ohrožují vaši bezpečnost.* Trump a Sanders jsou si podobní v tom, že rozpoznali tento zdroj hněvu Američanů; nabídli lidem něco, co jim poskytlo úlevu, poselství, jež legalizovala pocity běžných lidí. V Trumpově případě šlo o vyvolání strachu; v Sandersově případě se jednalo o probuzení naděje. V obou případech však tato poselství jen chrlila zlobu.

S třetím úhlem pohledu, který se blíží podstatě této knihy, přišla Hillary Clintonová – jediný kandidát, který zpracoval kolektivní hněv Američanů tak, aby dospěl k nějakému realistickému výsledku. Clintonová během své kampaně ukázala, že chápe, že jsou Američané rozhořčeni kvůli nespravedlnosti, ovšem místo toho, aby tuto frustraci přenášela zpět na Američany, využila jejich hněv k vytvoření programu, který jim nabídl nadějnou budoucnost. Nabídla jim víru, že se jejich životy mohou zlepšit.

Výsledek prezidentských voleb roku 2016 bude záviset na tom, zda jsou voliči schopni zpracovat svůj hněv a zvolit kandidáta, který pracuje pro ně, nebo zda jsou zaslepeni zlobou a dají přednost kandidátovi, který pracuje proti nim. Úspěšným kandidátem je téměř vždycky ten, který si dokáže uvědomit, že hněv (vášeň) je darem, který lze proměnit ve vyšší dobro (pozitivní změny).

HNĚV NARUBY

Zlobu lze využít i jinak než jen k tomu, aby se něčemu zamezilo. Může být zdrojem energie, díky níž dokážeme překonat systémovou sociální nespravedlnost, nebo jako palivo, které nám pomáhá získat to, co chceme, ať už v osobním životě nebo v rámci své profesní dráhy. Zpracování hněvu a jeho proměna v pozitivní výsledek je procesem, který sestává z mnoha kroků. Prvním krokem je rozhodnutí, zda je vztek vůbec oprávněnou reakcí na nějakou situaci. Pokud tomu tak není, naučíte se tomu, jaký by měl být váš správný pocit a následný postup. Pokud například požadujeme, aby se naši zákonodárci začali bezodkladně věnovat tématu, které je pro nás opravdu důležité, dozvíme se však, že Kongres nebude několik dalších týdnů zasedat, pak tato odpověď – a ono zdržení – jsou stěží důvodem pro zapalování budov.

Je-li však váš hněv oprávněný, pak je dalším krokem rozhodnutí, zda tuto zlobu vyjádřit. Jde také o to, do jaké míry a jak byste ji měli projevit. Když usilujete o společenskou změnu, narážíte často na odpor, jehož výsledkem je téměř vždy oprávněný hněv. To, jak budete pokračovat, záleží na tom, jak tuto frustraci zpracujete a jak ji využijete v zájmu dosažení kýženého cíle. Jak v mezilidských vztazích, tak na pracovištích lze nalézt mnoho příkladů toho, kdy hněv není oprávněnou reakcí. V takových situacích je

nejlepší potlačit vaše emocionální reakce. Když se trochu zklidníte, odstavíte vztek na vedlejší kolej a upřímně si promluvíte sami se sebou a se svými spojenci, uvědomíte si, že rozhodnutí, které učiníte ohledně své vášně, je tím správným.

Chcete-li zvládat svůj hněv a počáteční emocionální reakce na odpor a nepřízeň, musíte být upřímní sami k sobě. Pokud to nedokážete, vyhledejte lidi ve svém okolí, kteří vám s tím mohou pomoci. Když například požádáte svou šéfku o zvýšení platu, a ona odpoví, že s vámi chtěla mluvit o vaší mizerné výkonnosti, můžete reagovat na její kritiku defenzivní zlobou. Můžete mít pocit, že vy a vaše šéfka máte velmi odlišné pohledy na kvalitu vaší práce. Kdo z vás má ale pravdu? Pokud ji má ona, pak je váš hněv vůči ní nemístný. Jestliže nedokážete být k sobě upřímní a překonat svůj vztek, nemůžete si vytýčit produktivní cestu vpřed. Někdy vám důvěryhodní přátelé a spolupracovníci mohou pomoci uvědomit si, jak jste v práci vnímáni, a díky tomu si můžete stanovit, jak se pohnout pozitivním směrem. I v situaci, kdy jste svou práci vykonali a jste přesvědčeni, že váš hněv je oprávněný, se však musíte učit tomu, jak proměnit svou frustraci v pozitivní výsledek. Ať už jde o nalezení společné půdy, překonání odlišností nebo o schopnost strategicky naslouchat, aniž by příkrov hněvu filtroval to, co slyšíme, my všichni dokážeme proměnit jakoukoli situaci ve vítězství. A přesně o tom je tato kniha.

Dne 29. dubna 2009 schválila Sněmovna reprezentantů Spojených států Zákon o prevenci zločinů z nenávisti (HCPA). Schválení HCPA znamenalo, že do kategorie „zločinů z nenávisti“ od té chvíle nepatří jen zločiny, ve kterých hrají roli rasa, náboženství nebo národní původ obětí, ale i zločiny týkající se skutečného nebo

vnímaného pohlaví oběti, její sexuální orientace nebo handicapu. V tomto případě byla ochrana pro všechny schválena poté, co někteří jedinci skončili tragicky. O jedenáct let dříve, v roce 1998, byly spáchány dva hrůzné zločiny z nenávisti. Matthew Shepard, mladý muž žijící v Laramie ve Wyomingu, byl umučen a zavražděn kvůli své sexuální orientaci. Afroameričan James Byrd byl vybrán, připoután k nákladnímu autu a vlečen tak dlouho, až zemřel. Měl jsem tu čest sedět na galerii Kongresu vedle Judy Shepardové, Matthewovy matky, ve chvíli, kdy Sněmovna reprezentantů schválila tuto převratnou právní normu. Judy se svým manželem, Dennisem Shepardem, strávila předchozích deset let obhajobou, lobováním a přímluvami za tento zákon, který poskytl lokálním soudům po celé zemi nástroje, potřebné k tomu, aby efektivnějším způsobem vyšetřovaly a trestaly zločiny z nenávisti. Nikdo nebyl odvážnější a odhodlanější dospět ke schválení tohoto zákona než Dennis a Judy. Plni oprávněného hněvu a zármutku byli svědky toho, jak byli zločinci, kteří zavraždili jejich syna, odsouzeni na doživotí. Poté podnikli další krok a proměnili svůj hněv v pozitivní sílu, jejímž výsledkem je trvalá společenská a legislativní změna. Judy šlo o to, aby žádná další americká rodina nemusela prožít bolest a utrpení, jež prožila ta její. Spolu s manželem založili Nadaci Matthewa Sheparda, jejímž cílem bylo nahradit nenávist porozuměním, soucitem a přijetím. Usilovně pracovali na tom, aby trestání zločinnů z nenávisti bylo uzákoněno. Shepardovi strávili v prostorách Kongresu deset let, během nichž se snažili získat podporu a zapůsobit na srdce a mysl zákonodárců. Od roku 2005 jsem jim v tom pomáhal. Úzce jsme spolupracovali a bylo pro mne opravdovou ctí být s Judy v den, kdy jsme si uvědomili, že máme hlasy potřebné ke schválení zákona jak ve Sněmovně reprezentantů, tak v Senátu. Prezident Obama, který nám pomáhal v úsilí o přijetí této normy, byl odhodlán zákon podepsat.

Před hlasováním o jakémkoli zákonu jak ve Sněmovně, tak v Senátu mají všechny strany (navrhovatelé a odpůrci) čas na to, aby debatovaly o různých úhlech pohledu. Onoho dubnového dne jsme strávili celé dopoledne sledováním takové debaty ve Sněmovně. I když jsme během předchozích let slyšeli mnoho chybných projevů odporu proti tomuto zákonu, většina vyjádření během toho dne zákon podporovala. Mnoho členů Kongresu ve svých projevech vzdalo hold Judy a její neúnavné práci. Jasně si vzpomínám, jak ikonický zastánce občanských práv, kongresman John Lewis, hovořil o její neochvějné obětavosti. Členka Kongresu Virginia Foxxová ze Severní Karolíny začala posléze hovořit v neprospěch zákona. To, že byl Matthew Shepard zavražděn kvůli své sexuální orientaci, bylo podle Foxxové pouhou mystifikací. Každý podle ní ví, že Matthew byl nešťastnou obětí vloupání. Řekla, že ti z nás, kteří usilují o schválení zákona o zločinech z nenávisti, pokračují v této mystifikaci jen proto, aby dosáhli uzákonění této normy. Mluvila nesouvisle o tom, že nic z toho, co bylo o tomto zločinu napsáno, není ve skutečnosti pravda.

Když jsem v sobě zpracovával nenávistná slova Foxxové, byl jsem v naprostém šoku. Veškerá její tvrzení byla zcela falešná. Nevím, jestli to bylo adrenalinem, pramenícím z emocionálního vypětí, které jsme všichni prožívali, když jsme směřovali k tomuto okamžiku, komentáře Foxxové mě ale rozrušily tak jako nic jiného v minulosti. Celý jsem se třásl a otočil jsem se k Judy. Domníval jsem se, že bychom měli popřít komentáře Foxxové a přimět členy Kongresu, aby udělali totéž. Byl jsem připraven vztekle vyskočit ze svého křesla, Judy však položila svou ruku na mou. Řekla mi tiše, ale odhodlaně: „O tuhle debatu vlastně nejde. Jde o to, že jsme po jedenácti letech na dosah vítězství. To se právě teď děje. Nedovolme, aby náš vztek nebo emoce překazily náš skutečný cíl. Naším cílem je to, aby byl zákon schválen.“