

Misionári Najsvätejšieho Srdca Ježišovho

UZDRAVUJÚCA CESTA ŽIVOTA



Misionári Najsvätejšieho Srdca Ježišovho

UZDRAVUJÚCA CESTA ŽIVOTA

p. Jozef Hegglin MSC

*Postavím sa pred tebou, Pane, a nechám sa prežiaríť tvojou tvárou,
nechám na seba dopadať tvoje lúče. Ty si tu: Pane, ty si tu.
Pre mňa. Aj ja som tu pre teba. Sme tu teda spolu.*

*Bol som stvorený tvojou rukou: Vo mne je tvoj rukopis.
Ty si ten, ktorý ma poslal do sveta. Som uskutočnenie tvojho priania.
Ty mi hovoríš: „Hľa, do dlaní som si ťa vryl“ (Iz 49, 16).
Odpovedáš: „Chválím ťa, že si ma utvoril tak zázračne!“ (Ž 139, 14).
Pochádzam od teba, preto chcem plniť tvoju vôľu a nie to,
čo ľudia odo mňa očakávajú. Chcem to, čo očakávaš odo mňa ty.*

*Pane, je dobre, že existujem. Niekedy je však pre mňa ťažké prijímať sa, svoje telo,
sexualitu... Ak si mi čokoľvek dal, musí to byť pekné. Pomôž mi mať rád seba a vidieť
seba ako dar.*

*Ty vidíš do hlbky mojej duše a vieš, že som zranený.
Skutočnosť zla sa ma dotýka prostredníctvom hriechov, ktoré zapríčinili iní.
Sám si sa Pavla spýtal „Prečo ma prenasleduješ?“, keď kresťanom ublížil.
Keď som bol zranený ja, v podstate ublížili tebe.
Daj mi odvahu a silu pozrieť sa na minulosť a čeliť tomu, čo sa stalo.
Nech v tvojom mene zmizne akýkoľvek strach a obavy.
Vylieč ma z mojich zranení. Dovoľ, aby sila a krása tvojho života žiarili vo mne.*

*„Verím v odpustenie hriechov.“ Verím, že si mi odpustil všetky moje hriechy
ako otec v podobenstve o márnootratnom synovi. Verím, že sa tešíš mojej prítomnosti,
nie preto, že som dobrý, ale preto, že ty si dobrý. Moja vina nie je pre teba dôležitá, ja
som pre teba dôležitý. Aj keby mi srdce niečo vycíitalo, viem, že si väčší ako moje srdce
a vieš všetko (1 Jn 3, 20).*

*Ježiš, ty si mojím dobrým pastierom. S láskou ma berieš na svoje ramená
a víťazne ma nesieš a hovoríš mi: „Našiel som ťa, už nie si stratený.“*

*Prosím o milosť, aby som bol schopný sa s tebou modlit:
„Odpust' mu, lebo nevedel, čo robil,“ za kohokoľvek, kto mi ublížil.
Nech rastie vo mne túžba chcieť sa podieľať na tvojom skutku odpustenia,
v ktorom si zomrel, a aby som bol schopný milovať všetkých ľudí,
ktorí vstúpili do môjho života. Nech príde ten čas,
keď ich budem túžiť objať s takou láskou a nežnosťou, akú máš pre nich aj ty.*

*Chválim ťa za lásku a milosrdenstvo, ktoré mi preukazuješ počas celého života.
Chválim ťa a ďakujem ti za lásku, pre ktorú si za nás zomrel
a s ktorou sa s nami delíš s nádherou svojho vzkrieseného života.*

*Pane Ježišu, ďakujem ti, že si nám dal svoju matku, keď si Jánovi povedal: „Hľa, tvoja
matka.“ Predstavujem si v duchu, že ako malé dieťa som v náručí Panny Márie.
Prostredníctvom nej sa ti, Pane, odovzdávam, aby si ma požehnal a uzdravil. Amen.*

- Čo sa ťa v tejto modlitbe najviac dotkne alebo čo ťa najviac vyrušuje?
Aký je ten najkrajší odsek a aký ten najťažší? Odhaľuje to niečo, čo v tebe je?

ÚVOD

Život je Boží dar, ktorý prináša veľa pekného a úžasného, ale tiež bolest', straty a sklamania. Každý človek nosí v sebe zranenia, väčšie alebo menšie.

Ježiš nemení minulosť a bolestné udalosti, ale pomáha nám prijať to, čo sami nedokážeme zmeniť. Čím viac sa otvárame jeho liečivej láske, tým viac zažívame pokoj, napriek všetkým veciam, ktoré sa stali. Naša viera nie je niečo magické, je dôverou v Ježišovu prítomnosť, v ktorej môžeme pocítiť, že on je väčší ako naše minulé i terajšie tŕňnosti.

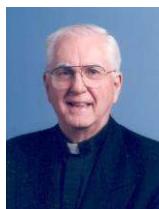
Program UZDRAVUJÚCA CESTA ŽIVOTA nás vyzýva k tomu, aby sme sa úprimne zaobrali realitou našich bolestí a strát, pokorne priznali, že trpíme, a pokúsili sa s ranami niečo urobiť: prijali tŕňské pocity, ako sú napríklad smútok a hnev, vyjadrili ich a pokúsili sa porozumieť ľuďom, ktorí nás zranili bez toho, aby sme ospravedlnili ich zločiny, ale s Božou pomocou boli schopní im odpustiť.

V dokumente Druhého vatikánskeho koncilu *Gaudium et spes* (Radosť a nádej) nám Cirkev hovorí, že „*v dušpastierskej činnosti treba dostatočne poznať a uplatňovať nielen teologické zásady, ale aj objavy svetských vied, hlavne psychológie a sociológie, aby sa tak aj veriaci privádzali k čistejšiemu a zrelšiemu životu podľa viery*“ (čl. 62). Program UZDRAVUJÚCA CESTA ŽIVOTA je integrálny proces, kombinácia výsledkov psychiatričky E. Kübler-Rossovej so spiritualitou Misionárov Najsvätejšieho Srdca Ježišovho.

Psychológia a viera



Elisabeth Kübler-Ross (1926 – 2004) bola švajčiarsko-americká psychiatrička, priekopníčka v štúdiu tzv. stavov blízkych smrti, ktorá získala 18 čestných doktorských titulov. Jej rozsiahla práca s umierajúcimi ju viedla v roku 1969 k napísaniu knihy *O smrti a umieraní*. V tejto knihe navrhla dnes veľmi známych „päť stupňov zármutku“ ako model vyrovnávania sa so žiaľom: popretie, hnev, vyjednávanie, depresia, akceptácia. Všeobecne platí, že ľudia zažívajú väčšinu z týchto stavov, ak čelia hroziacej smrti. Zároveň bolo päť stupňov zármutku priatých ako vhodná možnosť vyrovnania sa so smútkom a bolestou aj pre ľudí, ktorí prežili smrť svojich blízkych.



Páter Peter Campbell MSC je doktorom psychológie. Vypracoval program, ktorý nazval „*Life's Healing Journey*“ (Uzdravujúca cesta života), založený na poznatkoch Elisabeth Kübler-Rossovej. Obsahuje spiritualitu Srdca Ježišovho spolu s poznatkami z psychológie a pomáha ľuďom zbaviť sa negatívnych vplyvov zo zranení, strát a sklamania v ich životoch.

Mnohí účastníci nám po absolvovaní tohto kurzu poslali svoje svedectvá, ako napríklad:

„*Chcem Vám ešte raz dodatočne podakovať za milostiplné chvíle, ktoré ste nám všetkým pripravili v apríli na Uzdravujúcej ceste života. Táto udalosť spustila vo mne „procesy“, o ktorých sa mi doteraz ani nesnívalo. Čím ďalej, tým viac nachádzam v sebe pokoj v rozjímaniach i v modlitbách. Navyše, v priebehu mesiaca som dosial viaceru milostí, ktoré mi pomáhajú ďalej rozvíjať vieru, pomáhajú mi otvárať oči, zjavovať nové dimenzie života a začínajú ma viest' na cestu skutočnej, „trvalej a živej viery.“ (Pavol)*

„*Stále sa vraciam k príručke Uzdravujúca cesta života a nachádzam v nej útechu a smerovanie v špirálovom výstupe. Ide mi to pomaly, chce to trpezlivosť, ale predsa len napredujem s Božou pomocou. S veľkou vdakou.*“ (sr. Jaroslava)

Dokedy Pane?

*Dokedy, Pane? Stále budeš na mňa zabúdať?
Dokedy budeš predo mnou skrývať svoju tvár?
Dokedy mi bude dušu trápiť nepokoj a srdce dennodenne bôl?
Dokedy sa nepriateľ bude vypínať nado mnou?*

*Zhliadni na mňa a vyslyš ma, Pane, Bože môj,
daj svetlo mojim očiam, aby som v smrti nezaspal,
aby nemohol povedať môj nepriateľ: „Premohol som ho“;
aby tí, čo ma sužujú, nezajasali, že som upadol.*

*Lenže ja dúfam v tvoje milosrdenstvo,
moje srdce sa teší z tvojej pomoci.
Budem spievať Pánovi, že ma zahŕňa dobrodeniami.*

Žalm 13

Boh pastier

Toto hovorí Pán, Jahve: „Hľa, ja sám budem hľadať svoje ovce a navštívím ich. Ako si pastier navštívi stádo, keď je uprostred svojich roztratených oviec, tak navštívím svoje ovce a vyslobodím ich z každého miesta, na ktoré boli zahnane v oblačný a hmlistý deň. Sám budem pásť svoje ovce a sám ich dám do košiara, hovorí Pán, Boh. Stratené vyhľadám, odohnané zavrátim, poranené obviažem, nemocné posilním, vykŕmené a nemocné ochránim a budem ich pásť svedomito.“

Ezechiel 34, 11-16

Bartimej

Prišli do Jericha. A keď so svojimi učeníkmi a s veľkým zástupom z Jericha odchádzal, pri ceste sedel slepý Bartimej, Timejov syn, a žobral. Keď počul, že je to Ježiš Nazaretský, začal kričať: „Ježišu, syn Dávidov, zmiluj sa nado mnou!“ Mnohí ho okríkali, aby mlčal; ale on ešte väčšmi kričal: „Syn Dávidov, zmiluj sa nado mnou!“ Ježiš zastal a povedal: „Zavolajte ho!“ Zavolali slepca a vraveli mu: „Neboj sa! Vstaň, volá ťa!“ On odhodil plášť, vyskočil a šiel k Ježišovi. Ježiš mu povedal: „Čo chceš, aby som ti urobil?“ Slepec mu odpovedal: „Rabboni, aby som videl!“ A Ježiš mu povedal: „Chod, tvoja viera ťa uzdravila!“ A hned videl a šiel za ním po ceste.

Marek 10, 47-52

- Ktorý z týchto troch textov ťa najviac pritahuje a oslovuje, pretože vyjadruje niečo z toho, čo prezívaš?

ETAPA POPIERANIA

Na UZDRAVUJÚCEJ CESTE ŽIVOTA sa sústredujeme na prirodzený proces žialenia ako potrebnej prípravy na uzdravenie. V rámci žialenia sa niekedy vyskytuje popretie. Môže sa vzťahovať na naše odmietnutie pripustiť, že príslušná krivda alebo strata sa nám niekedy stala, alebo sa môže vzťahovať na potlačenie toho, ako nás táto krivda alebo strata postihla. Naše pocity sú signálmi týchto efektov, ale my ich často popierame alebo potláčame, čo blokuje proces žialenia a uzdravenia.

KAMENNÉ SRDCE

Okrem masochistu nikto nemá rád bolest'. (V tomto prípade však ide o patológiu – dosiahnuť utrpením vzrušenie.)

Pretože nám iní ľudia spôsobili bolest' tým, čo povedali alebo spravili, pokúšame sa jej vyhnúť rôznymi spôsobmi. Už nechceme byť zranení ani zraniteľní. Jednou z možností, ako to dosiahnuť, je uzavrieť svoje srdce a spraviť ho tvrdým, tak aby necítilo emocionálnu bolest'. Kamenné srdce nie je srdce zlého človeka, ale srdce človeka, ktorý bol zranený. Aby sa bránilo, vytvorilo si okolo seba múry.

POPIERANIE A OBRANA

Pri úrazoch je prvou reakciou organizmu na bolestivú ranu šok, v ktorom človek ešte necíti bolest'. Tento prvý šok slúži na prežitie človeka. Aj pri vnútornom ohrození a zranení je šok zmysluplnou reakciou. Odsúvame alebo potláčame všetko, čo nás ohrozuje a čo nechceme v sebe vnímať. Situácia sa však stáva kritickou vtedy, keď človek príliš dlho zotrva v psychickom alebo fyzickom šoku a v popieraní.

Často reagujeme v takýchto chvíľach vnútornou obranou alebo odsunutím nepríjemných rušivých vplyvov. Môže sa to prejaviť tak, že sa budeme veľmi usilovať o „sústredenú“ modlitbu. Touto snahou sa však ako by cielavedome vyhýbame tomu, čo je podstatou modlitby – vyhýbame sa načúvaniu Boha. Výsledkom tohto nášho snaženia je väčšinou únava a sklamanie. „Neoplatí sa namáhat“ – nechut' a suchota môžu byť reakciou takejto obrany. Vtedy sa nám nechce venovať otázke, ktorá sa vynára. A preto sa radšej v modlitbe nevenujeme tomu, čo bolí. Toto rozhodnutie sa deje v podvedomí, lebo ináč by sa mohol prelomiť môj ochranný mûr.

Ak sa niekto vydá na cestu nasledovania Krista, po čase zbadá, že v ňom existujú blokujúce sily, ktoré sa podobajú tvrdej a skalnej pôde. Tieto blokujúce sily môžu byť skutočne tvrdými a trne môžu vznikajúci život udusiť. Príčinou týchto tŕažkostí nie sú pochybnosti vo viere. Väčšinou sú znamením existujúcich podvedomých konfliktov, ktoré sú prekážkou ďalšieho ľudského a duchovného rastu. Podvedomé konflikty znamenajú vnútorný nesúlad.

Či sa nám to páči, alebo nie, podvedomie ovplyvňuje každý aspekt nášho denného fungovania, osobného i medziľudského. Prvý problém s podvedomím je, že je v podvedomí... čiže si nie sme vedomí, čo všetko tam je, všetko, čo je nám neznáme o nás samých. Nosíme v sebe skryté túžby, ktoré ovplyvňujú naše správanie, a tak motivácia nášho konania môže byť niečo celkom iné, ako si myslíme alebo vysvetľujeme sebe a druhým.

Dám vám nové srdce a nového ducha vložím do vás; odstránim z vášho tela kamenné srdce a dám vám srdce z mäsa. Svojho ducha vložím do vášho vnútra a spôsobím, že budete kráčať podľa mojich nariadení, zachovávať moje výroky a plniť ich. Budete bývať v krajinе, ktorú som dal vašim otcom, a budete mojím ľudom a ja budem vaším Bohom.

Ez 36, 26-28

BEŽNÉ OBRANNÉ MECHANIZMY

Obranne mechanizmy sú múry, štíty, ktoré si mysel' vytvorila, aby uchránila samu seba od nepríjemných alebo neprijateľných pocitov. Sú ako dobrí vojaci, ktorí nás chránia, ale ktorí sa na konci obrátia proti nám. Obranné mechanizmy slúžia v našom tele na udržanie určitej harmónie a rovnováhy. Z psychologického hľadiska je opísaných okolo 40 známych obranných mechanizmov, ktoré pracujú na úrovni podvedomia, ale svojím spôsobom popierajú reálny stav veci. Ide o obranu nášho ega rôznymi psychologickými reakciami. Frekvencia využívania týchto obranných barličiek priamo súvisí s psychickým stavom človeka. Jedinec, ktorý je vyrovnaný a dospel k sebapoznaniu, nepotrebuje natol'ko tieto mechanizmy, pretože je schopný svoje problémy riešiť.

- **Agresia:** snaha frustrovaného človeka necítiť strach, úzkostlivosť, nepokoj atď.
- **Popretie:** presvedčenie samého seba, že žiadna prekážka neexistuje. Napríklad potlačenie významu pôvodného cieľa, ktorý sa nepodarilo dosiahnuť. Jedinec „zaviera oči“ pred skutočným stavom, vytlačí z hlavy to, čo vníma ako negatívne, a koná, akoby všetko bolo v poriadku.
- **Represia:** potlačenie citovo zraňujúceho obsahu a snaha odstrániť z vedomia všetky nepríjemné myšlienky a pohnútky. „Nič zlé sa nestalo.“
- **Útek:** snaha vynhnúť sa situáciám, pri ktorých je pocítovaná úzkosť.
- **Premiestnenie:** prenášanie nepríjemných emócií na náhradný objekt, ktorý nemá k vlastnej príčine vzťah. Ciel nášho skutočného hnevu presúvame na iný cieľ. Napríklad v práci nás naštve šef a doma vynadáme partnerovi pre maličkosť.
- **Percepčná obrana:** potlačenie vnímania voči niektorým informáciám, ktoré sú nepríjemné a ktoré sme nechceli počuť: „Nepovedal si mi, že...“
- **Projekcia:** zvalčovanie viny na niekoho iného. Vlastné úmysly, chyby či nedostatky nevidíme na sebe, ale na druhých. Vidíme smietku v oku blížneho a brvno vo svojom nie. Napríklad ten, kto je neverný, bude horlivo diskutovať o priateľoch, ktorí sú neverní, a odsudzovať ich.
- **Racionalizácia:** pokus dokázať seba i okoliu, že príčina neúspechu nie je v ňom samom, ale v nejakej vonkajšej, často vymyslenej príčine; nepriznať si chybu, ale vysvetľovať situáciu priateľným spôsobom. Keď sme konfrontovaní s osobou, ktorá nás môže uviesť do kontaktu s našou bolestou, môžeme zminimalizovať to, čo prežívame: „Nebolo to také hrozné, bili ma len raz za mesiac... Ona to má oveľa ďažšie ako ja... Každý trpí, nikto nie je bez bolesti... Všetky manželstvá majú problémy... Čas hojí...“
- **Útek do fantázie:** snívanie a vnútorné prežívanie nedosiahnuteľného.
- **Regresia:** nezvládanie frustrácie. Človek sa správa neadekvátnie svojmu veku, vzdeleniu a postaveniu. Na citlivý zážitok reaguje tak, že sa zníži do nižšieho vývojového stupňa, správa sa ako „pubertiak“.

ZNAKY OBRANNÝCH MECHANIZMOV

- **Rázna odpoved'** – Rýchle ukončenie nepohodlnnej témy. Rázne odpovede sú krátke, slovné i neslovné, neverbálne; predmety nie sú otvorené na diskusiu.
- **Rozprávanie** – Ľudia s bezcieľnym hovorením rozprávajú okolo veci a o veci zdĺhavo. Môžu to byť chronickí stážovatelia sa na svoj osud v živote. Ich premnohné slová ich odvádzajú od pocitov.
- **Spiritualizovanie** – Príliš rýchlo povedať: „Odovzdám problém Pánovi... je to Božia vôľa.“ Čo vyzerá ako výrok plný viery, môže v podstate byť pokusom vynhnúť sa pravde a „obetovanie bolesti Bohu“ môže byť únik od skutočnosti. Existuje však jemná čiara medzi skutočným duchovnom a únikom od spirituality. Ak ide o obranný mechanizmus, vždy odmietame niest' kríž. Preto treba ísiť cez bolest' k poznaniu toho, čo v našom živote skutočne Boh od nás žiada.
- **Znecitlivenie citov** – televízor, alkohol, drogy, videohry, internet...

Pamäтай na to, že je normálne, že si sa snažil unikať pred bolestou z tvojich strát a zranení. Popieranie bolo pre mnohých iba oddialením prekonania bolesti. Problém vyhýbania sa bolesti, zahalenia jej prítomnosti je v tom, že keď tak konáme, zapájame sa do základnej nečestnosti voči životu. Volíme si oslepenie seba samých pre veľký úsek reality. Pretože keď sa staneme čoraz väčšou mierou vycvičenými popretím bolestných vecí, my sami sa tiež zapájame do popretia radosti v živote.

Aj vnútorné rany sa môžu zapáliť a hnisat'. Otrávia celého človeka. Vyteká z nich hnis, ktorý zaplaví celé telo jedom, a nielen naše vlastné telo – vyplavuje sa aj do okolia a otravuje a poškodzuje aj tých, ktorí sú nablízku.

- Ako si sa snažil vzdialiť sa od hnevú, zranenia a úzkosti? Objavujú sa ti obranné mechanizmy, ktorými si sa uchránil alebo ktoré v súčasnosti používaš pred konfrontáciou s bolestou?

„TVÁROU V TVÁR REALITE“

Ako úprimne čeliť realite vlastných zranení a strát

- Rozpamäťaj sa na niektoré dôležité zranenia, straty, poníženia, bolestné udalosti či zničené vzťahy z tvojej minulosti a prítomnosti. Nechaj si pred vnútornými očami prebiehať film tvojho života: Ked' sa niečo silné ponúka, tlač na gombík „stop“ a pozri sa na obraz alebo scénu na obrazovke.
- Ked' si spomenieš na nejakú udalosť, čo t'a zranila, čo cítiš? Ak je to iba spomienka bez bolesti, znamená to, že je to uzdravené, ako jazva, ktorá už nebolí. No ak ešte cítiš bolest, rana potrebuje ešte tvoju pozornosť.
- Na ktorú udalosť, ktorá ešte bolí, sa chceš zamerat? Má to byť niečo z minulosti, čo sa už nedá zmeniť, a nie terajší vzťah, v ktorom ti je ublížené.

Čo bolo stratené: osoba, miesto, vec, vzťah, zdravie...? Bolo to stratené očakávanie, stratená príležitosť alebo nesplnený sen? Bola strata očakávaná? Aké sú následky? Aké sú zvláštnosti toho incidentu? Skús si spomenúť na každý detail.

Ked' si spomíname na detstvo očami dospelého, je t'ažké znova precítiť, aké to bolo pre dieťa, ktorým som bol. Nie je rozhodujúce to, čo sa stalo. Rozhodujúci je následok, ktorý minulá udalosť zanecháva.

Dotazník

Označ svoje odpovede stupnicou od 1 do 10

1 – Odpustil si tej osobe?

1 = „Vôbec som mu neodpustil“ 10 = „Úplne a hlboko som mu odpustil“

2 – Kol'ko súcitu alebo ľútosti máš pre tú osobu?

1 = „Nemám pre neho nijaký súcit“ 10 = „Mám voči nemu obrovský súcit“

3 – Aké t'ažké alebo ľahké je pre teba prijať bolest z toho, čo sa ti stalo?

1 = „Zdá sa mi veľmi t'ažké prijať tú bolest“ 10 = „Zdá sa mi veľmi ľahké prijať tú bolest“

4 – Ako veľmi sa hneváš na toho, kto ti ublížil?

1 = „Vôbec sa nehnevám“, 10 = „Hnevám sa najviac, ako sa len dá“

5 – Hanbíš sa za to, čo sa ti stalo?

1 = „Vôbec sa nehanbím“, 10 = „Veľmi sa hanbím“

6 – Koľko energie vynakladáš každý deň rozmýšľaním nad tou osobou a nad tým, ako ti ublížila?

1= „Ked' myslím na tú osobu a udalosť, ktorá sa stala, vynakladám na to veľmi málo energie“

10 = „Vynakladám na to takmer všetku svoju energiu“

Dvanásťročný Ježiš Lk 2, 41-50

Jeho rodičia chodievali každý rok do Jeruzalema na veľkonočné sviatky. Ked' mal dvanásť rokov, tiež isť, ako bývalo na sviatky zvykom. A keď sa dni slávností skončili a oni sa vracali domov, zo-stal chlapec Ježiš v Jeruzaleme, čo jeho rodičia nezbadali. Nazdávali sa, že je v sprievode. Prešli deň cesty a hľadali ho medzi príbuznými a známymi. No nenašli. Vrátili sa teda do Jeruzalema a tam ho hľadali. Po troch dňoch ho našli v chráme. Sedel medzi učiteľmi, počúval ich a kládol im otázky. Všetci, čo ho počuli, žasli nad jeho rozumnosťou a odpovedami. Ked' ho zazreli, strípli od údivu a Matka mu povedala: „Syn môj, čo si nám to urobil? Pozri, tvoj otec i ja sme tá s bolestou hľadali!“ On im odpovedal: „Prečo ste ma hľadali? Nevedeli ste, že mám byť tam, kde ide o môjho Otca?“ Ale oni nepochopili slovo, ktoré im hovoril.

Peter zapiera Ježiša Mt 26, 69-75

Peter sedel vonku na nádvorí. Prišla k nemu ktorási slúžka a povedala: „Aj ty si bol s Ježišom Gali-lejským!“ Ale on pred všetkými zaprel: „Neviem, čo hovoríš.“ Ked' vyšiel k bráne, videla ho iná a povedala tým, čo tam boli: „Tento bol s Ježišom Nazaretským!“ On znova zaprel s prísahou: „Nepoznám toho človeka.“ O chvíľku pristúpili tí, čo tam stáli, a povedali Petrovi: „Veru, aj ty si z nich, ved' aj tvoja reč tá prezrádza!“ Vtedy sa začal zaklínati a prisahati: „Nepoznám toho človeka.“ A vtom zaspieval kohút. Tu sa Peter rozpamätał na slovo, ktoré mu bol povedal Ježiš: „Skôr ako kohút zaspieva; tri razy ma zaprieš.“ Vyšiel von a horko sa rozplakal.

Búrka Mk 4, 37-41

Tu sa strhla veľká víchrica a vlny sa valili na lod', takže sa lod' už napĺňala. Ježiš bol v zadnej časti lode a spal na poduške. Zobudili ho a povedali mu: „Učiteľ, nedbáš o to, že hynieme?“ On vstal, pohrozil vetru a povedal moru: „Mlč, utíš sa!“ Vietor prestal a nastalo veľké ticho. A im povedal: „Čo sa tak bojíte?! Ešte stále nemáte vieri?“ Zmocnil sa ich veľký strach a jeden druhému hovorili: „kto je to, že ho i vietor, i more poslúchajú?“

- Akyj text zo Svätého písma hovorí o tom, čo sa stalo tebe a vyjadruje najlepšie tvoje zranenie, na ktoré sa zameriavaš?
- Predstav si seba samého vážne chorého v nemocničnej izbe. Lekár Ježiš a lekárka Mária vstúpia do miestnosti. Čo si hovoria medzi sebou a čo hovoria tebe? Kto prvý prehovorí k tebe? Čo povieš Ježišovi alebo Márii, alebo čo povieš obidvom naraz? Toto meditačné cvičenie môže byť užitočné v každej etape.

SKUPINY

PRINCÍPY

„Mnohí používajú všetky sily na to, aby svoje rany skryli a aby ich nikto nespozoroval. V takýchto ľuďoch pretrváva hlboký strach z odhalenia utržených rán. Cítili by sa menej cenní a slabí, čo sa prieči ich ideálu o zasvätenom živote. Mnohí sa v detstve nenaučili prežívať bolest, zbaviť sa svojich zranení a ešte menej vyjadriť ich. Práve takýto prístup, ktorý praktizovali po dlhé roky, prekáža osobe zmierit sa s urážkami.

ANSELM GRÜN,
Ľudská zrelosť
zasvätených osôb,
Vydavateľstvo Don
Bosco, 2007

- Sloboda: Nemusíš o sebe povedať nič a len prosiť o modlitbu, alebo môžeš zveriť druhým celý svoj príbeh.
- Mlčanlivosť: Čo sa povie v skupinke, zostáva v skupinke.

AKO POSTUPOVAŤ

- Úvodná modlitba k Duchu Svätému
- Prvý účastník sa môže podeliť s tým, čo chce a koľko je ochotný povedať do tej miery, pokiaľ je to preňho „bezpečné“. Maximálne 15 minút. Ostatní len počúvajú, nechajú ho vyzprávať sa, plakat, zúriť... Dôležité je ho neprerušovať, ani neutešovať alebo mu radíť.
- Na konci podelenia sa skupina zaňho pomodlí modlitbu uzdravenia. (Ak sa niekto nepodelil a nič nepovedal, bude pred modlitbou 2-3 minúty ticho.)
- Potom pokračuje ďalší účastník.

ÚVODNÁ MODLITBA

Nahrad' vnútorné napätie svätým uvolnením.	Príd', Duchu Svätý
Nahrad' vnútorný nepokoj posvätným pokojom.	Príd', Duchu Svätý
Nahrad' vnútornú úzkosť tichou dôverou.	Príd', Duchu Svätý
Nahrad' vnútorný strach silnou vierou.	Príd', Duchu Svätý
Nahrad' trpkosť duše lúbeznosťou milosti.	Príd', Duchu Svätý
Nahrad' vnútornú temnotu príjemným svetlom.	Príd', Duchu Svätý
Nahrad' vnútorný chlad láskavým teplom.	Príd', Duchu Svätý
Nahrad' noc v mojom vnútri svojím dňom.	Príd', Duchu Svätý
Nahrad' zimu v mojom vnútri svojou jarou.	Príd', Duchu Svätý
Vyrovnej moju deformovanosť, naplň prázdnnotu mojej duše.	
Otup ostrosť mojej pýchy, nabrús ostrie mojej poníženosťi.	
Rozdúchaj oheň mojej lásky, zahas požiar mojej žiadostivosti.	
Nech sa vidím tak, ako ma vidíš ty, aby som mohol, ako si nám to prisľúbil, uvidieť teba a uzdraviť sa podľa tvojho slova. Amen	

MODLITBA UZDRAVENIA

Pane Ježišu, chválime ťa za lásku a milosrdstvo, ktoré preukazuješ počas celého života. Chválime ťa a ďakujeme ti za lásku, s ktorou si zaňho (za ňu) zomrel a s ktorou sa s ním (ňou) delíš o nádheru svojho vzkrieseného života.

Pane, ty vidíš do hĺbky jeho (jej) duše a vieš, že je zranený(á). Skutočnosť zla sa ho (jej) dotýka cez hriechy, ktoré zapríčinili iní, a tiež cez jeho (jej) vlastný hriech. Vylieč z tých zranení. Dovoľ, aby z neho (nej) žiarila sila a krása tvojho života.

Daj mu (jej) milosť, aby sa dokázal(a) modliť za kohokoľvek, kto mu (jej) ublížil, a čím skôr mu odpustiť. Nech v rastie túžba mať účasť na tvojom diele odpustenia, pre ktoré si zomrel. Daj, aby dokázal(a) milovať všetkých ľudí, ktorí vstúpili do jeho (jej) života. Nech príde ten čas, keď zatúži objať ich s takou láskou a nežnosťou, akú máš pre nich aj ty. Odovzdávame tì Pane, aby si ho (ju) požehnal a uzdravil. Amen.

EMÓCIE, CITY

Všetci sme deťmi hrnčiara, Božieho umelca, ktorý nás formoval tak, že do každého z nás vložil hlad a smäd, potrebu cítiť sa v bezpečí, túžbu byť prijatým, hlad po blízkosti druhého atď. Náš hrnčiar, náš tvorca, si želal a stále si želá, aby sme sa cítili so sebou samými dobre, aby sme ustavične rozvíjali svoje dary, ktoré ležia kdesi hlboko vnútri každého z nás, aby sme ustavične kráčali a rástli a aby sme tak postupne dosiahli ten najvyšší možný stupeň rozvoja svojich schopností a aby sme to všetko nerobili v izolácii, ale spolu, ako bratia a sestry. Tento hrnčiar nám všetkým daroval silnú dychtivosť a hlbokú túžbu a do každého z nás vložil často až neskutočné sny. A keď toto všetko videl, nazval to dobrým.

Emócie a city sú

- (1) náš radar, náš navigačný systém vo svete.
- (2) Informujú nás, či sú veci v poriadku, alebo nie.
- (3) Dávajú nám energiu, motivujú nás.

Potrebjeme ich, aby sme dokázali byť autentickí a intímne prepojení s druhými.

POSOLSTVÁ NIEKTORÝCH EMÓCIÍ

Emícia je reakciou na vnem, myšlienku alebo presvedčenie: **hnev**, že nám bolo ublížené; **vina**, že sme niekomu ublížili, alebo sme porušili nejaké etické alebo morálne pravidlá; **strach**, že niekto alebo niečo nás ohrozuje; **smútok**, že sme o niečo alebo o niekoho prišli; **hanba**, že sme neboli v súlade s našimi klúčovými hodnotami, alebo sme boli ponížení; **šťastie**, že veci, ktoré sa dejú s nami, s druhými i okolo nás, sú v poriadku; **radosť**, že sme milovaní; **vzrušenie**, že na nás čaká niečo dobré; **nuda**, že sa nám dostáva málo žiaducích podnetov; **žiarlivosť**, že sa nám nedostáva toľko náklonnosti a prepojenia s dôležitým blízkym človekom, koľko by sme očakávali.

Pane, ty si náš Otec, my sme len hlina a ty si náš tvorca, všetci sме dielom tvojich rúk. Iz 64, 7

Opýtal sa ich: „Slobodno v sobotu robiť dobre alebo zle, zachrániť život alebo zničiť?” Ale oni mlčali. S hnevom si ich premeral a zarmútený nad zaslepenosťou ich srdca povedal človekovi: „Vystri ruku!” Mk 3, 3-5

V tej hodine zaplesal v Duchu Svätom a povedal: „Zvelebujem ťa, Otče, Pán neba i zeme, že si tieto veci skryl pred múdrymi a rozumnými a zjavil si ich maličkým. Lk 10, 21

„Kde ste ho (Lazára) uložili?” Povedali mu: „Pane, pod’ sa pozriet!” A Ježiš zaslzil. Židia povedali: „Hľa, ako ho miloval!” No niektorí z nich hovorili: „A nemohol ten, čo otvoril oči slepému, urobiť, aby tento nezomrel?!” Ježiš sa znova zachvel a pristúpil k hrobu. Jn 11, 34-38

Ked’ sa priblížil a zazrel mesto, plakal nad ním a hovoril: „Kiež by si aj ty v tento deň spoznalo, čo ti prináša pokoj!” Lk 19, 41-42

Ako mňa miluje Otec, tak ja milujem vás. Jn 15, 9

Vzal so sebou Petra a oboch Zebedejových synov. I dolahli naňho smútok a úzkosť. Vtedy im povedal: „Moja duša je smutná až na smrť. Ostaňte tu a bdejte so mnou!” Mt 26, 37

Ide o to, aby sme sa naučili autenticky vnímať svoje emócie, vedeli ich počúvať. Ak ich potláčame alebo popierame, vzbúria sa v nás a prejavia sa v nás iným, skrytejším a nebezpečnejším spôsobom. Načúvať napríklad vlastnému hnevu znamená zostúpiť k jeho koreňom, k potrebám, ktoré ostali nevypočuté, ale ktoré sú pre človeka zároveň dôležité.

Uzdravenie nenastane, ak naše emócie zostanú zatlačené v našom vnútri a nedostanú sa von a ak ich budeme potláčať, utajovať a skrývať. Treba ich „vyniesť von“ a to tým, že si ich priznáme aj za cenu opakovanej bolesti či smútku, ktorú so sebou prinesú. Potom je veľmi dôležité o nich rozprávať a to najmä s druhou osobou. Vo vzťahu môže dôjsť k procesu uzdravovania. Zvyčajne chceme zmeniť naše city priamo. Trpkou pravdou však je, že ich nemôžeme priamo zmeniť, napríklad tým, že si rozkážem, že sa už nebudem hneváť. Emócie môžeme zmeniť iba vtedy, keď si ich začneme uvedomovať (teda dovolíme im vstúpiť do nášho vedomia) a začneme sa nimi zaoberať. Podobne je to aj s myšlienkami. Až keď si ich uvedomíme, až vtedy ich môžeme zmeniť. To, čo môžeme priamo zmeniť, je iba to, čo si uvedomujeme. Nad tým totiž máme moc rozhodnutia.

Užitočnú konkrétnu radu na rozvíjanie vzťahu s vlastným emotívnym svetom v tomto zmysle poskytuje psychológ Gendlin (Chicago). Podľa neho tiež máme vstúpiť do dialógu s vlastnými pocitmi:

1. sústredit sa na to, čo prežívam v prítomnom okamihu „tu a teraz“, na to, čo ma obťažuje,
2. snažiť sa načúvať tomuto pocitu,
3. pomenovať ho,
4. rozvinúť s ním dialóg, klášť mu otázky. (To isté odporúča aj Anselm Grün.)

Dobré je uvedomiť si, že pocity v nás, najmä ak ide o strach, ktorý nás obyčajne pocháňa k rýchlemu riešeniu a vyriešeniu rozličných nepríjemných a problematických situácií, majú tiež tendenciu viest' našu myseľ buď do minulosti, kde sme už niečo podobné prežili, alebo do budúcnosti, aby sme sa podobnej situácií vyhli. Dôležité bude preto sústredit sa na prítomný okamih, na „tu a teraz“, a v tomto prítomnom okamihu vnímať svoje pocity a vstúpiť s nimi do dialógu. Takýmto spôsobom je možné, aby človek vyšiel zo svojho „systému“, ktorý tvoria podvedomé mechanizmy a ktoré ho vedú ku správaniu, ktoré ani on sám nepokladá za správne, ktoré ho však držia takpovediac vo väzení. Počúvaním vlastných emócií, zostupovaním k ich koreňom, napríklad vo chvíľach osobného stíšenia, sme pozvaní ísť v ústrety vnútornému oslobodeniu. Dôležité je tiež uvedomiť si, že je to tá istá energia, ktorá ak je uväznená, obracia sa proti samému človeku, ale v prípade, že príde k jej oslobodeniu, stáva sa zároveň vitálnou energiou v živote človeka. Tá ho vedie dopredu a dodáva mu potrebné sily a radosť zo života. Podobne ako hovorí sv. Tomáš Akvinský, že sestrou hnevu je nádej.

Nijaká emícia nie je sama osebe negatívna, pretože jej hodnota závisí od toho, na čo je orientovaná. Žiarlivosť môže zničiť manželstvo, ale môže tiež dať manželke silu na zápas o prehĺbenie vzájomnej lásky. Smútok môže zaťažiť nás každodenný život, ale tiež oživiť našu túžbu po milovanej osobe. Nestačí teda len vedieť, čo prežívame, ale, naopak, nevyhnutné je rozpoznať a uvedomiť si to, k čomu smerujeme, aké hodnoty sú pre nás dôležité. Dôležité je správne nasmerovať vlastné osobné prežívanie.

Ak hovoríme o výchove emotívneho sveta v nás vo vzťahu k duchovnému životu, nakoniec je dobré pripomenúť modlitby, ktoré nachádzame v žalmoch. V nich je dynamika, ktorá má skutočný terapeutický charakter. V žalmoch je sústredená veľká rozmanitosť sveta ľudských emócií, ktorá je vyjadrená prostredníctvom modlitby.

„Predovšetkým si treba vytvoriť zreľý vzťah k svojim citom a vášnam. Boh sa nám prihovára aj prostredníctvom citov, nemôžeme ich teda podceňovať ani ignorovať. Všetko má svoj význam. Problém je v tom, aby sme pochopili posolstvo, ktoré obsahuju, a to, ako nás chcú meniť.“

ANSELM GRÜN,
Ľudská zrelosť
zasvätených osôb,

Vydavateľstvo
Don Bosco, 2007,
s. 22-23

AKO UVOLNIŤ CITY? VYJADRIŤ ICH!

Ked' popieram alebo potláčam svoje city, snažím sa ich kontrolovať. No v skutočnosti ony majú kontrolu nado mnou. Ked' vyjadrujem pocity, tie bud' dodajú energiu nejakému správnemu činu, alebo mi pomôžu spoznať potreby, ktoré sú s nimi spojené.

Bojíš sa napríklad ukázať svoju hanbu alebo vinu? Môžeš odhaliť svoju hanbu tak, že rozpovieš celý príbeh osobe, ktorej dôveruješ. Potrebuješ počuť samého seba, ako vyrozprávaš všetky detaľy, a pritom objavíš, že si stále milovaný bez ohľadu na to, aká trápna tá udalosť pre teba bola.

Podporné skupiny sú obzvlášť dobré miesta na identifikáciu, pomenovanie a vyjadrenie mojich citov. Skôr alebo neskôr mi niekto porozpráva historku podobnú tej mojej a dá mi príležitosť rozpoznať city, ktoré prežívam. Ked' sa delím o svoje city v podpornej skupine, necítim, že by ma niekto súdil. Nikto sa nesnaží fixovať moje city, ani mi nevraví, že by som nemal cítiť tak, ako cítim.

NIEKTORÉ POCITY, KEĎ NIE SÚ NAŠE POTREBY USPOKOJENÉ

agresívny	nepriateľský	popudlivý	uzavretý
beznádejný	nervózny	prestrašený	úzkostlivý
bez pomocí	nespokojný	rozčúlený	v rozpakoch
bezútečný	netrpezlivý	namrzený	vinný
bojazlivý	odcudzený	sklúčený	zdeprimovaný
bojovný	odhodený	smutný	zmätený
nahnevaný	osamelý	strastiplný	znepokojený
nastrašený	podráždený	šokovaný	žiarlivý
neistý	pomstychtivý	unavený	
nepokojný	popletený	ustarostený	

NIEKTORÉ ZÁKLADNÉ POTREBY

akceptácia	láska	pokoj	smiech
autonómia	nádej	poriadok	smútenie
bezpečnosť	náklonnosť	porozumenie	spoloahlivosť
blízkosť	nestrannosť	potešenie	spoločenstvo
dávať, prispieť, slúžiť	nežnosť	priestor	spravodlivosť
diskrétnosť	oddych	radosť	stabilita
dotyk	ohľad	rešpekt	starosť
dôvera	oslava	rituály	ticho
emocionálna istota	naplnených	rovnosť	transcendencia
empatia	snov	samota	tvorivosť
harmónia	osobný čas	sebahodnota	úkryt
hra	podnet	sebapoznanie	úprimnosť
inšpirácia	podpora	sexuálne potreby	uznanie
krása	pohyb, cvičenie	slávnosť	vdăkyvzdanie
	pochopenie	sloboda	vernosť

ETAPA HNEVU

Ľudia všetkých čias mali s hnevom problematické skúsenosti. Je to emócia, ktorá je nepríjemná, ba často bolestivá. Občas vedie k zmätku. Skutočnosť, že emócia hnevu nesie v sebe obrovskú moc a energiu, vzbudzuje v ľuďoch bázeň pred hnevom v sebe, aj pred hnevom v iných.

Hnev má potenciál ovplyvniť ľudské vzťahy veľmi radikálnym spôsobom. Funguje ako výstražný signál, ktorý je potrebné počúvať: niekto nás zranil, porušil naše práva, máme nevyriešený emocionálny problém atď. Jeho cieľom je ochrániť našu celistvost.

Energia hnevu sa môže vnímať ako uskladnený alebo vyjadrený hnev. Uskladnený hnev môže mať veľa podôb. Spôsobuje fyzické reakcie, ako napríklad zvýšený krvný tlak, pulz, sčervenanie tváre, pôsobí ako výbušný tlakový hrniec, môže viest k depresii, spôsobuje pasívne – agresívne správanie. Vyjadrený hnev môže byť deštruktívny alebo konštruktívny. Energia hnevu je správne nasmerovaná vtedy, ak zo srdca, kde sa emócia hnevu pocítuje, prejde do hlavy, kde sa môže nad ňou uvažovať, a to skôr než prejde do úst. Má to teda svoje poradie: srdce, hlava, ústa.

ODKRYTIE HNEVU

Hnev je reakciou na príčinu nejakej frustrácie. Pocítujeme ho voči „prekážke“, osobe alebo veci, ktorá bráni nášmu uspojoleniu. Zlost' je spôsobená neschopnosťou vyhnúť sa neželanej situácii. Vzbura je charakteristická pre situácie, v ktorých zažívame nespravodlivosť.

V jednom Centre pre vedu a výskum v oblasti medicíny a zdravia na Floride sa zaoberajú štúdiom súvislostí medzi hnevom, srdcovo-cievnym ochorením a rakovinou. Rozlišujú hnev, nepriateľstvo a agresiu a definujú ich takto:

- **Hnev** môže byť definovaný ako emocionálny stav, ktorý sa skladá z pocitov meniacich sa čo do intenzity od podráždenia a mrzutosti (stredný stupeň) až po zúrivosť, zlost' a záchvaty hnevu (vyšší stupeň).
- **Nepriateľstvo** zahŕňa opakované zázitky pocitov hnevu a vyznačuje sa nepriateľským postojom a správaním (napríklad zlomyseľnosť, pomstychtivosť, cynickosť).
- **Agresia** motivovaná pocitmi hnevu sa týka deštruktívneho správania. Predstavuje nebezpečné, útočné, unáhlené, impulzívne, kruté, hrubé, zákerné, nepriateľské správanie namierené proti iným i voči sebe. Človek takto konajúci nie je schopný ovládať svoju zlost' a danú situáciu riešiť inteligentným spôsobom.

Agresia spôsobuje sebadeštruktívne správanie, ničí rodiny, manželstvá a komunity. Zámer odplatiť sa môže byť spojený so zmyslom pre potešenie.

Sväte písmo počíta s vnútornou rozpoltenosťou a s odporom človeka zvlášť v Žalmoch, v ktorých sa „nefiltrovane“ prejavujú všetky pocity chvály, obviňovania, prosby a kliatby, radosti a depresie.

Hriešnici sú na scestí už od lona matky, od materského života blúdia klamári. Jed v nich podobá sa jedu hadiemu, jedu hluchej vretenice, čo si uši zapcháva, ktorá ne-počúva hlas zaklínačov, hlas skúseného čarodeja. Bože, vylám im zuby v ústach, rozdrv čeľust' levov, Pane. Nech sa rozplynú stá voda, čo steká, nech vyschnú ako zdep-taná tráva. Nech sa pominú ako slimák, čo sa v hlien rozteká, ako nedonosený plod ženy, ktorý slinko neuzrie. Prv ako vaše hrnce pocítia oheň z bodliaka, zaživa ich strávi ako oheň hnevu. Spravodlivý sa poteší, keď pomstu uvidí, umyje si nohy v krvi hriešnika. A ľudia povedia: „Naozaj je odmena pre spravodlivého, naozaj je Boh, čo súdi na zemi.“

Žalm 58

KATECHIZMUS KATOLÍCKEJ CIRKVI

1767 Vášne samy v sebe nie sú ani dobré, ani zlé. Morálnu akosť nadobúdajú iba v takej miere, v akej skutočne závisia od rozumu a vôle. Vášne sa volajú dobrovoľné „alebo preto, že ich vôle prikazuje, alebo preto, že ich vôle nezakazuje“. Patrí k dokonalosti morálneho alebo ľudského dobra, že vášne riadi rozum.

1768 Silné city nerozhodujú ani o morálnosti, ani o svätości ľudí; sú nevyčerpatelnou zásobárnou obrazov a citových hnutí, v ktorých sa prejavuje morálny život. Vášne sú morálne dobré, ak prispievajú k dobrému konaniu; v opačnom prípade sú zlé. Správna vôle zameriava na dobro a na blaženosť citové hnutia, ktoré si osvojuje; zlá vôle podlieha nezriadeným vášnam a vybičúva ich. Vzrušenia a city sa môžu stať súčasťou čnosti alebo sa môžu v nerestiach zvrhnúť.

2302– 2303 Keď náš Pán pripomína prikázanie „Nezabiješ!“ (Mt 5, 21), vyhlasuje nemravnosť vraždejnej zlosti a nenávisti. Zlosť je túžba po pomste... Ak zlosť zachádza až do úmyselnej túžby zabít blížneho, alebo ho ďaľko poraníť, stavia sa priamo proti láske a je smrteľným hriechom. Pán hovorí: „Pred súd pôjde každý, kto sa na svojho brata hnevá“ (Mt 5, 22). Dobrovoľná nenávist' je protikladom lásky. Nenávist' k blížnemu je hriechom, ak mu človek úmyselne želá zlo.

Hnev môže byť zdravý, môže nás motivovať konáť, naprávať krivdy, postaviť sa a čeliť problémom, bojovať za svoju sebaúctu. Normálny a zdravý je vtedy, keď je bezprostrednou reakciou na nespravodlivosť. Hnev sa však stáva problémom vtedy, keď ho namiesto konania necháš usídlíť sa v nekončiacom rozhorčení, nenávisti, čiže keď sa z neho stane nepriateľstvo. Problematické je, keď hľadáš skôr pomstu než spravodlivosť. Hnev je ako oheň, nepriateľstvo je ako žeravé uhlie.

Často je pre nás náročné prieť, že sme nahnevaní. Skôr povieme, že sme sklamaní alebo máme obavy. Vyjadrenie hnevu nesie v sebe možnosť, že s nami nebudú súhlasit', alebo nás odmietnu, a aj preto, že značí, že niečo sa musí zmeniť. A zmena nás desí. Pre ďalší vývoj má však vyjadrenie hnevu pozitívnu funkciu. Kto si nepripustí bolest zo zakúsenej krivdy a nevníma v sebe pocit hnevu a odporu proti nespravodlivosti, ten sa neskôr nebude vedieť zastať ani práva iných a bojovať za spravodlivosť vo svojom prostredí. Zároveň mu hrozí aj nebezpečenstvo, že tieto pocity sa dostanú do podvedomia a akoby okľukou sa zamiešajú ako jed do vzťahov s druhými. Prejavia sa formou stálych ironických poznámok, stálym znehodnocovaním druhých, stálymi pocitmi žiarlivosti atď.

Mnohí ľudia ďaľko zvládajú túto etapu, pretože sa pozerajú na hnev ako na niečo hriešne. Hnev nie je hriešny, hriešna je pomsta. „*Hnevajte sa, ale nehrešte!*“ (Ef 4, 26). Pri pohľade na biblické postavy možno ľahšie pochopíme vznikajúci odpor a prijmeme takéto pocity. Na jednej strane sú nepríjemné, na druhej strane však vyvolajú pochybnosti o ideálnej predstave seba samých. V konečnom dôsledku to potom vedie k hľadaniu Božej vôle a k objaveniu obrazu, ktorý má o mojom živote Boh. Človeku začína byť jasné, čím ešte nie je. No v tejto prvej fáze sú podľa neho „vinní“ iní, vinný je aj Boh a vinné sú aj situácie. Tieto pocity už nepotláčame, len ešte neuznávame svoju vlastnú zodpovednosť.

Ako je možné, že vo Svätom písme je niekoľko takých hrozných pasáží, ako napríklad Žalm 58? Čo nám Boh chce týmto povedať? Určite nie, aby sme podľa toho konali! Predovšetkým chce, aby sme boli pred ním a pred sebou pravdiví. Keby bola vo mne taká nenávist', on sám mi príde na pomoc, dáva mi svoje Slovo a hovorí mi: „Neboj sa, tak či tak viem, čo sa skrýva v tvojom srdci, ukáž mi pomocou môjho Slova pravdu o sebe...“ Tým nám chce na ceste k uzdraveniu pomôcť.

Cirkev bola počas celých svojich dejín v diskusiách o hneve veľmi silne zaangažovaná. Operatívna definícia tých, ktorí hnev zaraďali medzi sedem hlavných hriechov, sa týkala nie emócie hnevu, ale jeho vyjadrovania, predovšetkým vyjadrovania urážlivého. Ďalej je dôležité uvedomiť si, že tí, ktorí kedysi definovali hnev ako hriešny, nemali výhody poznatkov, ktoré máme dnes my o normálnosti a dôležitosti ľudských emócií. Pre mnohých z nás, ktorí sme úprimne presvedčení, že už samotný pocit hnevu stačí, aby sme spáchali hriech, bude treba veľa času, aby sme si vybudovali rovnako úprimné presvedčenie, že pocit hnevu je normálnou ľudskou emóciou, ktorú stvoril Boh a ktorú nám Boh daroval ako dar a prostriedok na telesné a psychické prežitie. Pre množstvo ľudí, ktorí sa z náboženských dôvodov naučili svoj hnev popierať a potláčať, bude potrebná nemalá námaha, aby sa naučili svoj hnev vyjadrovať zdravším spôsobom.

Mnohé známe biblické postavy vyjadrujú (pred Bohom) svoje pocity úprimne a bez prikrášenia.

Šaul

Vtom prichádzal z poľa Šaul, za volmi. Šaul sa opýtal: „Čo je ľuďom, že plačú?“ A rozpovedali mu položenie obyvateľov Jábesu. Keď počul tie slová, vnikol doň Pánov duch a veľmi sa rozhneval.

1 Sam 11, 5

Jeremiáš

Prekliaty deň, v ktorý som sa narodil! Deň, v ktorý ma porodila matka, nech nie je požehnaný! Prekliaty muž, ktorý oznámil môjmu otcovi: „Dietá sa ti narodilo, chlapček!“ – a naplnil ho radosťou. Nech je muž ten ako mestá, ktoré rozvrátil Pán bez milosti. Za rána nech počuje krik a lomoz v poludňajšom čase! Pretože ma neusmrtil v lone, aby mi bola matka hrobom, jej život večne tárchavý. Prečože som vyšiel z lona vidieť bolest' a utrpenie, aby sa v hanbe míňali moje dni?

Jer 20, 14

Jób

„Keď kričím k tebe, ty mi neodpovedáš, hoc vzpriamil som sa, mňa si nevšímaš. Dvíhaš ma do vetrov, ktorý ma unáša, a rozplývam sa v búrky prívaloch. Ved' dobre viem to, že ma na smrť vedieš už, kde všetkých živých miesto schôdzky je. Však na biedneho som ruku ja nevztiahol, keď v tvrdzi žiadal pomoc odo mňa. Či s tým som nelkal, koho dni sú pretrpké, duša mi s biednym sústrast' nemala? Dobre som čakal, lenže prišlo neštastie, svetlo som úfal, prikvitla však tma.“ Jb 30,20-26.

Ježiš

Ježiš mal skúsenosť v ľudskom tele a dáva ti „dovolenie byť ľudským“. Medituj o nejakom takom čase, keď Ježiš zacítil a vyjadril svoj hnev.

Keď to Ježiš videl, namrzený im povedal: „Nechajte deti prichádzať ku mne! Nebráňte im, lebo takým patrí Božie kráľovstvo.“ Mk 10, 14

Potom prišli do Jeruzalema. Keď vošiel do chrámu, začal vyháňať predavačov a kupujúcich v chráme. Peňazomencom poprevracal stoly a predavačom holubov stolice. A nedovolil nikomu prenášať ani náčinie cez chrám. A učil ich: „Nie je napísané: ‚Môj dom sa bude voľať domom modlitby pre všetky národy? A vy ste z neho urobili lotrovský pelech.‘“ Mk 11, 15-17

Beda vám, zákonníci a farizeji, pokrytci, lebo zatvárate nebeské kráľovstvo pred ľuďmi! Sami doň nevchádzate, a tým, čo vchádzajú, vojst' nedovolíte... obchádzate more i zem, aby ste získali jedného novoverca, a keď sa ním stane, urobíte z neho syna pekla dva razy horšieho, ako ste sami! Beda vám, slepí vodcovia!... Komára preciedzate a ľavu prehítate... podobáte sa obieleným hrobom, ktoré zvonka vyzerajú pekne, ale vnútri sú plné mŕtvolných kostí a všelijakej nečistoty! Tak sa aj vy navonok zdáte ľuďom spravodliví, no vnútri ste plní pokrytectva a neprávosti. Mt 23, 13-28

Zabudli si vziať chleba a na lodi mali so sebou iba jeden chlieb... Oni si medzi sebou hovorili, že nemajú chleba. Keď to spozoroval, povedal im: „Prečo rozprávate o tom, že nemáte chlieb? Ešte nechápete a nerozumiete? Máte otupené srdce? Máte oči, a nevidíte? Máte uši, a nepočujete? A nepamäťate sa už, koľko košov ste naplnili odrobinami, keď som rozlámal päť chlebov piatim tisícom?“ Odpovedali mu: „Dvanásť.“ „A koľko košov ste naplnili odrobinami, keď som tých sedem rozlámal štyrom tisícom?“ Odpovedali mu: „Sedem.“ A povedal im: „Ešte nechápete?“ Mk 8, 14-21

„TVÁROU V TVÁR REALITE“

Hnev je slepý, a preto charakteristickým znakom tejto etapy nie je vyrovnanosť a prehľad, ale intenzita pocitov, ktoré sa tlačia von. Dovoľ si pocítiť hnev. Zvlášť dôležité je to vtedy, ak tvojou prvou reakciou je popierať tento pocit. Priznaj si: „Áno, cítim v sebe hnev.“

- Potrebné je preskúmať, koľko hnevu, ktorý je výsledkom neprávosti voči tebe, máš v sebe. Uvedomiť si svoj hnev je ľahšie. Keď sa prznáš ku svojmu hnevu, potrebuješ to rozumne zdôvodniť:
- Pozri sa na to, ako veľmi ťa ovplyvnili tvoje zranenia. Zapíš si niektoré z účinkov. Bud' úprimný.
 - Zamysli sa: „Aká je intenzita tohto hnevu? Si slabo podráždený, rozčúlený, urazený, hlboko dotknutý, rozzurený či dokonca šialene zúrivý?“
 - Ďalej sa pýtaj: „Prijímam tento pocit ako čosi normálne, vlastné ľudskému rodu? Som schopný pri-vlastniť si tento pocit hnevu, čiže uznať si, že som zaň ja zodpovedný?“
 - Spôsobilo zranenie trvalú zmenu v tvojom živote? Boli ti spôsobené nejaké trvalé straty?
 - Zmenilo zranenie tvoj pohľad na svet? Aký bol tvoj pohľad na svet pred tou zraňujúcou udalosťou a ako sa zmenil následkom tej udalosti? („Kto som ja? Prečo je utrpenie vo svete?“)
 - Vplýva tvoj hnev na tvoje zdravie? Predstav si, že máš 10 dielikov energie na každý deň, aby si mohol urobiť všetko, čo máš urobiť. Koľko z tých dielikov energie používaš na „sebatrýznenie“ a sebatrápenie kvôli hnevu, ktorý pocituješ voči inej osobe?
 - Myslíš na tú udalosť znova a znova? Premietaš si ju opäťovne v mysli, keď ráno vstávaš, keď šoféru-ješ, keď pracuješ...? Prežil si aspoň jeden deň bez toho, aby si myslel na tú udalosť?
 - Porovnával si svoju situáciu so situáciou vinníka? Previnilcovi sa mohlo daríť dobre, zatiaľ čo ty si tr-pel. Porovnaj seba s tým, kto ti ublížil. Urči jeho výhody a tvoje nevýhody.
- Na koho sa hneváš, pre akú vec a prečo? Koho obviňuješ? Komu sa chceš odplatiť? Komu by si chcel dať lekciu, alebo dať pocítiť to, čo bolo urobené tebe? Pozri sa na hnev, ktorý si minimalizoval, a na hnev, ktorý teraz vychádza na povrch. Venuj osobitnú pozornosť ľuďom, ktorých chrániš, obyčajne sú to ľudia, od ktorých si väčšinou závisel a dokonca im preukázal priazeň. To môžu byť tí ľudia, ktorí tā najviac môžu sklamáť. Napíš si zoznam mien všetkých ľudí, o ktorých si teraz myslíš, že ťa sklamali, pokorili atď. v minulosti. Ak o niekom pochybuješ, aj jeho meno uved' do zoznamu.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Najlepšie je začať s jednou osobou a s jedným zranením, alebo časťou zranenia.

Kto z týchto osôb ti najviac ublížil? Na koho sa najviac hneváš?

AKO ODHALIŤ SKRYTÝ HNEV ?

1. Pokús sa ho vyrozprávať. To znamená, že musíš nahlas vyjadriť svoj hnev niekomu. Ako by si rád obvinil osobu, ktorá tā najviac zranila? Dokážeš ju obvinit? Ako by si ju rád potrestal? Tvoje obvinenie nemusí byť správne. Teraz potrebuješ odhaliť svoj hnev.
2. Predstav si na práznej stoličke tú osobu, ktorá ti ukrivdila. Oslov ju menom a nahlas jej povedz, ako ti ublížila. Môžeš ju obviníť a naznačiť trest. Nemusíš mať pravdu! Toto ti pomôže odhaliť, ako sa hneváš a prečo. Oslobodí tā to od toxickej jedu namrzeností.
3. Napíš list osobe, ktorú obviňuješ. Neposielaj list poštou! Nahlas si svoj list prečítaj prvý raz a potom si ho znova prečítaj hlasnejšie. Ak chceš, môžeš ho prečítať aj v skupine.
4. Vykrič svoj hnev do vankúša.
5. Buchni prázdnou plastovou fľašou na zem.
6. Urob kresbu svojho hnevu.
7. Hovor Bohu o svojom hneve, prečo si nahnevaný, dokonca pocíuješ hnev aj voči nemu. Nech vychádza na svetlo to, čo je v tebe a čo účinkovalo iba v skrytosti. Prednes Pánovi svoju agresívnosť. Ak predstúpiš pred neho aj so svojimi „negatívnymi“ pocitmi, potom tā aj tie privádzajú bližšie k nemu.

Môže to vyzeráť čudne – mat' hnev voči Bohu! Nesúvisí s tým, či sa modlíme, alebo či veľa hovoríme o Bohu. V našom vnútri aj tak môžeme pocíťať hnev voči nemu... Ked' predstupujeme pred Boha, často si nasadzujeme masky. Pri čítaní žalmov sa stretneme s výrazmi, ktoré nás môžu pohoršíť. Ako je to možné? Ved' my sa tieto žalmy modlíme! Ked' sa ich modlíme, vylievame svoj hnev voči Bohu. Hovoríme veľmi jasne: „Pane, hnevám sa na teba,“ dávame svojmu hnevu voľný priechod! Napokon Boh dobre vie, čo prežívam, aký som. Potrebujem svoj hnev len vyjadriť slovami, aby som sa ho zbavil, aby som toto bremeno zo seba zložil...

ELIAS VELLA, *Kristoterapia*,
Per Immaculatam, 2010, s. 62-63

VEDECKÝ POSTOJ K ODPUSTENIU

Dlhodobý účinok pomsty

Skupina švajčiarskych vedcov chcela vedieť, čo sa deje v mozgu, keď niekto vykonáva pomstu. Sledovali mozog ľudí, ktorým bolo ukrivdené počas hry v laboratóriu. Ublíženým účastníkom dali možnosť pomstíť sa inej osobe a počas premýšľania nad pomstou bola činnosť ich mozgu zaznamenaná. Výskumníci si ihneď všimli vysokú nervovú aktivitu v časti mozgu, ktorá má na starosti odmeňovanie. Ukázalo sa, že pomsta prinesie v prvom momente odmenu.

Zostáva však odmenou aj neskôr? Často veríme, že pomsta je formou emocionálneho uvoľnenia a že možnosť odplaty nám umožní cítiť sa lepšie. Výskum však ukazuje, že pomsta má opačný efekt. Aj keď prvé momenty vyzerajú príjemne odmeňujúco, vedci zistili, že namiesto utlmenia nevraživosti pomsta predĺžuje pôvodné nepríjemné pocity. A tak namiesto toho, aby priniesla pocit spravodlivosti, pomsta často vytvára len cyklus odplaty.

Výskumy zamerané na odpustenie

V USA prebiehajú od roku 1994 na viacerých univerzitách výskumy zamerané na odpustenie. Ide o terapeutický zásah, ktorý pomáha prekonáť hnev, zatrpknutosť, nenávist a zmenšiť úzkosť a depresiu. Neodstráni všetku bolest, ale urobí ju znesiteľnou. Dáva nádej a sebaúctu. Prax vo vyučovaní zameranom na odpustenie ako psychologicko-zdravotný zásah viedla The International Forgiveness Institute v Madisone (Wisconsin, USA) k rozvoju modelového procesu odpustenia so štyrmi fázami:

Fáza odhalenia

Počas tejto fázy si jednotlivec uvedomí emocionálnu bolest, ktorá je výsledkom hlbokého a nespravodlivého zranenia. Tým, že sa hnev a ďalšie negatívne emócie dostali na povrch, môže proces uzdravenia začať.

Fáza rozhodnutia

Človek si uvedomuje, že nekončiace sa sústredenie na zranenie a útočníka môže spôsobiť viac zbytočného utrpenia. Začína chápať, že musí nastaviť zmenu, aby mohol pokračovať v procese uzdravenia. Myšlienku odpustenia berie do úvahy ako uzdravujúcu strategiu. Potom sa zaväzuje raz odpustiť previnilcovi, ktorý mu spôsobil také utrpenie. Rozhodol sa tiež iniciaovať kroky v smere plného odpustenia. Dôležitým prvým krokom je ochota vzdať sa všetkých myšlienok a zámeru na pomstu voči útočníkovi.

Pracovná fáza

Táto fáza zahŕňa nový spôsob premýšľania o útočníkovi. Nejde o ospravedlnenie previnilca zo zodpovednosti za útok, ale skôr o lepšie porozumenie.

Fáza uvoľnenia z emocionálneho väzenia

V tejto fáze si odpúšťajúci jedinec začína uvedomovať, že v procese, v ktorom odpúšťa útočníkovi, dochádza uňho k emocionálnej úľave. Odpúšťajúci objavuje paradox odpustenia: ak dáme iným dar súčitu, veľkodušnosti a morálnej lásky, nás samých to uzdravuje.

ODPUSTENÍM SA ROZUMIE

- 1 – ochota vzdať sa vlastného práva na hnev (mrzutosť, zlosť, odpor, zášť, túžba po pomste, negatívne posudzovanie a ľahostajné správanie sa) k človeku, ktorý nás nespravodlivo zranil napriek tomu, že máme na to právo.
- 2 – snaha pestovať v sebe postoj lásky k nemu (šľachetnosť, veľkodušnosť, nezaslúženého zľutovania) napriek tomu, že si to nezaslúži.

Znie to paradoxne, ale zmeniť sa má ten, kto bol zranený.

ODPUSTENIE...

- **je rozhodnutie, nie pocit**
- **je proces**
- **je paradox:** „Požehnanejšie je dávať, ako brat“ = paradox. Keď niečo dostaneš, máš viac, a keď dás, máš menej. Ak sa načiahneme k tomu, kto nás zranil, my sme tí, ktorí sú liečení.
- **je kontinuálne**, môže byť čiastočné alebo úplné. Nie „všetko alebo nič“.
- **môže byť stabilné alebo nestabilné**
- **je vývoj** – vyvíja sa. Najskôr možno iba kognitívne, so žiadnymi pocitmi, nijaký súcit, neskôr možno emocionálne (cítiť sa ako odpúšťajúci) alebo duchovne (skrze Boha).

ODPUSTENIE...

- **nie je iba prijať, čo sa stalo:** zatvoríť oči nad tým, čo sa stalo, snaha nevidieť, čo mi kto urobil.
- **nie je ospravedlnenie** alebo prepáčenie napríklad toho, že rodičia urobili chyby.

- **nie je zabudnutie.** Cieľom nie je strata pamäti, ale zníženie klinických symptómov depresie, úzkosti a nedostatku nádeje. Keď odpustíme, môžeme si pamätať na udalosti novým spôsobom.
- **nie je opäťovná dôvera,** otvoriť sa niekomu, kto nás znova zraní. Odpustenie nevedie k zraniteľnosti voči útočníkovi. Niektorí ľudia si mýlia odpustenie s dôverou. Láska chce to najlepšie iným, a to najlepšie je, že už viac nebudú zraňovať. Odpustenie je zadarmo, dôvera sa musí zaslužiť.
- **nie je zmierenie.** Odpustenie je vždy potrebné pre uzdravenie. Aby mohlo dôjsť k zmieraniu, musia si odpustiť obe strany. Závislé je najmä od schopnosti jednotlivcov znova vytvoriť dôveru, ktorá je zmyslom bezpečia v ich vzťahu. Zmierenie bez odpustenia je vojenské prímerie, v ktorom každá strana hliadkuje odzbrojenú zónu a vyčkáva na opäťovné zaujatie vojnového stavu. Zmierenie nie je vždy ideálnym cieľom. Napríklad keď nejaká osoba psychicky zneužíva svojho partnera. Niekedy je proces odpustenia komplikovaný faktom, že obidve strany sú vinné z vážnych útokov. Obet môže spáchať skutok odplaty, ktorý je väčší ako pôvodný útok. Odpustenie a lútost idú často ruka v ruke a pre obidve strany je možno potrebné zmeniť určité druhy správania.
- **nie je len povedať „odpúšťam ti“.** Reč môže symbolizovať odpustenie, nemôže byť jeho nahradením. Aj keď osoba používa správne slová, môže maskovať nepriateľstvo. Niektorí hovoria, že odpustili, ale v skutočnosti iba používajú tieto slová ako prostriedok pomsty, aby ukázali svoju morálnu nadradenosť, pretože ved predsa „odpustili“. Odpustenie je zväčša vnútornou odpovedou, ktorá má rôzne verbálne a behaviorálne vyjadrenia, vrátane možnosti nepovedať nič o odpustení osobe, ktorá mi krivdu spôsobila.
- **nie je popretím spravodlivosti,** mávnutím rukou, že sa nič nestalo. Odpustenie nebráni schopnosti byť čestným ani nevylučuje právo na nápravu, odškodenie. Dokonca aj malé deti veria, že neprávosti by mali byť potrestané a dobro odmenené. Spravodlivosť však nie je jediná voľba. Sú situácie, keď je vhodnou odpoveďou milosrdenstvo. Ak dieťa pokračuje v dožadovaní sa spravodlivosti, bude chytené do pasce hnev a zatrpknutosti. Zákonná spravodlivosť nemusí uspokojiť rozhnevané srdce, ale milosrdenstvo môže osobu osloboďiť dokonca aj vtedy, keď útočník svoj skutok neolútoval. To, že spravodlivosť a milosrdenstvo sú zluchiteľné, sa naučil aj tínedžer, keď namiesto o desiatej prišiel domov o jednej v noci. Stále je milovaný, ale bude musieť zostať doma celý mesiac.

Glória (30), ktorá zápasila o udržanie vzťahu so svojím manželom, vysvetľovala psychológovi, ako verila tomu, že pretrvávajúci smútok, ktorý prežívala, mal súvislosť s tým, že ju otec v detstve pohlavne zneužíval. Svoju reč zakončila slovami: „Nikdy mu to nebudem môcť odpustiť.“ Psychológ odpovedal: „Ale vy môžete odpustiť, pretože odpustenie si vyžaduje rozhodnutie. Ste slobodná urobiť rozhodnutie, začať proces odpustenia.“ Glóriu to ohromilo. Ona jednoducho nikdy nemyšlela na možnosť odpustenia. Terapeut poukázal na to, že Glóriina súčasná situácia potrebuje riešenie. Bolo dobré veriť, že odpustenie zmení veci k lepšiemu. Myšlienka, že by mohla odpustiť a že odpustenie by mohlo veci zmeniť, v nej rezonovala.

- Čestne sa spýtaj sám seba: Fungoval spôsob, ktorým si sa snažil vyrovnať s tým, čo sa udialo? Uchránil si sa pred bolestou obrannými mechanizmami? Ak t'a pomsta, hnev a zatrpknutosť nerobia šťastným, nie je čas niečo zmeniť?
- Bol by si ochotný sa jednoducho na chvíľu zastaviť a premýšľať o odpustení, ako o možnosti „niekde na ceste“ uvažovať nad odpustením ako nad možnosťou voľby? Zostaň nejaký čas premýšľať nad tým, čo je odpustenie, a nad cenou odpustenia a neodpustenia. V tomto bode treba uvažovať iba nad jednou vecou – nad ochotou raz odpustiť, čo ešte nie je rozhodnutie odpustiť.

ETAPA SMÚTKU A PRETRPENIE BOLESTI

Musíme si položiť otázku – prečo sa hrabáť v minulosti? Prečo ju nenechat pochovanú? Prečo na ňu jednoducho nezabudnúť? Prečo si vyrábať ďalšie problémy? Mame svoje problémy s prítomnosťou, ktoré nás veľmi ťažia, tak prečo sa zaoberať tým, čo sa stalo v minulosti? Tu je odpoveď – niekedy je minulosť ešte stále prítomnosťou. Nechceme sa prehrabávať v ukončenej minulosti. Napríklad ak si si zlomil nohu, ale teraz je už dobre zrastená, je zbytočné, aby si sa k tomu v myšlienkach stále vracal. Teraz máš nohu opäť v poriadku. Je to minulosť, ktorá je už ukončená, uzavretá a viac ňa neovplyvňuje. Poznáme však aj minulosť, ktorá je ešte stále prítomnosťou! Napriek rokom, ktoré uplynuli, ňa táto minulosť ešte stále paralyzuje.

ELIAS VELLA, *Kristoterapia,*
Per Immaculatam, 2010 s. 71-72

Aby sme sa mohli zmieriť s vlastnými zraneniami z minulosti, musíme byť predovšetkým ochotní vytvoriť si priestor pre bolest, ktorú sme v sebe dlho potláčali, pretože bola neznesiteľná. Toto odvážne rozhodnutie je najdôležitejším predpokladom uzdravenia našich zranení. Ak vedome nečelíme bolesti, a to tak, že opäť prežijeme čo najviac konkrétnych spomienok a nanovo si spôsobíme utrpenie, nedokážeme preseknúť svoje korene. Naše rany majú v sebe potenciálne možnosti, ktoré netreba podceňovať. Ak sme ochotní odpustiť a zmieriť sa s nimi, môžu sa stať zdrojom citlivosti a vitality....

Samozrejme, prejst' osobnými zraneniami a objaviť svoje vlastné ja niečo stojí. Jednoduchšie by bolo prešmyknúť sa popri nich, lenže to sa nedá. Neuzdravené, nezmierené zranenia a jazvy sú najväčšou prekážkou dozrievania a dosiahnutia šťastia. Všetko, čo chceme ignorovať a nechceme bráť do úvahy, bude chýbať aj nášmu duchovnému životu.

ANSELM GRÜN,
Ludská zrelosť zasvätených osôb,
Vydavateľstvo Don Bosco, 2007, s. 39

Smútok je pocitom uzdravovania sa. Začneš cítiť bolesť zo straty, pretože ňa opúšťa. Možno sa skúšať vyhnúť trápeniu a ovládať sa pomocou zapírenia, alebo zablokováním tvojho pocitu smútku.

Aby si sa však mohol zmieriť so svojou minulosťou, treba prekonáť túto dôležitú, silne emocionálne ladenú etapu. Teraz máš však znova prežiť rany, straty a nespravodlivosti, ktorých sa ti dostalo, všetko, čo akýmkoľvek spôsobom zranilo tvoj život, pritom však pripustiť skutočné pretrpenie bolesti a smútok.

Možno si sa doteraz tomuto ťažkému a bolestnému kroku vyhýbal najrozličnejšími spôsobmi. Veľmi sa odporúča neuniknúť týmto pocitom smútku a bolesti, ktoré môžeš prejaviť aj navonok. Môže to vyvolať najrozličnejšie reakcie: bolest a slzy, pocity frustrácie, prázdnотy, ochromenia a neschopnosti kráčať ďalej, pocit opustenosť vo svojich najhlbších koreňoch.

Ked' sa necháš ovládnúť smútkom, pocítiš svoju bezmocnosť. Mohol by si interpretovať tieto pocity ako príznak poruchy, ony sú však paradoxne znakom uzdravenia. Sú dve obdobia, ked' cítiš bolest. Prvé, ked' sa ti stalo zranenie, a druhé obdobie, ked' ňa zranenie opúšťa.

Ludia často robia veľkú chybu, ked' sa snažia zatlačiť svoju bolest späť do svojho vnútra, hoci ona ich v skutočnosti opúšťa. Pri vyhýbaní sa zármutku potrebujeme v skutočnosti tak veľa energie, ako by sme potrebovali, keby sme išli dopredu a trápili sa nad svojou stratou alebo traumou.

Teraz je tvojím cieľom precítiť vlastný smútok a trápiť sa nad svojimi stratami. Preži svoju bolest. Ona ňa nepremôže. Iba vtedy, ked' si v kontakte so svojou bolestou, môžeš s ňou aj niečo urobiť. Smútok sa prezíva obyčajne vo vlnách, trvajúcich od desať minút až do pol hodiny. O svoj smútok sa potrebuješ deliť s inými. Dél sa tak, ako je to možné.

- Pozri sa na odpovede „Tvárou v tvár realite“ a spýtaj sa: Čo som stratil týmito zraneniami? Aké základné potreby (s. 12) boli neuspokojené?
- Spoj sa so svojím smútkom. Prečítaj si Žalm 22, 31 alebo 69. Vypíš si state, ktoré najviac vyjadrujú tvoj smútok. Napíš pári veršov tak, ako sú napísané. Ďalej pokračuj vlastnými slovami a opíš myšlienky a pocity, ktoré v tebe rezonujú. Napíš svoj žalm smútku. Napíš ho svojimi vlastnými slovami a vyjadri svoje zranenia a straty. Píš čo najspontánnejšie. Nechaj svoje myšlienky plynúť. Ukáž Pánovi svoje zranenia. Prečítaj nahlas všetko, čo si napísal. Ak chceš, môžeš prečítať svoj žalm smútku aj v skupine.
- Medituj o texte Svätého písma Jn 11, 32-38: Toto je príležitosť, aby si sa aj ty pozrel na vlastné sklamanie v Pánovi. Ked' spoznávaš jeho lásku, si sklamaný a zmätený, lebo on nebráni tvojim zraneniam a stratám. Napíš si svoje sklamania v Pánovi. „Keby bol Pán býval so mnou,“ aké udalosti by sa neboli stali? Ako obviňuješ Boha?

Nech ti tečú slzy

Zo srdca volaj k Pánovi, sionská dcéra, panna; stá potok nech ti tečú slzy vo dne i v noci; nedaj si odpočinku, nech ti neustáva zrenica! Povstaňže, kvíž v noci začiatkom nočných bdení; vylej si srdce ako vodu pred Pánovou tvárou, k nemu si dvívaj ruky.

Nár 2, 18-19

Vzkriesenie Lazára

Ked' sa Ježiš vrátil po Lazárovej smrti do Betánie, Mária aj Marta boli sklamané, že Ježiš nezachránil ich brata a svojho priateľa. Mária sa stážovala: „Pane, keby si bol býval tu, môj nebol brat by nebol zomrel.“ Ked' Ježiš videl, ako pláče a ako pláčú aj Židia, čo s ňou prišli, zachvel sa v duchu a vzrušený sa opýtal: „Kde ste ho uložili?“ Povedali mu: „Pane, pod sa pozriet!“ A Ježiš zaslzil. Židia povedali: „Hľa, ako ho miloval!“ No niektorí z nich hovorili: „A nemohol ten, čo otvoril oči slepému, urobiť, aby tento nezomrel?!“ Ježiš sa znova zachvel a pristúpil k hrobu.

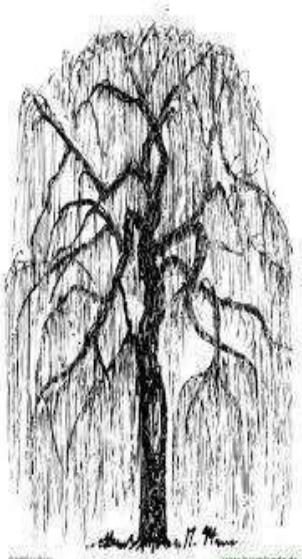
Jn 11, 32-38

Getsemani

Prišli na pozemok, ktorý sa volá Getsemani, a povedal svojim učeníkom: „Sadnite si tu, kým sa pomodlím.“ Vzal so sebou Petra, Jakuba a Jána. I doľahla naňho hrôza a úzkosť. Vtedy im povedal: „Moja duša je smutná až na smrť. Ostaňte tu a bdejte!“ Trocha poodišiel, padol na zem a modlil sa, aby ho, ak je možné, minula táto hodina. Hovoril: „Abba, Otče! Tebe je všetko možné. Vezmi odo mňa tento kalich. No nie, čo ja chcem, ale čo ty.“ Ked' sa vrátil, našiel ich spáť. I povedal Petrovi: „Šimon, spíš? Ani hodinu si nemohol bdiť? Bdejte a modlite sa, aby ste neprišli do pokušenia. Duch je súčasť ochotný, ale telo slabé.“ Znova odišiel a modlil sa tými istými slovami. A ked' sa vrátil, zasa ich našiel spáť: oči sa im zatvárali od únavy a nevedeli, čo mu povedať. Ked' prišiel tretí raz, povedal im: „Ešte spíte a odpočívate? Dost už. Prišla hodina: hľa, Syna človeka už vydávajú do rúk hriešnikov. Vstaňte, podme! Pozrite, môj zradca je blízko.“

Mk 14, 32-42

- Dovoľ si svoj pocit smútku precítiť:
 - Zatvor svoje oči a predstav si, že si tam...
 - Nechaj pocit prísť k tebe.
 - Dovoľ si íst' smerom, kde to bolí.
 - Precíťuj daný pocit, bolest'.
 - Vstúp do pocitu.
 - Chod' dovnútra pocitu.
 - Chod' až do centra pocitu.
 - Zostaň vnútri pocitu.
 - Nechaj pocit teraz vyjst'.
 - Všimni si, či sú tam nejaké slová, alebo nejaký obraz.
 - Nechaj zaznieť pocit v jednoduchej vete.
 - Aká jednoduchá fráza, alebo slovo, alebo hlas sa vynára a chce vyjst'.



Žalm 22

*Bože môj, Bože môj, prečo si ma opustil?
Slová môjho náreku sú ďaleko od toho,
kto by ma zachránil.
Bože môj, volám vo dne, a nečuješ;
volám v noci, a nenachádzam pokoja...
V teba dúfali naši otcovia; dúfali a vyslobodil si ich.
Ku tebe volali a boli spasení, v teba dúfali a zahanbení neboli.
No ja som červ, a nie človek,
ľudom som na posmech a davu na opovrhnutie.
Vysmievajú sa mi všetci, čo ma vidia,
vykrúcajú ústa a potriasajú hlavou...
Rozlievam sa stá voda a uvoľňujú sa vo mne všetky klíby.
Srdce mi mäkne ako vosk a topí sa mi v útrobách...
Ty si môj Boh, odkedy ma mať povila.
Nevzdaľuj sa odo mňa, lebo sa blíži ku mne neštastie
a nieto, kto by mi pomohol.*

Žalm 31

*Zmiluj sa, Bože, nado mnou, lebo som v súžení;
od zármutku mi chabne oko, duša i vnútro moje.
Život sa mi v strastiach míňa a roky v nárekoch.
Biedny som a slabnem a chradnú mi kosti.
Všetci moi nepriatelia mnou opovrhujú,
susedom som na posmech a svojím znáym som postrachom...
Veru čujem, ako ma mnohí hania: hrôza zo všetkých strán...
Ja sa však spolieham na teba, Pane, a hovorím:
„Ty si môj Boh, v tvojich rukách je môj osud.“
Vytrhni ma z rúk mojich nepriateľov a prenasledovateľov.
Rozjasni svoju tvár nad svojím sluhom a
zachráň ma vo svojom milosrdenstve.*

Žalm 69

*Zachráň ma, Bože, lebo voda mi vystúpila až po krk.
V bezodnom bahne viaznom a nemám pevnej pôdy pod nohami,
dostal som sa do hlbín vôd a zalieva ma príval.
Ustatý som od volania, hrdlo mi zachríplo.
Unavili sa mi oči, čo tak vyzerám svojho Boha.
Viac než mám vlasov na hlave, je tých,
čo ma bez príčiny nenávidia.
Mocnejší sú tí, čo ma prenasledujú, sú to nepriatelia klamárski...
Príď ku mne, Pane, a zachráň ma,
so zreteľom na mojich nepriateľov ma vyslobodň.
Ty poznáš moju potupu, moju hanbu i moje zneuctenie.
Ty vidíš všetkých, čo ma sužujú.
Potupa mi zlomila srdce a ochabol som.
Do jedla mi dali žľče, a keď som bol smädný, napojili ma octom.*

OBRAZ BOHA

Skúsenosti vždy znova ukazujú, že medzi vlastným obrazom Boha a priebehom uzdravovania existuje súvislost. Vedecké štúdie zjavne dokazujú pozitívnu súvislosť medzi religiozitou a zvládnutím choroby. Na druhej strane nevhodné náboženské formy, ako negatívne obrazy Boha alebo nanútené predstavy, môžu mať však negatívne účinky na zdravie.

„Ak sa Boh, všemohúci Otec... stará o všetky svoje stvorenia, ako je to možné, že jestvuje zlo?“ pýta sa Katechizmus Katolíckej cirkvi a pokračuje: „Na túto otázku, rovnako naliehavú, ako aj nevyhnutnú, rovnako bolestnú, ako aj tajomnú, nestačí nejaká rýchla odpoved. Odpoveď na túto otázku predstavuje len súhrn kresťanskej viery“ (309). Inak povedané: Naša viera, ako celok, nám dá isté svetlo a môže sa stať pomocou a silou v hodine utrpenia.

Prejaviť svoj hnev aj voči Bohu je jedna vec. Následne však treba počuť, čo k tomu, čo sa stalo, hovorí on sám. Na to však nie je potrebné, aby sa zjavil a priamo vysvetlil, prečo dopustil nejaké zlo, alebo prečo mu nezabránil. Hľadať svetlo a útechu v našej bolesti a niekedy v našom vnútornom chaoise môžeme predovšetkým v osobe, v živote a v náuke nášho Pána Ježiša Krista. „Kto vidí mňa, vidí Otca“ (Jn 14, 9).

- Vyčíta ti srdce niečo? Nosíš v sebe (neprestajne) pocit viny? Zdá sa ti, že Pán je z teba sklamáný, alebo že sa dokonca na teba hnevá?

Podľa toho poznáme, že sme z pravdy, a upokojíme si pred ním srdce. Lebo keby nám srdce niečo vyčítalo, Boh je väčší ako naše srdce a vie všetko (1 Jn 3, 19-20).

A my, čo sme uverili, spoznali sme lásku, akú má Boh k nám. Boh je láska; a kto ostáva v láске, ostáva v Bohu a Boh ostáva v ňom. Láska v nás je dokonalá v tom, že máme dôveru v deň súdu, lebo ako je on, tak sme aj my na tomto svete. V láске niet strachu, a dokonalá láska vyháňa strach, lebo strach predpokladá trest, a kto sa bojí, nie je dokonalý v láске (1 Jn 4, 16-18).

- Aký je tvor Boh? Akú máš predstavu o ňom? „Dokonalá láska“, ktorá vyháňa strach, je božská čnosť, čiže dar. Nemôžeme si ju vytvoriť sami: za tento dar sa môžeme len modliť. Prečítaj si a rozjímaj o príbehu milosrdeného otca, jednom z vrcholov dobrej zvesti evanjelia. Vieš porovnať svoje hriechy s hriechmi jeho syna?

Istý človek mal dvoch synov. Mladší z nich povedal otcovi: „Otec, daj mi časť majetku, ktorá mi patrí.“ A on im rozdelil majetok. O niekoľko dní si mladší syn všetko zbral, odcestoval do dalekého kraja a tam svoj majetok hýrivým životom premárnil... (Lk 15, 11-32).

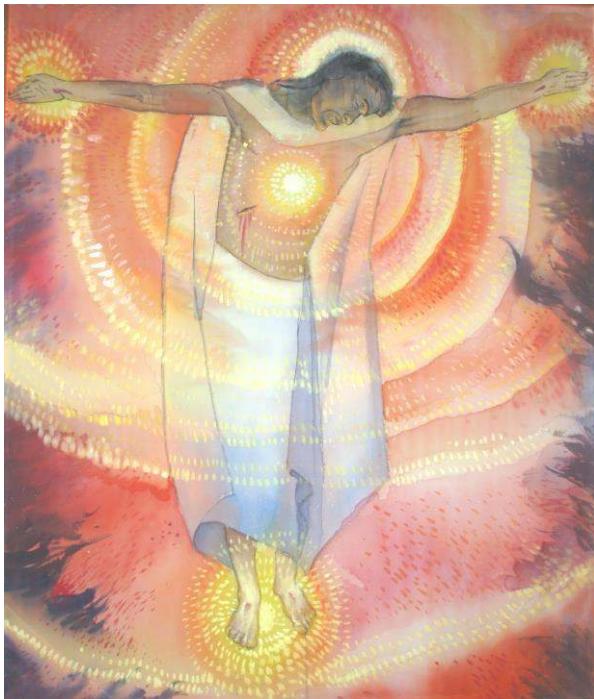
- Boh sa nemusí zmieriť s nami, ved' nikdy nebol na nás nahnevaný! Otcovi bolo márnotratného syna len ľuto. My sa musíme zmieriť s ním, alebo s tým, že jeho láska, ktorú si nezaslúžime, je bezpodmienečná!

Ved' v Kristovi Boh zmieril svet so sebou a nepočítal ľuďom ich hriechy. A nám odovzdal slovo zmierenia. Sme teda Kristovými vyslancami a akoby Boh napomínal skrze nás. V Kristovom mene prosíme: Zmierte sa s Bohom! (2 Kor 5, 19-20).

- Stoj pred krížom, pozri sa na svojho najlepšieho priateľa, dovoľ mu milovať ňa.

Nik nemá väčšiu lásku ako ten, kto položí svoj život za svojich priateľov (Jn 15, 13).

Filip, toľký čas som s vami, a nepoznáš ma?! Kto vidí mňa, vidí Otca. Ako môžeš hovoríť: „Ukáž nám Otca?!” Neveríš, že ja som v Otcovi a Otec vo mne? (Jn 14, 9-10)



➤ Doplň vety alebo odpovedz na otázky:

- Boh je pre mňa...
- Moja modlitba k Bohu je najčastejšie...
- Ked' som spojený s mojou vlastnou osobnou hriešnosťou, premýšľam o Bo- hu ako (o)...
- Ked' si rástol (dieteľa, adolescent, dospelý), čo a kto mal najväčší vplyv na tvoj náboženský a duchovný vývoj?
- Ako by si opísal svoj aktuálny vzťah s Bohom?
- Čo udržuje a vyživuje tento vzťah?
- Čo je pre teba modlitba? Ako sa modlís? Ako modlitba ovplyvňuje tvoj život?

Už nikdy nebudem veriť v

- *Boha, ktorý chce človeka prichytiť pri hriechu zo slabosti,*
- *Boha, ktorý miluje bolest,*
- *Boha, ktorý okolo seba vyvoláva strach,*
- *Boha – deduška, ktorého si môžem omotať okolo malíčka,*
- *Boha – sudcu, ktorý vynáša rozsudky iba s knihou zákona v ruke,*
- *Boha, neschopného sa usmiať nad našou nešikovnosťou,*
- *Boha, ktorý „rád“ odsudzuje,*
- *Boha, ktorý v skúške vždy žiada stopercentnú bezchybnosť,*
- *Boha, ktorý nechápe, že deti sa vždy zašpinia a že zabúdajú,*
- *Boha, ktorý neprijme posedenie na našich ľudských zábavách,*
- *Boha, ktorý hovorí: „Za to zaplatíš!“*
- *Boha, ktorý nejde hľadať človeka, čo ho odmietol,*
- *Boha, ktorý kvôli človeku nikdy nezaplakal,*
- *Boha, ktorý nie je tam, kde sa ľudia milujú,*
- *Boha, ktorý nemá veľkodusnosť slnka, ktoré zohrieva všetko, čoho sa dotkne,*
- *Boha, ktorý nie je láska a ktorý nevie, ako premeniť na lásku všetko, čoho sa dotkne,*
- *Boha, neschopného nadchnúť ľudské srdce,*
- *Boha, ktorý by sa nestal človekom so všetkým, čo to so sebou prináša.*
- *Boha, v ktorého nemôžem dúfať.*

ETAPA VYJEDNÁVANIA

Ak sme vnímali, precitovali a vyjadrili svoje pocity hnev, agresivity, sklamania, bolesti atď., nastupuje nová fáza v procese uzdravovania. Človek sa začne dívať na veci „rozumnejšie“ a s nadhľadom, čo umožní „usporiadanie“ celej záležitosti. Vyjednávanie je medzistupeň, ktorý ako východisková pozícia je lepší než odmietnutie odpustenia: osoba kladie podmienky pre svoju ochotu odpustiť. Hoci je nepravdepodobné, že tieto podmienky budú splnené, prinajmenšom priupustíš, že odpustenie by mohlo byť možné.

PREKÁŽKY PUSTIŤ SVOJ HNEV

Podmienky

Niektoří ľudia sú ochotní odpustiť, ale iba vtedy, keď sú uistení, že útočník sa zmení. Iní chcú, aby útočník prosil o odpustenie, alebo trpel v nejakom strašnom ponížení.

- Spýtaj sa, za akých podmienok by si mohol odpustiť vinníkovi? Chcel by si akoby vyjednávať odpustenie?

Putá

Existujú putá, ktoré nás môžu priprútať k bolesti, pretože máme z nich nejakú výhodu. Napríklad:

- Priprútanie sa k bezpečnosti: „*Moja bolest sa vo veľkej mieri stane mojom skutočnou identitou. Som jej bývalý, vdovec, rozvedený atď. Ak sa vzdám môjho zranenia, už viac nebudem vedieť, kto som! Bez mojej bolesti sa obávam, že už nebudem nikým.*“
- Priprútanie sa k dôležitosti: „*Bez mojej bolesti nie som už viac dôležitý. Moja bolest a moje zranenia mi zaručujú aj výhody. Niekoľko aktívne vyhľadávam prejavysympatie. Moja bolest ma robí špeciálnym a jedinečným, tichým mučeníkom.*“
- Priprútanie sa k bolesti ako výhovorka: „*Moja bolest ospravedlňuje moju slabosť a závislosť. Bez mojej bolesti budem musieť čeliť pravde.*“
- Priprútanie sa ku kontrole, založené na ilúzii, že osoba ovláda ľudí: „*Moju bolest využívam na manipulovanie iných. Aj keď prosím o pomoc, v skutočnosti pomoc nechcem.*“
- Zameraj sa na dôvody, pre ktoré možno chceš zotrvať v bolesti (v smútku, v hneve) zo svojich strát. Cítis strach pred ničotou, ak necháš odísť svoje zranenia a straty? Čo je ešte pripojené k tvojej bolesti a obávaš sa, že to stratíš, ak sa tejto bolesti vzdáš?

Bývam z toho smutný, keď starí ľudia na všetko nadávajú a sú nespokojní s Bohom i so svetom. Mnohí majú pocit, že boli v živote ukrátení. Stále krúžia okolo minulosti, okolo ľudí, ktorí ich zranili, okolo osudu, ktorý si s nimi zahral, a okolo celej tej ťažoby, ktorá ich postihla. Potom často počujeme vety ako: „Keby sa to nebolo stalo, keby to ten či onen nebol urobil, potom...“ Títo ľudia však nechcú uznáť, že minulosť nemôžu zmeniť... Čo nám môže pomôcť zmieriť sa so svojou minulosťou? Jednoznačne by sme mali priupustiť bolest. Ale nesmieme okolo nej vždy krúžiť. Mali by sme priupustiť aj hnev na ľudí, ktorí s nami zle zaobchádzali a hlboko nás zranili. Ale raz s tým krúžením okolo bolesti a hnevu treba prestať a povedať: „Bolo to tak. Bolelo to. Ale nedám viac minulosti moc nad sebou. Ved som to prežiť. Môžem byť hrdý, že som to prekonal. A dnes sa rozhodujem, ako chcem žiť: či sa po celý svoj život nechám ovplyvňovať minulosťou, alebo zaňou urobím čiaru a budem sa celkom venovať prítomnosti. Minulosť má len toľko moci nado mnou, kolko jej dám. Druhí ľudia ma zranili. Ale či im dám ešte moc nad sebou, či im dovolím zničiť celý môj život, o tom rozhodujem sám. To nezávisí od týchto ľudí. Ja som zodpovedný za to, ako by som chcel teraz žiť.“

ANSELM GRÜN,
Umenie starnúť
Lúč, 2008, s. 33-34

*Ježiš im odpovedal: „Na-
dišla hodina, aby bol Syn
človeka oslávený. Veru,
veru, hovorím vám: Ak
pšeničné zrno nepadne do
zeme a neodumrie, ostane
samo. Ale ak odumrie,
prinesie veľkú úrodu. Kto
miluje svoj život, stratí ho,
a kto svoj život nenávidí
na tomto svete, zachráni
si ho pre večný život...
Teraz je moja duša vzru-
šená. Čo mám povedať?
Otče, zachráň ma pred
touto hodinou? Ved' práve
pre túto hodinu som pri-
šiel. Otče,osláv svoje me-
no!"*

Jn 12, 23-28

Nezmyselnosť

Ked' nevidíme nijaký zmysel v našom utrpení, alebo ak neveríme, že to má nejaký význam, potom je veľmi ťažké nechať hnev odísť.

Ježiš sám bojoval s myšlienkou svojej smrti, akoby vyjednával vo svojom srdci, aký zmysel mala jeho smrť (*Jn 12, 23-28*).

Rakúsky autor židovského pôvodu, psychiater Viktor Frankl (1905 – 1997) prežil holokaust. V psychoterapii vynášiel novú metódu – logoterapiu, ktorá pokladá hľadanie zmyslu života za primárnu motivačnú silu ľudí. Svoju teóriu Frankl rozvinul do terapeutickej metódy založenej na presvedčení, že zmysel existencie je poznávaný cez krízy a utrpenia. Bol prinútený aplikovať svoje nové prístupy v koncentračnom tábore a zistil, že zmysel života poskytuje vnútornú duchovnú silu a že v ťažkých momentoch mu pomáha zvládať aj tie najťažšie utrpenia. „Život nikdy nerobia neznesiteľným okolnosti, ale len neprítomnosť zmyslu a cieľa... Utrpenie prestáva byť utrpením v momente, keď nájdeme nejaký zmysel, ako napríklad zmysel utrpenie obetovať.“

ZÁVÄZOK ROZHODNUTIA ODPUSTIŤ

- Si ochotný uvažovať hlbšie o odpustení a pokračovať v procese odpustenia? Ak áno, je čas pozrieť sa na to, o čom presne chceš uvažovať. Napiš 1 alebo 2 odstavce o tom, čo odpustenie je a čo nie je. Napíš svoju vlastnú definíciu odpustenia bez toho, aby si sa pozrel na stranu 18.
- Potom porovnaj svoju definíciu odpustenia s tou na strane 18. Sú tam dôležité rozdiely? Čo je podstata toho rozdielu? Ak nesúhlasíš s nejakou časťou definície odpustenia, aký je dôvod tvojho nesúhlasu? Máš nejaký argument proti uvedenej definícii, alebo jednoducho nemáš rád premýšľanie nad odpustením takýmto spôsobom?

Ak sú tam dôležité rozpory, je čas sa opýtať prečo. Pracuj s týmito nezhodami, pokial' nebudeš úplne spokojný s presnosťou a úplnosťou svojej definície.

- Len čo ti bude definícia jasná, zapíš si ju. Si ochotný uvažovať nad záväzkom rozhodnutia odpustiť? Teraz by si mal mať jasné predstavu o tom, nad čím uvažuješ. Formulácia odpustenia je tvojím vodidlom a návodom. Je to definícia, o ktorú sa v budúcnosti budeš môcť veľa ráz oprieti'.

Odpustenie je voľba, si slobodný ju urobiť, alebo odmietnuť. Dokonca aj keď začneš a odpustenie sa ti bude zdať nezmyselné alebo príliš bolestivé, môžeš proces zastaviť. A môžeš pokračovať, keď budeš pripravený. Záväzok odpustiť je srdcom procesu.

Zaviazať sa odpustiť neznamená splniť tento záväzok, ale skôr vykročiť na cestu za odpustením. Záväzok odpustiť v sebe zahŕňa ochotu vzdať sa nároku na pomstu, dokonca aj v najmenšej forme: napríklad vzdať sa nároku na pomstu vo forme odsudzovania previnilca pred ľuďmi, ktorí nemusia vedieť o jeho zlých skutkoch.

- Si pripravený zaviazať sa raz odpustiť?

Aj keď nám bolo ublížené, máme slobodu robiť voľby. Ak sme dovolili zraneniu alebo hnevovi voči previnilovi kontrolovať naše životy, my – a nie previnilec – sme zodpovední za tú voľbu. A ak sme zodpovední, môžeme urobiť zmenu.

ETAPA ODPUSTENIA

Milujte svojich nepriateľov a modlite sa za tých, čo vás prenasledujú, aby ste boli synmi svojho Otca, ktorý je na nebesiach. Ved' on dáva slnku vychádzať nad zlých i dobrých a posiela dážď na spravodlivých i nespravodlivých. Lebo ak milujete tých, ktorí vás milujú, akú odmenu môžete čakať? Vari to nerobia aj mýtnici? A ak pozdravujete iba svojich bratov, čo zvláštne robíte? Nerobia to aj pohania?

Vy teda budte dokonalí, ako je dokonalý váš nebeský Otec. Mt 5, 44-48

Milujte svojich nepriateľov, dobre robte, požičiavajte a nič za to nečakajte! Tak bude vaša odmena veľká a budete synmi Najvyššieho, lebo on je dobrý aj k nevďačným a zlým.

Budte milosrdní, ako je milosrdný váš Otec! Lk 6, 35-36

Odpustenie je podobné odpusteniu úveru v banke. To znamená, že banka si prestane nárokovovať splatenie dlhu, ktorý jej na základe práva patrí. Naďalej už nebude sledovať túto záležitosť a nebude viac tomu venovať pozornosť a energiu.

NEODPUSTENIE

Bolestivé spomienky z minulosti sa takmer nikdy nedajú vymazať. Preto by sme nemali dovoliť, aby tieto spomienky na minulosť prehnane ovplyvňovali naše správanie v prítomnosti.

Často neodpúšťame preto, lebo si myslíme, že keď vinníkovi odpustíme, tak prestane byť zodpovedný za zlo, ktoré urobil. Vôbec to tak nie je: vinník je zodpovedný za zlo, ktorým nám ublížil. Našou úlohou však je odpustiť: za toto sme zodpovední my.

Alebo si myslíme, že rozhorčenie a nenávist sú spôsoby, ktorými držíme toho, kto nám ublížil, v emocionálnom väzení. Pokial' sa držíme hnevu a zatrpknutosti, druhý zostáva vo väzenskej cele. V skutočnosti, keď neodpustíme, my sme uväznení nenávistou, a nie tá osoba. Rozhorčenie, zatrpknutie, hnev a nenávist sú ako štyri múry väzenskej cely. Odpustenie je kľúč, ktorý otvára a dovoľuje vyjsť z cely von. Naša nenávist nás viac emocionálne ovplyvňuje ako toho, kto nás zranil. Odpustenie je jeden z kľúčov, ako tie dvere odomknúť.

Neodpustiť znamená zostať v role obete. Výskumy ukazujú, že keď sa dokážeme vzdať hnevu a zlosti, zníži to možnosť objavenia sa srdcových chorôb, a v niektorých prípadoch to dokonca predĺži život pacientov chorých na rakovinu. Odpúšťanie je jednou z cest k zdravšiemu životu.

Neodpustenie sa dá porovnať jedu, čo vypijeme my s túžbou a očakávaním, že sa otrávi ten druhý.

V Kamerune majú zvláštny spôsob, ako loviť opice: na strom v pralese priviažu pascu, ktorá má malý otvor a do ktorej dali pomaranč. Opica vloží do nej ruku, aby chytila pomaranč. S pomarančom v dlani sa však ruka z pasce nedá vytiahnuť. Opica je taká hlúpa, že sa radšej dá chytiť, ako by sa vzdala pomaranča...

- Uvažuj nad dôsledkami neodpustenia. Pokús sa objaviť krátkodobé alebo dlhodobé účinky, ktoré na tebe neodpustenie zanechá v oblasti fyziologickej, psychologickej, duchovnej a emocionálnej.

OČAKÁVANIA A SKLAMANIA

Prekážkou odpúšťania sú často nerealistické očakávania od iných. Takými očakávaniami môže napríklad byť, že tí, ktorí nás zranili, zmenia svoje spôsoby správania či názory. Extrémne ťažké je odpustiť, keď nevidno nijakú zmenu u tých, ktorým by sme mali odpustiť. Sú tu iba tri možné východiská: zmeniť situáciu, zmeniť toho druhého, zmeniť sám seba. Mnoho ráz však nemáme dostatočnú moc nad situáciou, aby sme ju dokázali zmeniť. Kedykoľvek je naším cieľom zmena druhej osoby, môžeme byť pripravení na frustráciu a hnev vo svojom vnútri. To je zvlášť pravda, keď druhá osoba je pasívny – agresívny typ. Keď sa na to pozrieme reálne, jedinou vecou, ktorú môžeme zmeniť, sú my sami. Často je v odpustení inému zahrnuté očakávanie, či už vedomé alebo podvedomé, že aj ten druhý sa zmení. Ak sa tak nestane, vyvoláva to hnev a zlość a proces odpustenia je ešte ťažší.

„Bože, daj mi vyrovnanosť, aby som prijal to, čo zmeniť nemôžem, odvahu, aby som zmenil to, čo môžem, a múdrost, aby som vedel odlišiť jedno od druhého. Amen.“

PRACOVAT NA POROZUMENÍ

Urobiť iba jednoduché rozhodnutie, že odpustíš, nestačí. Treba urobiť konkrétnie činy. Až do tohto bodu sme sa sústredovali na seba a na svoj hnev. Teraz otočíme pohľad a sústredíme sa na toho, kto nám ublížil. Začnime tým, že opíšeš tú osobu.

➤ Opíš osobu, ktorá ti ublížila: Aký mala život, keď vyrastala? Aký mala život v čase, keď sa udial ten incident? Aký bol tvoj vzťah s ňou?

➤ Opýtaj sa seba:

- Je možné oddeliť zlý skutok, ktorý previnilec urobil, od neho samého? Niekoľko môžeme utrpieť strašnú krivdu od osoby, ktorá v mnohých iných veciach bola voči nám dobrá. Môžeme porovnať zlé s dobrým? Toto neospravedlní krivdu, iba nám môže pomôcť pochopiť, že útočník nás pravdepodobne nemá v nenávisti.
- Si schopný rozpovedať príbeh o tvojom vzťahu s tou osobou v širšom zmysle, alebo iba o samotnej zraňujúcej udalosti?
- Pokús sa pochopiť motívy jej správania.
- Môžeš si naživo predstaviť dobré vlastnosti človeka, ktorý ti spôsobil bolest?
- Ďalej sa zamysli nad oblastami, v ktorých je previnilec, kvôli tomu, čo urobil, horší ako ty. Niekoľko vidíme zranenie také, aké je, ale zveličujeme jeho dôsledky. Zatrpknutosť môže ovplyvňovať naše myšlenie. Sú niektoré tvoje myšlienky prehnané? Hovoríš: „Pretože sa to stalo, už nikdy viac nebudem šťastný“? Máš pocit, že si bezcenný kvôli tomu, čo sa udialo? (Bankovka nestratí svoju hodnotu ani po tom, keď ju nieko pošliapal.)
- Si schopný vidieť previnilca viac ako zraniteľného a omylného človeka, než stelesnenie zla?
- Si schopný ho vidieť ako člena ľudskej rodiny, ako toho, kto patrí na túto zem tak ako aj ty, niekoho, kto si zaslúži mesto, aby mohol žiť, a vzduch, aby mohol dýchať?
- Aká je tvoja predstava o Bohu? Ako Boh vidí tú osobu, na ktorú sa teraz sústredíš?

Anglický psychiater Kenneth McAll hovorí, že mnohí pacienti hospitalizovaní v našich psychiatrických liečebniach a stále bezvýsledne liečení novými liekmi a psychofarmakami by namiesto hospitalizácie a liekov skôr potrebovali niekoho, kto by im pomohol odpustiť. Potvrdzujú to ďalší súčasní psychiatri a psychológovia. Mnohí duševne chorí pacienti potrebujú skôr pomôcť s odpustením než psychofarmaká. Neschopnosť odpustiť prináša so sebou úzkosť, napäťie, ktoré sa napokon prejavuje fyzicky – niekedy ako bolesti žalúdka, hlavy, hrdla alebo iných častí tela. A ak človek zájde k lekárovi, aby zistil príčinu svojich problémov, ten nenájde vôbec nič. Ide totiž o následok neschopnosti odpustiť: sebe (neodpustím si), Bohu (cítim voči Bohu veľký hnev) alebo iným.

ELIAS VELLA, Kristoterapia,
Per Immaculatam, 2010, s. 132

KOMU ODPUSTIŤ?

1. Druhým

Akékoľvek i závažné previnenie voči mojej osobe musí byť odpustené ľuďom, ktorí nás zranili.

2. Sebe

Možno budeme musieť odpustiť seba. Jednou z najťažších úloh na našej duchovnej ceste je milovať seba tak, ako sme milovaní. Zahŕňa to lásku voči všetkým aspektom seba samého, teda aj lásku voči našej tienistej stránke, našim slabostiam, krehkosti, jednoducho voči všetkému, čo tvorí časť toho, kto sme. Je tu pokušenie ignorovať alebo skrývať tieto časti. Našou úlohou je však „objať“ svoje obmedzenia a uvedomiť si, že sme pozvaní milovať sami seba tak, ako nás Boh miluje – ako zranených, zlomených, ale i obdarovaných a požehnaných. Sme pozvaní, aby sme odpustili sami sebe všetko, čo nachádzame v sebe ako neprijateľné a unavujúce, a aby sme dovolili Bohu, aby v nás mohol pôsobiť. Ked' si uvedomíme, ako veľa nám Boh odpustil, môžeme sa aj my stat' „viac odpúšťajúcimi“.

Niekedy je človek neférový voči sebe, ked' sa obviňuje za chyby, ktoré urobil ako dietá alebo dospevajúci, ked' nemal terajšie vedomie, skúsenosť a zrelosť. Vtedy by možno mohol niečo ovplyvniť, ale nevedel ako. Teraz to vie, ale už nemá možnosť to, čo sa stalo, ovplyvniť.

Musíme sa rozhodnúť odpustiť sami sebe: uprostred hnevu, sklamania zo seba a nenávisti voči sebe musím urobiť prvý krok v procese odpustenia. Je to číry akt vôle, napriek všetkým negatívnym pocitom, ktoré azda zakusujem. „Chcem to urobiť.“ Treba sa rozprávať so sebou v nanajvýš pozitívnom zmysle, mať so sebou súcít a byť voči sebe milosrdný. Aj ked' sa cítime zle pre svoj hriech a zlyhanie, vo svojej mysli vieme, že sme si odpustili. Ked' dosiahneme rozumové prijatie odpustenia samému sebe, napokon dospejeme k emocionálnemu odpusteniu. Pocity ustúpia a rozptýlia sa.

Správny pocit viny

Vina nie je to isté ako pocit viny. Niekedy je človek skutočne vinný a pritom vôbec necíti výčitky svedomia, alebo, naopak, trpí silným pocitom viny napriek tomu, že nie je zodpovedný za to, čo urobil. Ked' sme skutočne vinní, správny pocit viny nám pomôže zlepšiť sa.

Nie veľkosť viny, ale vnímanie toho, čo človek urobil, je rozhodujúce. Čo ked' ide o skutočnú vinu, človek sa vyspovedal a napriek tomu v sebe ustavične pocítuje výčitky svedomia, pretože nie je schopný sám si odpustiť a vzdať sa jej? Kroky k oslobodeniu môžu byť:

- Skúmať, či sa ľútosť týka Boha alebo mňa, pretože som poškodil svoj seba-obraz. Skutočná pokora neberie minulú vinu dramaticky!
- Uznať zodpovednosť za to, čo som urobil, vyznať ju sebe, Bohu a druhému človeku, predovšetkým na svätej spovedi.
- Odškodniť, ak to je možné, ale iba do tej miery, aby som sám sebe neublížil.
- Dať si seba-empatiu: Rozumel by som niekomu inému, ak by urobil v tej istej situácii a v tých istých okolnostiach tú istú chybu, ako som spáchal ja, keby teraz sedel v kresle vedľa mňa? Odsudzoval by som ho?
- Hľadať a identifikovať dobré body v tom, čo som urobil. Možno všetko nebolo iba negatívne a deštruktívne.
- Spýtať sa, čo sa naučím z toho, čo sa stalo.
- Dôverovať v Pána, že mi dá iné situácie a možnosti to urobiť lepšie.

„Výraz ‚odpustiť Bohu‘ musíme správne pochopiť. Boh nepotrebuje, aby sme mu odpustili. Boh nespravil nič, čo by si vyžadovalo odpustenie. Keď sa ja, malý človečik, zahľadím k nebu a vidím Boha, ako dopúšta, aby sa mi diala krivda, nepočúva ma, necháva ma samého v mojom utrpení, vtedy sa vo mne zrodí hnev, naozaj veľký hnev voči Bohu. V takej chvíli je dobré postaviť sa pred Boha a povedať mu: „Dobre, Pane, nerozumiem ti, vôbec ti nerozumiem. Viem len to, že som zranený. Chcem ti odpustiť!“ To pre nás je dôležité, aby sme Bohu odpustili, my to potrebujeme, nie on; rovnako ako potrebujeme odpustiť druhým ľuďom a sebe samým.“

ELIAS VELLA, *Kristoterapia*,
Per Immaculatam, 2010, s. 92-93

KROKY K ODPUSTENIU

1. Zapamätaj si, že odpúšťanie je proces, „vnútorná pút“. Zranenie, či už fyzické alebo psychické, potrebuje svoj čas na zahojenie. Budť trpežlivý so sebou samým.
2. Odpustenie zahŕňa „malú smrt“ seba samého: musíme smútiť za svojím hnevom. Čosi v nás odumiera, keď prechádzame procesom odpustenia. Nie je to ani ľahké, ani radostné.
3. Pros Boha o pomoc a milosť potrebnú na odpustenie. Postav sa pod kríž a snaž sa priopodobiť trpiacemu Kristovi v jeho odmietnutí, opustení, zomieraní. Potom sa započúvaj do jeho slov: „Otče, odpust im, lebo nevedia čo robia,“ ako to urobila Panna Mária, ktorá počula tieto slová, vo svojom srdci si ich opakovala a pritom sa stala „Matkou milosrdenstva“.
4. Ježiš ti dáva silu odpustiť: *Večer v ten istý prvý deň v týždni... prišiel Ježiš, stal si doprostred a povedal im: „Pokoj vám!“... Keď to povedal, dýchol na nich a hovoril im: „Prijmite Ducha Svätého. Komu odpustíte hriechy, budú mu odpustené, komu ich zadržíte, budú zadržané.“* Pros Pána o dar Ducha Svätého a o jeho silu odpustiť.
5. V akom štádiu odpúšťania si s ľuďmi, ktorí tā zranili? Ku každému menu osoby uvedenej v zozname „Tvárou v tvár realite“ (s. 16) napíš číslo štátia odpustenia. Označ svoje odpovede stupnicou od 1 do 10 (1 = „Vôbec som mu neodpustil“, 10 = „Úplne a hlboko som mu odpustil“). Predstav si každého z tých, ktorému si úplne a hlboko odpustil, na tvojom mieste. Každému nahlas bezpodmienečne odpust. Pritom pozoruj, ako na to tvoje srdce reaguje.
6. „Odpust“ Bohu za to, že neboli takým Bohom, akým si si predstavoval, že je. V akom štádiu „odpustenia“ si s Bohom? Povedz mu to nahlas.
7. Odpust si za to, že si neboli taký, ako si očakával. Miluj seba takého, aký si, a budeš schopný zmeniť sa. V akom štádiu odpustenia si so sebou samým?
8. Možno potrebujeme odpustiť osobám, ktoré zomreli, za to, že neboli takými ľuďmi, akými sme ich chceli mať. Možno im musíme odpustiť pre smrť. Čo sme nemohli povedať (alebo neboli pripravení povedať) nášmu milovanému predtým, než zomrel? Povedz mu to teraz nahlas alebo mu napiš list. Vyjadruj pravdu, ako ju vnímaš ty, všetko, čo sa stalo a čo ešte aj dnes vyvoláva v tebe nepokoj. Na konci mu odpust, povedz mu „s Bohom“ a zver ho Pánovi v nebi.

Falošný pocit viny

Vo falošnom pocite viny nič pozitívne nie je. Človek sa len cíti zle. Psychológovia hovoria, že pravdepodobne ide o skrytú, potlačenú agresivitu a o strach z trestu alebo z následkov. Ľahšie je cítiť sa vinný ako bezmocný.

3. Bohu

Možno potrebujeme „odpustiť“ Bohu za to, že nekonal podľa našich očakávaní. To však neznamená, že Boh sa mylil, že bol zlý alebo nesprávne konal. Akí bývame nevďační, keď máme toľko veľa darov v živote (spočítaj ich niekedy!), a keď stratíme jeden dar, hneváme sa na Boha...

9. Mohol by si robiť pre previnilca niečo dobré? Dať mu niečo? Tento bod v odpúšťaní môže prekvapit: Prečo by sme mali dať previnilcovi darček, vedľ predsa my sme tí, ktorým bolo ubližené?! Previnilec je naším dlžníkom, my mu nedlhujeme nič. Ale tým, že robíme preňho niečo dobré, zlomíme moc, ktorú má nad nami, odstrhneme pupočnú šnúru, ktorá nás viaže k osobe, ktorá nám ubližila. (Pozri sa na druhý bod definície odpustenia na s. 18.)
10. Zamysli sa nad tými, ktorí sú pre teba vzormi odpúšťania.
11. Chod' pred svätoštanok a vedome daj Bohu trvalý príkaz, aby cez tvoje modlitby, obety, bolest, utrpenie či snahy, ale najmä cez jeho milosrdstvo postupne stáhoval a zmenšoval ľarchu viny, ktorá leží na pleciach človeka, ktorý ti ubližil. Otvor Bohu svoj účet a dovoľ, aby sa z neho postupne splácalo... Cez to všetko bude Boh postupne stáhovať aj z ťažoby, ktorá spočíva na tvojich vlastných pleciach... (Pozri sa na obál vzadu)
12. Zranenia môžu byť príležitosťou na rast. Identifikuj, ako ti to pomohlo rozvinúť čnosti. Pomenuj výhody, ktoré si vytiažil z udalosti, ako napríklad schopnosť byť citlivejší k tým, ktorí boli zranení.

PRACOVÁŤ NA SÚCITE

Ked' rozhorčenie odíde, miesto po ňom nemá zostať prázdne, ale možno ho zaplniť pozitívnymi pocitmi. Ked' ľudia úspešne ukončia proces odpustenia, znížia alebo eliminujú negatívne pocity, myšlienky a správanie voči útočníkovi a rozvinú voči nemu pozitívne pocity, myšlienky a správanie.

- Napiš pocity, ktoré prežívaš voči tej osobe v tomto momente. Sú tie pocity takisto negatívne, ako ked' si začal tento proces? Pohol sa trochu pocit hlbokého hnevu smerom k neutrálnym pocitom? Vidíš nejaký náznak pozitívnych pocitov?
- Dotazník na s. 7

Zmena vinníkovho srdca

Popoludní sa na ulici v Los Angeles bicyklovalo mladé jedenástročné dievča. Opitý vodič – právnik – ju zrazil. Jej nohy boli natol'ko zmrzačené, že už nikdy nebola schopná chodiť. Ten muž bol veľmi vplyvný, a tak sa mu podarilo primáť sudcu, aby ho očistil a aby vyhlásil, že to nebola jeho vina. Po nejakom čase sa rozhadol ísť navštíviť to dievča, lebo sa dopočul, že ostalo ochrnuté. Prišiel ku dverám nemocničnej izby, kde dievča ležalo, a stretol jej otca, ktorý práve odchádzal. Otec dievča ho poznal z fotky. So zlomeným srdcom mu povedal: „Neubližili ste už dosť mojej dcére? Už nikdy nebude môcť chodiť. Prečo ste sem prišli? Chcete, aby bol jej život ešte ťažší?“ Právnik sa otočil a chcel odísť, ale vtom zaznel hlas toho dievčatka: „Nech ten človek vstúpi.“ Vošiel priamo k posteli a vtedy si uvedomil, že je zodpovedný za to, že to dievča-ko je ochrnuté. Klakol si vedľa posteľa a s plačom sa dievčatka opýtal: „Môžeš mi niekedy odpustiť?“ Spon-tánne odpovedala: „Už som vám odpustila.“

Čo spôsobilo zmenu srdca toho človeka? Prečo vôbec prišiel do nemocnice? Verím, že ho tam nepritiahol pocit viny, ale skôr milosť odpustenia od dievčatka. Naše odpustenie sa často dotýka a mení srdce vinníka. Tento výsledok nenastane zakaždým, nie je to nič magické. Oveľa častejšie, ako si myslíme, človek, ktorému bolo ubližené, sa stáva nástrojom Božej milosti na obrátenie osoby, ktorá zlo spôsobila. Keď sme schopní duchovne odpustiť, začíname byť nástrojmi zmierenia. Aj keď ten, kto nám zlo spôsobil, nevie, že mu bolo odpustené, a možno je aj tisíce mil' vzdialený, milosť sa dotkne jeho srdca ako v prípade toho pána, ktorý potom čelil svojej falošnej nevine.

Neskôr jej tento muž dlhodobo pomáhal. Počul som, že sa zmenil a teraz vedie plnohodnotný život.

Peter Campbell MSC

ŽIVOT V HOJNOSTI: KRISTOV PRÍSL'UB

Židom, ktorí mu uverili, Ježiš povedal: „Ak ostanete v mojom slove, budete naozaj mojimi učeníkmi, poznáte pravdu a pravda vás vyslobodí.“ Jn 8, 31-32

Zlodej prichádza, len aby kradol, zabíjal a ničil. Ja som prišiel, aby mali život a aby ho mali hojnešie. Jn 10, 10

Teraz však toto hovorí Pán, tvoj stvoriteľ...: „Neboj sa, veď tá vykúpim, po mene tá zavolám, ty si môj. Ked' sa budeš brodiť vodami, budem s tebou, a ked' riekami, nepotopia tá, ked' pôjdeš cez oheň, nepopáliš sa a plameň nebude horiť na tebe. Ved' ja som Pán, tvoj Boh, Svätý Izraelov, tvoj spasiteľ. Egypt dám ako výkupné za teba, Kuš a Sábu namiesto teba. Pretože si drahý mojím očiam, vzácný a ja tá milujem, vydám ľudí namiesto teba a národy za tvoj život. Neboj sa, veď som s tebou ja...“

Iz 43, 1-5

Ved' ty si stvoril moje útroby, utkal si ma v živote mojej matky. Chválím tá, že si ma utvoril tak zázračne; všetky tvoje diela sú obdivuhodné a ja to veľmi dobre viem. Ž 139, 13-14

„Ak ostanete (bývate) v mojom slove, budete naozaj mojimi učeníkmi, poznáte pravdu a pravda vás vyslobodí“ (Jn 8, 31-32). Ježiš prirovnáva svoje slovo, Božie slovo, k domu. Môžeme prijať bývanie v tomto dome. Domov je miesto, kde sa cítis „vo svojom pohodlí“. Môžeš byť sebou samým, pretože vieš, kto presne si. Domov ti dáva identitu syna alebo dcéry domu. Pravda, ktorú sa budeme učiť, prebývajúca v Ježišovom slove, je pravdou o Bohu a o našom vzťahu s Bohom. To je tá pravda, ktorá nás oslobodí. Božie slovo je tvoriteľské Slovo: „Boh povedal: „Bud...!“ A stalo sa tak.“

Existuje však aj iné slovo vyjadrené v Písme, kde môžeme prijať bývanie. Je to „deštruktívne slovo“ (porov. Ž 52, 4). Je to hriešne slovo, úplným protikladom tvoriteľského Božieho slova. Deštruktívne slovo je klamstvo o nás samých. Ak žijeme toto klamstvo namiesto života v pravde o nás samých, nemáme žiadnu slobodu ani pokoj.

Máme tak obraz dvoch domov, v ktorých si môžeme urobiť dom tvoriteľského slova Boha, alebo dom deštruktívneho slova. V jednom z týchto domov formujeme to, ako vnímame sami seba, svoj sebaobraz.

Formovanie sebaobrazu

Náš sebaobraz prebýva v našom podvedomí. Kontroluje spôsob, akým sa pozérame na seba samých. So sebapoznaním sa nerodíme. Všetko, čo o sebe vieme, sme sa naučili. Otázka znie, či môžeme dôverovať zdrojom nášho sebapoznania. Ak naše sebapoznanie pochádza z deštruktívneho a hriešneho slova, nebudе v ňom ani veľa pravdy. Preto je pre nás také podstatné, aby sme urobili zdrojom nášho sebapoznania Božie slovo. Naša voľba je celkom jednoduchá: alebo veríme tomu, čo nám hovorí Boh o nás samých, a rastieme tak v sebaúcte, alebo veríme deštruktívnomu slovu a rozvíjame tak biednu sebaúctu.

Ak je náš sebaobraz formovaný v dome stvoriteľského slova Boha, bude korešpondovať s tým, ako nás vidí Boh. Nemusíme hádať, ako nás Boh vidí. On sám nám to hovorí. Celá Biblia je dlhým ľubostným listom, ktorý nám napísal Boh. V úplne prvej kapitole Boh hovorí o modeli, ktorý mal na myсли, ked' nás stvoril: „Urobme človeka na náš obraz a podľa našej podoby!“ (Gn 1, 26). Prvá vec, ktorú nám Boh zjavuje, je to, že sme ako Boh. Boží obraz a podoba! Božia tvoriteľská láska nás utvoriла, aby sme boli ako on. Boh vyhlásil, že sme „veľmi dobrí“ (porov. Gn 1, 31).

Potom však Božie dobré stvorenie nakazila tajomná realita hriechu. Odmietnutie seba je prvým plodom hriechu. Tak ako Adam, hriešnik, ktorý hľadá možnosť, ako sa schovať pred Božou prítomnosťou. Bojí sa Boha, pretože cíti, že hriech ho olúpil o všetku dôstojnosť v prítomnosti Boha.

Boh však nedovolí, aby sme sa skryli pred ním v našej hanbe. „Kde si?“ (Gn 3, 9). Toto volanie Boha prenasledovalo ľudské pokolenie počas storočí. Pán chce, aby sme bez strachu žili v jeho prítomnosti, „pred jeho tvárou“. A v našom padlom stave nás uistuje a hovorí, že sme drahí v jeho očiach (Jz 43, 4). Ak sa rozhodneme veriť, že v Božích očiach nemáme žiadny význam, potom ani nemôžeme za nás biedny sebaobraz nikoho obviňovať, iba seba samých. Človek musí počuť pozvanie Ježiša: „Ak sa moje slovo stane tvojím domovom.“ Vnútorné uzdravovanie začína vtedy, keď sa osoba začína učiť pravdu o sebe, pravdu, že on či ona má cenu v Božích očiach. To je slovo, z ktorého osoba musí žiť a odpovedať: „Ježiš, ďakujem ti, že som drahý, cenný v očiach tvojho Otca!“

Sebaprijatie

V raných fázach vývoja sme sa ako deti naučili, že ak sme urobili určité veci, o ktorých naši rodičia a učitelia hovorili, že sú dobré, boli sme dobrými deťmi. No ak sme urobili niečo, o čom hovorili, že je zlé, boli sme zlými deťmi. Rozdiel medzi dobrým a zlým dieťaťom sme objavili v správaní. A pretože deti chcú, pochopiteľne, byť videné ako dobré svojimi rodičmi a inými dôležitými ľuďmi v ich živote, podvedome si začínajú dávať podmienky spojené s ich vlastnou hodnotou. Keď sa správajú dobre, vtedy sú dobré. Keď robia rodičom radosť, vtedy sú dobré. Keď im to ide dobre v škole, vtedy sú dobré. Keď pomáhajú doma, vtedy sú dobré. A keď sú dobré, majú skúsenosť toho, že ich akceptujú a chvália. Keď sú zlé, majú skúsenosť toho, že im iní nadávajú a odmietajú ich. Deti sa takto začínajú učiť jedno veľmi negatívne posolstvo: ich vlastná osobná hodnota je podmienená tým, či sú dobré a milé k druhým.

Čo deti urobia? Nastavia sa podľa toho. A aká je za to cena? Sebe samým teraz stanovia podmienky pre ich vlastnú sebahodnotu. Toto je počiatkom sebaodmietnutia. Nemôžem prijať seba, keď som konfrontovaný s očakávaniami druhých. Odvrhnem seba ako Božie dieťa. Namiesto toho sebaprijatie podmienim na základe toho, aká je odpoveď zo strany druhých. Teraz žijem v dome deštruktívneho slova a vystáhoval som sa z domu tvoriteľského slova. Keď si stanovím podmienky pre moju vlastnú sebahodnotu, nezáleží na tom, aké sú, dokonca aj keď sú to veľmi sväté podmienky, dostávam sa na cestu odmietnutia seba. Ak poviem: „Keby som bol skutočne svätý, mohol by som prijať samého seba,“ vtedy som na ceste odmietnutia seba samého.

Istému kňazovi, ktorý mal problém modliť sa, bolo povedané, aby si prečítał prvých desať veršov Izaiáša 43. Keď prišiel k veršu, „pretože si drahý mojim očiam“, prudko povedal: „To sa mňa netýka.“ To bol jeho problém v modlitbe. Cítil, že Boh má veľmi vysokú mienku o každom jednom človeku, avšak on mal veľmi nízku mienku o sebe samom. Žil v odmietaní samého seba. Keďže neodrieikal „veľa modlitieb“, nemohol akceptovať seba. Jeho podmienky pre vlastnú sebahodnotu zahŕňali vlastnosti ako byť svätý, veľa sa modliť a byť zanieteným kňazom. A pokial neplnil tieto podmienky, cítil, že nemá hodnotu. Ale kto uvalil na neho tieto „podmienky hodnoty“? On sám!

„Cin sebaprijatia je koreňom všetkých vecí. Musím súhlasiť s tým, aký som. Súhlasiť s mojou kvalifikáciou, ktorú mám. Súhlasiť, žiť v rámci svojich limitov... Jasnosť a odvážnosť v tejto akceptácii sú základom každej existencie“ (Guardini).

Spoločenstvo Anonymných alkoholikov objavilo oslobodzujúcemu a uzdravujúcemu silu sebaprijatia. Vyjadrujú to takto: „Prijatie je odpovedou na všetky moje dnešné problémy. Keď som dnes rozrušený, je to preto, lebo nachádzam nejakú osobu, miesto, vec či situáciu, nejakú skutočnosť svojho života, ktorá je pre mňa nepriateľná, a nemôžem nájsť pokoj, kým neprijmem, že tá osoba, miesto, vec či situácia sú presne také, aké v danom momente mali byť. Nič, absolútne nič sa v Božom svete nemôže stať kvôli nejakej chybe. Pokial nemôžem akceptovať môj alkoholizmus, pokial nemôžem zostať pokojný, pokial neakceptujem život so všetkými jeho obdobiami, nemôžem byť šťastný. Nesmiem sa koncentrovať tak veľmi na to, čo by sa malo zmeniť vo svete, ale na to, čo by sa malo zmeniť vo mne a v mojich postojoch.“

Sebaprijatie neprichádza v momente narodenia, ale znovunarodenia. Ako hovorí sv. Peter: „Ved’ ste sa znovuzrodili nie z porušiteľného semena, ale z neporušiteľného: Božím slovom, živým a večným“ (1 Pt 1, 23). Moje sebaprijatie nie je už viac založené na mojich kritériach, ale na Božom slove pre mňa, na Božom priatí mojej osoby. Božie priatie umožní aj sebaprijatie. Je to dielo milosti a ovocie vykúpenia.

MODLITBA SEBAPRIJATIA

Uzdravovanie sebaobrazu je proces, ktorý potrebuje čas. Klúčom k tomuto uzdraveniu je počúvanie slova Boha. Sebaprijatie môže byť opevnené modlitbou a podmienené životom z Božieho slova.

Ešte predtým, ako sa obrátim k Bohu v modlitbe, on nám adresuje svoje slová. Ked’ vstupuješ do Božej prítomnosti, v modlitbe ti Boh hovorí: „Drahý si mojim očiam, vzácný a ja t'a milujem...“ Moja odpoved’ má byť: „Chválím t'a, že si ma utvoril tak zázračne (za zázrak seba samého, samej).“ Tieto slová sa musíme nie len modliť, ale ich žiť. Vnútorné uzdravenie sebaobrazu prichádza vtedy, keď so srdcom plným vdáky dákujeme každý deň Bohu za zázrak nás samých. Boh sa teší z takéhoto dialógu s nami.

Ked’ myslím na seba, môžem sa cítiť zle, bez hodnoty. Vtedy sa začнем modliť tú modlitbu. Vytvára to zdravý konflikt medzi tým, čo vyznávam v modlitbe a čo cítim v sebe. Tým, že vytrvám v modlitbe, zlé pocity zo seba sa začnú meniť. Namiesto prežívania sebaodmietnutia či dokonca nenávisti voči sebe, prichádzam k novému sebaprijatiu a novej vďačnosti za seba. Tie zlé pocity zo seba súvisia s „podmienkami hodnoty“, ktoré človek ustanobil pre seba. Ked’ v modlitbe dákujeme Bohu za zázrak seba samých, začíname prácu na uzdravení a postupne sa zbavujeme „podmienok hodnoty“.

Moja hodnota nezáleží na ničom inom, ako na milujúcej, tvoriacej vôli Boha, ktorý ma povolal byť jeho milovaným synom/dcérrou. Aj keby ma odmietol celý svet, verím, že Boh nikdy neodvolá svoju lásku a to, že sa rozhodol pre mňa. Moje sebaprijatie je vybudované na tejto skale viery.

Boh povedal: „Urobme človeka na nás obraz a podľa našej podoby!“... A stvoril Boh človeka na svoj obraz, na Boží obraz ho stvoril, muža a ženu ich stvoril... A Boh videl všetko, čo urobil, a hľa, bolo to veľmi dobré.
Gn 1, 26-27, 31

VERÍM TOMU, ŽE SA TO TÝKA AJ MŇA?

Teraz však toto hovorí Pán, tvoj stvoriteľ..: „Neboj sa, ved’ t'a vykúpim, po mene t'a zavolám, ty si môj. Pretože si drahý mojim očiam, vzácný...“ Iz 43, 1.4

„Láskou odvekou som t'a miloval, preto som ti zachoval priazeň.“ Jer 31, 3

„Ako sa otec zmilúva nad deťmi, tak sa zmilúvam nad tebou.“ Ž 103, 13

*„Ty však, sluha môj, ktorého som vyvolil. Riekol som ti: Ty si môj sluha, teba som vyvolil a nezavrhol.“
Iz 41, 8-9*

Pán ti odpúšťa všetky neprávosti, on t'a venčí milosrdenstvom a milostou; nevyčíta ti ustavične tvoje chyby. Lebo ako vysoko je nebo od zeme, také veľké je jeho zlutowanie voči tebe. Ako je vzdialený východ od západu, tak vzdáluje od teba tvoju neprávost. Porov. Ž 103

Nech i vrchy odstúpia a kopce nech sa otrsú: moja milosť neodstúpi od teba... Iz 54, 10

„Si drahý mojim očiam a vzácný!“ – „Chválím t'a, že si ma utvoril tak zázračne!“

Obsah

ÚVOD	3
ETAPA POPIERANIA	5
SKUPINY	9
EMÓCIE, CITY	10
ETAPA HNEVU	13
Ako zaobchádzať konštruktívne s hnevom?	17
VEDECKÝ POSTOJ K ODPUSTENIU	17
Definícia odpustenia	18
ETAPA SMÚTKU A PRETRPENIE BOLESTI	20
OBRAZ BOHA	23
ETAPA VYJEDNÁVANIA	25
Záväzok rozhodnutia odpustiť	26
ETAPA ODPUSTENIA	27
Kroky k odpusteniu	30
ŽIVOT V HOJNOSTI: KRISTOV PRÍSLUB	32
Modlitby sebaprijatia	34

Zostavil a spracoval p. Jozef Hegglin MSC,

Zdroje

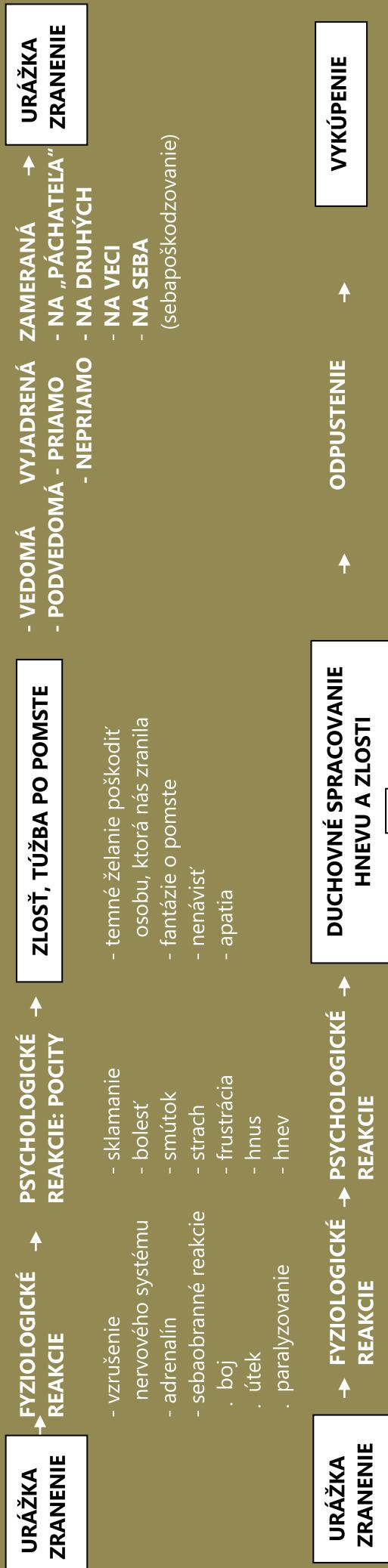
- CAMPBELL, P., MSC: *Life's Healing Journey*
ENRIGHT, R.: *Forgiveness is a choice*
ENRIGHT, R.: *Helping Clients Forgive*
BUBÁK, M., SVD: *Ludské vzťahy a komunikácia*
McMANUS, J.: *Healing in the Spirit*
SLANINKA, L., SJ: *Psychológia a spiritualita*
RICHMOND, Raymond Lloyd: <http://www.guidetopsychology.com/forgive.htm>
SEUBERT, A.: *The Courage to Feel*
KLČOVANSKÁ, E.: *Prednášky pre študentov psychológie*. Trnava, FFTU



Jazyková úprava Mária Majerníková

Nitra, október 2018

HNEV A ODPUSTENIE



1. Spracovanie psychologických reakcií (pocitov)

Pripust' si pocity sklamania, túžbu po pomste atď. Pocituj a vyjadrouj ich radšej, akoby si ich vytlačil z vedomia: vykrič svoju bolest' do vankúša, urob kresbu svojho hnevu...

2. Dať bolest' Bohu

Ked' sú pocity vynesené na svetlo a vyjadrené: urob vedomé rozhodnutie vzdať sa túžby po pomste (ubližiť druhým alebo sebe v myšlienkach, slovách a skutkoch). Odovzdať bolest' Bohu známená prestať s pokusmi brat' veci do svojich vlastných rúk – skrývaním svojej bolesti, protestom, vykresľovaním pomsty alebo prechovávaním nenávisti. Kým však neobetujetejš svoju bolest' s úprimnou láskou, nemá tento výraz zmysel. Kristus znášal všetku bolest' nespravodlivosti a utrpenia otvorené a bez hnevu pre naše výkúpenie. **Tým, že to tak robil, ukázal nám, že pravá láska znášať emocionálnu bolest' spôsobenú druhými, tripiť za nich v nádeji na ich výkúpenie.** „Dať bolest' Bohu“ je oveľa viac ako fráza: je to namáhavá, ťažká práca. Klakni si pred kríž, odovzdaj svoju túžbu pomstíť sa: „Páne, je mi ubližované. Pomôž mi pokračovať v mojej práci, v tvojej službe naprieck tomu, že sa cítim... (zradený, odmietnutý, nemilovaný, falošne obvinený atď.).“ A potom nechaj Boha robiť, čo on chce, aby premenil tvoje utrpenie na odvahu a vytrvalosť – a uzdravujúcu milosť pre tých, ktorí tă zranili.

3. Pamätať si, že ten, kto nám urobil zle, je tak ako aj my iba slabý, hriechný človek... Pokúsať sa porozumieť mu.

4. Rozlišovanie: K čomu nás volá Duch Svätý, mlčať a iba prijat? Alebo využiť energiu pocitov a niečo povedať, robiť, zmeniť?