

Vlad'ka Marková - Jak se vyrovnat s bolestí

Seminář z konference pro ženy, pořádané dne 6. 11. 2010 Církví bratrskou v Trhových Svinech

A) Úvod

Toto téma není úplně jednoduché pro člověka, zvláště pro ženy, které prochází těžkými věcmi. V průběhu toho semináře se může stát, že na vás přijdou emoce, kterým nebude rozumět, ale to se stává. Bůh nám dal nový život a On chce, abychom měli život v plnosti s Ním a chce nás uzdravovat do hloubky a některých žen se to bude hodně dotýkat.

Pracuji v pastoračním poradenství ženám, můžete se na mě tedy obrátit, pokud budete potřebovat.

To nejdůležitější, co bychom si ze semináře měli odnést, nejsou informace, kterých bude opravdu hodně, protože Biblické poznání o nás a o Bohu je velmi důležité, ale to nejdůležitější je, **že samy nejsme schopny napravit to, co je špatné v životech našich či našich blízkých.** My samy nejsme schopny to napravit! My jsme v této oblasti zcela bezmocné - to je velmi důležité.

Ale co říká náš Pán? Přiveď toho člověka, kterého máš ráda ke mně, Já sám budu působit v jeho životě. To je ohromně osvobozující.

Pomocí biblických textů a dalších věcí se vám pokusím ukázat, co znamená přiveď ho ke mně. To přiveď něco znamená, pokud budu chtít někoho přivést - budu muset jít k tomu člověku, říct - pojď se mnou, budu riskovat, že on se rozhodne jinak, že řekne - dej mi pokoj, mně se nechce, já se bojím... a mě to může bolet, ale já se s tím budu muset vypořádat a ten člověk na mě může být naštvaný, co po něm chci a já budu muset snést emoce, které to bude doprovázet.

Ale Bůh ví, že stojí za to to zkusit. Ale, co ten člověk udělá, to už je na něm. Ale já jsem se rozhodla, já jsem pro něj došla, já jsem nezůstala na místě a udělala jsem to proto, že Pán říká - Přiveď toho člověka ke mně, Já sám budu působit v Jeho životě. Tak to jen na úvod.

B) Bolest

Bolestí procházíme všichni. Není člověka, který by necítil bolest. Proč? Protože jsme byli s bolestí stvořeni. Tak jako nám Bůh dal emoci bolesti, prožívání strachu, s tím vším nás Bůh stvořil. To není nic, co by k nám nepatřilo. To neznamená, že když Bohu dáme svůj život, že už nebudeme nic cítit. To nejdůležitější je, když přijdeme k Bohu, že **když máme opravdu velkou bolest** (a nebudu zde říkat, co je větší a menší bolest - jestli narození postiženého dítěte, manžel alkoholik, nelze označit lehčí a těžší bolest, protože pro každého je ta míra, v čem může stát, jiná), že **Bůh je nablízku.** Když si otevřeme Bibli a přečteme si zaslíbení - Nikdy se tě nezřeknu, Má láska je větší jak tvoje věrnost... My to všechno máme v našich hlavách, ale **Bůh** chce, abychom to měli v srdci. Bůh chce, abychom ho poznali jako Boha, který **s námi tu bolest nese.** Když se ta situace nemění a ještě se zhoršuje, Bůh chce, abychom ho zažívali jako Boha útěchy. V jednom verši Bůh říká - já ti dám veškerou útěchu. Od člověka můžete přijmout útěchu, ale ta je lidská, ale **Bůh vám chce dát veškerou útěchu.** Bůh touží, abychom k němu neutíkali pouze v radostech, když se nám daří. Ale nejvíce mu záleží, aby právě v těch těžkých situacích jsme k němu utíkali a abychom u Něj mohli zažít bezpečí, že ta bolest skutečně polevuje.

V první části budeme mluvit o emocionálních stádiích, kterými může člověk procházet, když má bolest. Blízký člověk, o kterého nám jde, kterému nefunguje život, který je nemocný nebo je v těžkých depresích, tak aby se chtěl pohnout z místa, aby nám nezůstal „sedět“. A my všichni v rodinách (ale i na pracovištích - učitelky, pastorové) si musíme dávat velký pozor na to, abychom člověka, který se

topí v bolesti, poskytl útěchu a abychom mu neumožňovali zůstat sedět na tom místě. A aby to bylo biblicky, abychom nehřešili, ale abychom to s pokojem v srdci předali Bohu. **My potřebujeme předat toho člověka nebo situaci Bohu.**

Dostáváme se do situací, kdy člověku jeho chování umožňujeme. Protože ho milujeme nebo protože pocítujeme hněv, zlost,... A není divu, my se můžeme zlobit, ale nesmíme přitom hřešit. Z lásky k blízkému člověku se může stát, že se k němu nechováme tak, jak bychom měli. Naše dobré úmysly pomoci mu způsobují, že mu jeho chování umožňujeme, ale k tomuto se dostaneme ještě později.

C) Emocionální stádia, kterými já či naše rodina procházíme:

Tato stádia jsou úplně normální. Týkají se každého z nás. Týká se to i člověka, kterému umře někdo blízký, kterého miloval. V Teen Challenge čerpáme z knihy od Elisabeth Kübler Rossové - O smrti a umírání.

Není příliš těžké myslet na nějaký problém člověka, kterého máme rádi, jako na určitý druh umírání. Vidíte, že něco ve vašem vztahu k němu nejde k životu, ale ke smrti. Máte pocit, že ten člověk vám uniká, že už je hodně daleko. Proto to takhle přirovnáváme.

Psychologové se shodují, že těmito stádii procházíme vždycky, když utrpíme nějakou ztrátu. Ať velkou nebo malou! Ale vždycky! V Lukáši v Příběhu o marnotratném synu 15,24 tam cituji slova otce - „tento můj syn byl mrtev a zase žije!“ K tomu se vrátíme později.

Většinou se tato stádia objevují za sebou, ale někdy se vrací, přeskakují a celý ten proces může někdo zvládnout během velmi krátké doby a u někoho je to na celý život. Důležité ale je, že vím, že Bůh je nablízku.

Proč budeme rozebírat emocionální stádia?

Je velmi důležité porozumět tomu, že to, co jsme cítili, bylo normální a že to, co cítím, je normální. Pro každého člověka je důležité a pro nás křesťany je velmi důležité vědět, že prožívání určitých emocí je normální. **Bůh nás stvořil s pocity, ale na nás je, co s těmi pocity uděláme,** to je druhá věc.

1, ODMÍTÁNÍ

Odmítáme přijmout skutečnost (pravdu) takovou, jaká je a chráníme se před šokem. Může se to týkat například našeho zdraví (diagnóza vážného onemocnění), narození dítěte s Downovým syndromem (první věc, kterou řeknou lékaři na porodním sále této matce, je, aby dítě pochovala a ona má problém to dítě pochovat a když ho pochová, má v sobě další emoce a problémy; a může se jednat o třetí dítě (1. a 2. bylo zdravé) a ona to teď prožívá úplně jinak a ona se zlobí a obviňuje se, protože nemá emoce takové, jaké očekávala, protože tomu nerozumí a myslí si, že se na ni třeba zlobí i Bůh, že její emoce jsou hřích), to si můžete vztáhnout na jakoukoliv situaci. A ty emoce jsou normální, ale důležité je, co ta matka a my s nimi uděláme.

Naše první přirozená reakce - to se mě netýká, to není možné, to se mi nemohlo stát. Čím dříve překonáme odmítání reality, tím lépe pro nás. Pokud stále odmítáme a překonáváme realitu, pak vstupujeme do stále větší bolesti, a proto to jde tak těžko. A toto odmítání reality je třeba překonat, jinak dojde k pokřivení myšlení. Tak dlouho tu realitu překonáváme, až té lži, co jsme si vytvořili, uvěříme. My se potřebujeme uschnout a Bůh nás chce uschnout, abychom se podívali pravdě do očí.

Jeden příklad z rodiny - smrt se týká každého z nás. Pokud někdo někomu zemře, často lidé říkají - mně připadá, že vůbec neodešel, že se každou chvíli vrátí. A když si uvědomím, že se nevrátí, pak už jenom pláču. Za chvíli si zase řeknu, on se vrátí a povídám si s ním. To je typický příklad odmítání. Ale neberte to těm lidem! Takové ty poznámky, my tě máme rádi, my ti pomůžeme, tak to prostě je, on už se nevrátí, neříkejte to těm lidem! Protože oni sami potřebují najít sílu, aby se s tím vyrovnali. Někdo se se smrtí blízkého vyrovnává rok, jiný dva roky a někdo se s ní nevyrovná. My

můžeme takové člověku pomoci jiným způsobem - zejména prakticky, tím že prokážeme péči a lásku, ale vážme každé slovo.

2, HNĚV

Pro mě bylo obrovskou úlevou, když jsem porozuměla, že **hněv biblicky k člověku patří**, že ho budu mít celý život, ale že je **důležité, abych při hněvu nehřešila, řešila ho biblicky a abych o svém hněvu mluvila**, potřebuji o něm mluvit s Bohem, a pokud se jedná o dlouhodobý hněv, tak i s nějakým poradcem. Proč? Protože ne každá situace je taková, že bych při ní měla pociťovat hněv.

Někdy jsme z rodin tak zranění, že místo abychom pociťovali lítost, nebo právě tu bolest, tak se raději vztekáme nebo řveme v afektu. **Všichni máme tendence se bolesti vyhýbat**. I nepřebalené novorozeně pláče, nechce prožívat bolest. Miminka, když mají hlad, pláčou. Od malinka nechceme pociťovat bolest. **Když se podíváme pravdě do očí, pociťujeme hněv!** Ten hněv zaměříme proti Bohu, okolnostem, jež to způsobily; lidem, kteří měli nějak pomoci; třeba i proti celé své rodině, a dokonce i proti sobě. Zvláště zdůrazňuji hněv vůči Bohu, mnohdy mají křesťané problém si uvědomit, že se mohou na Boha hněvat a s tím je třeba něco udělat, to je asi to nejhorší.

Hněv vůči Bohu je hřích, zvláště když v závislosti na tom následuje určité chování - vede mě ten hněv, to je třeba vyznat a poprosit Boha, aby mi s tím hněvem pomohl. Pak hněv vůči druhým a sobě samotnému a s tím je také hodně práce. Ale Bůh nám s tím chce pomoci. A v tom nemůžeme zůstat sami. Zvláště pokud dlouhodobě v něčem takovém stojíte, sami ani sami s Bohem, protože naše myšlení o té situaci, o těch okolnostech, je pokřivené, protože jsme nějakou dobu odmítali tu pravdu - ať už krátkou nebo dlouhou. A přijmout skutečnou pravdu, to je taky proces.

V tomto stádiu prožíváme obrovskou emocionální bolest (v prvním stádiu to potlačujeme, takže není taková), ale v tomto stádiu se ještě zhorší.

Je třeba pochopit, že pokud je hněv namířen proti člověku (blízkému), který se špatně chová - vůči mě, k dětem, k našim rodičům, může chodit do církve se sladkými úsměvy, ale s Bohem nežije, ve vašich očích už je to pokrytec a co vy s tím? To nejdůležitější - my jsme tím člověkem ovládnáni. Například, když přijde matka, které se narodí postižené dítě, je tím dítětem ovládána. Možná se vám to zdá příliš tvrdé. Ale ony jsou tam třeba ještě další děti, manžel... A ta žena potřebuje slyšet, že ano, že je teď v období, kdy se jí narodilo postižené dítě a to ovládlo její život, její emoce, celou rodinu, ale že ty další děti také potřebují vyrůst, potřebují péči, čas, možná méně, ale potřebují. A ta žena potřebuje, aby dlouhodobě neposkytovala pozornost jen tomu jednomu postiženému dítěti.

Například v rodině, kde se nachází závislé dítě a jsou zde i další sourozenci, kteří fungují, pak se ptám rodičů - a jak k tomu ten váš vzorný syn přijde?

Není dobré se tím člověkem nechat ovládnout. Ale v té první fázi se to stane. Proto tam je ten hněv. Vaše mysl je naplněna jen tím člověkem, ten vztah nefunguje a řešíte jeho problémy, už ani neřešíte svoje problémy, ale i to je zcela normální. Ale pozor na to, protože ten hněv, který pociťujete, se stane problémem, který může ovládnout váš život. Nejen ten člověk, ale i ten hněv ve vás. A tehdy potřebujeme slyšet slova z **Efezkým 4, 26: „Hněváte-li se, nehřešte.“**

Praktický návod - **potřebujete o tom svém hněvu mluvit!** Strašně těžko se o tom lidem mluví, zvláště když se jedná o děti, manžele, rodiče. Stydíme se za to, ale potřebujeme o tom s někým mluvit. Ale ne s každým. Mluvte o tom s někým, kdo vás bude chápat a komu dovolíte, aby vás z toho vyvedl. Když si o tom budete povídat se svojí sestrou v Kristu, tak si o tom popovídáte, ona vám slíbí, že se za vás bude modlit, možná bude mít malou nebo žádnou zkušenost, ale budete mluvit špatně o svém manželovi. A jak řekla sestra Maňásková - nemluvte o svém manželovi špatně. Vážné věci nenechávejte, jděte za pastorem, který vám pomůže, nebo pokud nemáte v církvi ženy, které dělají pastorační péči, můžete přijít do našeho centra Teen Challenge, kde jako poradce působím.

Ten hněv, který nás úplně uchvátí a odvede nás od Boha a i to se stává, působí naprosto devastačně ve všech vztazích, které máme. **Hněv nás uvrhuje do samoty**. Cítíme se ještě více sami. Nedovolíme druhým ani Bohu, aby se k nám přiblížili. Všechny tyto pocity jsou ale normální a Bůh vám s tím chce pomoci.

Shrnu - potřebuješ o tom s někým mluvit. Možná o tom už roky mluvíš s Bohem. Ale důvěra v Boha je i o tom, že poprosím Boha, aby mi poslal člověka, který těmito stádii prošel nebo má tu zkušenost či obdarování. Ano, můžeme mít strach ze zranění. S lidmi, se kterými máme formální vztahy, se moc nezraníme ani nenahněváme, ale doma, ty které nejvíc známe, tam se leccos děje. Ale důležité je vědět, že člověk, ke kterému jdeme, je ochoten se nad svým chováním zamyslet, že si všiml, že máte lítost, protože tahle práce je velmi obtížná.

Někdy řeknete jako poradce věci, které opravdu bolí, když si přijde někdo pro pomoc, ale člověk potřebuje poznávat pravdu. Poradce vede člověka k tomu, aby odpustil, nebo pokud to není k odpuštění, všímám si, že člověk procházel těžkou bolestí, řeknu mu o tom a povzbudím ho, aby o tom začal mluvit. Nebo vy sami musíte začít mluvit o tom, jak velkou bolest v tuhle chvíli prožíváte. Mně osobně je velmi líto (samozřejmě nemám nic proti psychologům nebo psychiatrům, pokud člověk tuhle péči potřebuje), že v církvích je tahle pastorační péče nahrazována prací psychologů a psychiatrů. V Teen Challenge máme zkušenost, že většinou ani tato psychologická péče moc křesťanům nepomáhá. Proč? Protože já mám nějaké hodnoty, tady v Bibli mám ten manuál a přeci jenom trochu jiné hodnoty vám předává psycholog (pokud se nejedná o křesťanského psychologa). To, co vám předávám, jsou vlastně věci z psychologie, to jsou velmi dobré věci, ale jsou opřené o náš skvělý manuál, Slovo, kde je Bůh.

3, SMLOUVÁNÍ

Smlouváme se sebou, s Bohem, s člověkem, snažíme se uzavírat smlouvy - třeba s dětmi. Teď nedávno jedna holčička ukradla peníze ve škole v nízkém věku a teď s maminkou smlouvají. **Nesmlouvejte!** (Když nebudeš krást, dostaneš to a to. Velmi často smlouváme s Bohem - Bože, když vyřešíš problém dítěte, které mám ráda, dám církvi peníze nebo udělám nějakou dobrou věc. To je přirozená reakce. Chci, abyste věděli, že to je normální. Ale je třeba, abyste pochopili, že ta pomoc dítěti, studentovi, žákovi, manželovi, ta nespočívá v tom, co my vymyslíme a co uděláme. Proč? **Římanům 3, 23 - 24:** „Všichni zhrěšili a jsou daleko od Boží slávy. Jsou ospravedlňováni zadarmo, Jeho milostí vykoupeni v Kristu Ježíši.“

Abychom přestali smlouvat s Bohem nebo sami se sebou, musíme si přiznat, že jsme zcela bezmocní v proměňování druhého člověka.

4, DEPRESE

Jedná se o stav deprese a hluboké emocionální bolesti. Život člověka, který cítí, že někdo svým chováním jde do záhuby nebo že vede i váš vztah do záhuby, je naplněn velkým smutkem. Ta ztráta (blízkého člověka, vztahu), vyvolává depresivní stavy, které mohou být velmi vážné. Pokud tento stav trvá déle než 14 dnů a nechcete o tom s nikým mluvit, minimálně navštivte psychologa a nebo psychiatra a požádejte o nějaký rozhovor.

Expert Archibald Hart v knize Poradenská pomoc lidem v depresi říká: „Pokud normální deprese neodezní během normální doby, nejlépe 2 týdny, pak se jedná o klinickou depresi, která musí být léčena. Deprese, která je založena na duševních problémech může mít zrovna tak bolestivé a vážné příznaky jako deprese založená na biologických problémech.“

Další věc - je otázka, jestli je to skutečně deprese. Jedna věc jsou pocity smutku a bolesti a druhá takováto deprese.

Co nejvíc potřebuje člověk v depresi? Potřebuje naději a porozumění pro své pocity! Když budete mít v církvi sestru nebo bratra v těžkých problémech, ať už si je způsobili sami nebo jim je způsobili druzí, neříkejte jim, vykašli se na pocity. Neříkejte jim to! To je jako byste toho člověka udupali do země. To není v Božím plánu pro člověka. Člověk potřebuje, abychom měli porozumění pro jeho pocity a uměli mu dát naději. A pokud tomu nerozumíte, nebo jste tím nikdy neprošli, raději buďte zticha a modlete se za něj. Protože skrze to jsou obrovská zranění v lidech a to není v Božím plánu, On se chce v církvi o člověka postarat.

Sdílení nám pomůže se z té deprese dostat. Řeknete si, jak jednoduché! Ale není to jednoduché. Mluvit o svých hlubokých pocitech je těžší, než se svléct před člověkem do naha. Člověk potřebuje pochopit, že já počkám, až se víc poznáme. Je velmi těžké, aby člověk začal mluvit o svých pocitech, zejména těch negativních jako jsou hněv, zlost, závist, zloba, nenávisť a pozor - vůči těm nejbližším. A i to je normální. Ale důležité je to, co s tím uděláme! Bůh nám s tím chce pomoci. Bůh nechce, abychom měli vzadu nůši, do které si to budeme celý život skládat. Bůh říká ve svém slově, že tvoří vše nové a to nám pak s těmi pocity nehraje. **My nemůžeme ve svém životě zažívat Boží blízkost, když nevíme, jak se svými pocity zacházet.**

Všechno jde do hloubky v seminářích - Body obratu v Teen Challenge, které jsou i na našich webových stránkách. Nebo pokud byste v této oblasti chtěli pracovat a nejlépe to jde lidem, kteří si tím sami prošli. Nezoufejte si, pokud stojíte v těžkých situacích. Bůh s vámi má dobrý plán. Pokud byste se do toho chtěli nějak zapojit, můžeme se domluvit.

2. Kor. 1, 3-4: „Pochválen buď Bůh, Otec našeho Pána Ježíše Krista, Otec milosrdenství a Bůh veškeré útechy.“ - Je to o tom, jakou naději a porozumění má Bůh v našich pocitech!

Jestliže nezažíváš Boha jako Boha veškeré útechy, je to proto, že nerozumíš situaci, v které stojíš, nerozumíš svým pocitům. Nemůžeš o tom mluvit z různých důvodů. Pros Boha za to, abys mohla začít mluvit, aby ti Bůh dal člověka, který ti pomůže v této situaci, přiblížit se k Bohu, abys mohla víc rozumět sobě a Bohu. Pokračování verše: **„On nás potěšuje v každém soužení, abychom i my mohli těšit ty, kteří jsou v jakékoliv tísní.“** I ty můžeš, pokud poznáš Boha jako Boha veškeré útechy, těšit druhé, kteří jsou v jakékoliv tísní! A jakou útechou - „tou útechou, jakou se nám dostává od Boha“.

5, PŘIJETÍ

Přijetí je **úleva, se kterou odevzdáváme člověka, kterého máme rádi, Bohu.** Možná se vám to nebude líbit, ale já to říkám velmi ráda - to neznamená, že se o toho člověka přestaneme starat. Ale znamená to, že tu **skutečnost, pravdu jsme přijali takovou, jaká je.** V Bibli je napsáno: **„Poznáte pravdu a pravda vás osvobodí.“**

V tomto stádiu jsme schopni se od toho člověka odpoutat, ale přitom ho dál ho milovat. Jsme ochotni si připustit, že má nějaký vážný problém (to může být i závislost), ale že je ON SÁM zodpovědný za své chování a uznáváme před Bohem i před sebou svou bezmocnost toho člověka změnit.

Toto stádium přijetí - pozor na to! Jsou dny, kdy si řekneme, Bože, předal jsem ti své dítě, manžela, matku, ale přijdou dny, kdy budete mít deprese a budete si myslet, že jste falešní, že nejste k Bohu upřímní, můžete mít různé emoce, ale i to je normální. Jak jsem řekla na začátku, ta stádia se vrací. Například maminka ovdovělá se dostane z depresí, například na jaře, léto jakžtakž a na podzim je to tu znovu.

Kdybychom byli v Bodu obratu, tak bychom si pokládali otázky - například: Uvědomil si zde někdo, že těmito stádii procházel? Byl někdo někdy v tomto stádiu? Možná, že právě teď někdo tímto stádiem prochází, koho znáte... Ale my si je nebudeme pokládat. To se dělá až tak po 6-7 týdnech, kdy se ti lidé už znají. Položila jsem je záměrně, abyste viděli, jak osobní jsou tyto otázky. Víte, chcete-li, aby se za vás někdo vroucně modlil, tak jděte za spravedlivým člověkem, ale mluvíte o svých skutečných potřebách. Nádherný článek o tomto napsala v časopise Milost a pravda Eliška Plchová. Je to ke stažení na www.cestazivota.cz.

Toto byla teorie, ale Bůh chce, abychom tyto věci mohly prakticky používat. Pro nás je největší obtíž ty věci aplikovat.

D) Obranné mechanismy (Pozn. odpověď na otázku od posluchačky)

Jedná se o něco ve mně, co dělám, abyste mě nemohli tak dobře poznat. Například místo toho, abych řekla to, co opravdu cítím - stud, lítost, ..., tak se místo toho rozesměji. Obranné mechanismy si nenaplánujeme, to je jako pocit. Pocit si nenaplánujete. Když si večer řeknete, zítra už nebudu mít bolest, to nefunguje! To takhle nejde! Zítra nebudu mít zlost, až si manžel neuklidí ráno po snídani drobkou na prostírání - ne, on vám ten hněv naskočí a důležité je, co s tím uděláte. Můj manžel se jmenuje Luděk a já mu řeknu, Luděku já se opravdu zlobím, jsme spolu 15 let a já 15 let musím z toho prostírání sundávat drobkou, já se cítím, že mi nevěnuješ pozornost, že moji práci podceňuješ, že mi nedáváš najevo, že ti na mě záleží... Když nezačnu mluvit o těch pocitech, nebo začnu plánovat, jak bych mu to oplátila, nebo ani ne jak bych mu to oplátila, ale ten hněv v sobě přeždu - monotónně to vysypu do dřezu. Co se stane? Manžel přijde večer z práce a sesype se to na něj se vším všudy. Protože to ve mně je. Nedám mu ani prostor, aby na to reagoval. On na to může být zvyklý od maminky nebo od babičky a projeví se to úplně někdy jindy. Jak říkala paní Maňásková, my ženy, umíme zranit.

Pocit si nenaplánujeme, ale je důležité, co s ním uděláme. Zejména ty negativní emoce - hněv, vztek. To je jako semafor, červená - zastav se, přemýšlej! Zelená - to je radost a harmonie.

Ty obranné mechanismy si taky nenaplánujete, to si nemůžu dopředu připravit. Ty máme. Ale je důležité, že Bůh nám chce i s nimi pomoci. Výborně se s nimi pracuje ve skupinách Bodu obratu. **Obranné mechanismy jsou takové naše pokřivení.** Znáte například ty křesťany, kteří přijdou s tím šťastným naoperovaným úsměvem do sboru, takhle je to 15 let a oni se vůbec nemění. Mně je to ale hrozně líto! Protože Bůh jim s tím chce pomoci. Neříkám, že bychom měli chodit do církve v nárcích a bolestech. Všichni tam chodíme rádi, protože víme, že Bůh tam s námi chce jednat, potěšovat a povzbuzovat se navzájem. A já jako jedináček jsem žila ve velké samotě, a tak jsem velmi vděčná za rodinu v církvi, mám hrozně ráda sourozence v církvi. Ale když se necítím dobře, tak je to na mě opravdu vidět a já se za to nestydím. Zrovna minulý týden jsem se necítila příliš dobře, ale přišlo za mnou několik sester a zeptaly se - Jsi v pohodě? A já jsem řekla, ne, nejsem, ale modli se za mě. A ti lidé s těmi úsměvy sedí vepředu velmi osamělí, my nemáme možnost je poznat, ale právě tyto lidi potřebují hodně lásky, a když nám to nedovolí přiblížit se, modleme se za ně, nezapomínejme na ně.

E) Umožňování

Umožňování je všechno, co děláme proto, abychom toho člověka zachránili (v našich očích dobré úmysly) před přirozenými následky jeho jednání.

Dobrym příkladem jsou rodiny s postiženým dítětem, rodiče se zdravým a správným chováním vychovávají z „downěte“ (pozn. dítě s Downovým syndromem) opravdu samostatné lidi, jsou to úžasné děti, ale pak i skvělí dospělí lidé. Bůh jim dal o jeden chromozom víc a v našich lidských očích se nám zdá, že jsou mentálně postižení (ano postižené vyjadřování, motorika, tělesná postižení), ale jsou to tak citliví lidé a jsou tak otevření. Ale některé rodiny jsou tím tak zasaženy a dívají se na to tak pokřiveně (ale v Kristu Ježíši není odsouzení), že mu neustále umožňují zůstat ve stavu, kdy na sobě nepracují, ale stagnují. A přitom jiné dítě (Downě) roste. Například rodina, která přijde poprvé do Ovečky (organizace pomáhající rodinám vychovávajícím dítě s Downovým syndromem) a vidíte tam rodinu, která tam chodí se svým dítětem od malička, tak to je markantní rozdíl. Ale oni museli začít o těch věcech mluvit a museli začít mluvit i o svých pocitech. To jsou velmi zajímavé věci, jak jsou tyto děti

schopné normálně žít a jiné děti neustále žijí s tím - jsi handicapovaný, nemůžeš to a to. Samozřejmě nesmí být dítě vystaveno nezdravému tlaku, že by neustále trpělo pocity selhání.

A tak je to i se závislým dítětem. Rodiče přijdou k poradci až poté, kdy dítěti lezou stříkačky „z pantoflí“. Rodiče nepřijdou, když dítě hulí marihuanu, to je přece dneska normální. Když se zeptáte rodičů, proč jdou až teď, tak řeknou, my jsme ty stříkačky našli až teď, tak jsme hned přišli. A já říkám, ale když najdete doma jehly, tak už s tím dítě zřejmě tak 2 roky experimentuje a rodiče řeknou - no, tak on jenom kouří marihuanu, to víme. A když se zeptáte, proč s tím nic nedělali, že je mu teprve 15, tak tatínek řekne - no, já si taky někdy zahulím. Možná ano, možná si někdy zahulí, ale tohle jsou všechno obranné mechanismy - to odmítání, to není možné, že by můj kluk! No, on nechodí do školy, změnil styl oblékání, je pohubřejší, i ho třeba přivedou, na tom člověku je to vidět, že to není otázka několika týdnů, ale rodiče to nevidí do té doby, než najdou tu jehlu. To je to odmítání - to 1. stádium.

Člověk, který umožňuje druhému člověku:

1, nevědomě pomáhá tomu člověku, kterého má rád, v prohlubování jeho problému.

2, pomáhá, i když ten člověk tu pomoc zneužívá (maminky volají ošetřujícímu lékaři, když dítě je podnapilé, aby mu napsal omluvenku; nebo dítě nechodí do školy a maminka mu píše omluvenky - hlavně, ať dodělá tu maturitu! „Pomáhají“ člověku, aby se vyhýbal zodpovědnosti (a to se týká i dětí se zdravotním postižením). Každé dítě by mělo mít pocit zodpovědnosti, měl by v něm být ten pocit budován. Dále kryjí chování toho člověka, ručím za něj (ve škole, v rodině), omlouvám ho i před sebou, zlehčuji jeho problém. Rodiče často obviňují sami sebe - to je obrovská emocionální bolest, kdy rodiče žijí neúspěchy toho problematického dítěte a může být v rodině i druhé dítě, které funguje zcela normálně, ale ty rodiče to natolik ovládá, že jakoby si odžívají ty situace sami na sobě. Neustále dáváme šance (to je problém hlavně u obětí domácího násilí).

Umožňování jsou tedy dobré úmysly, které byly špatně realizovány. Myslíme to dobře, ale ve skutečnosti bráníme člověku, aby se mohl uzdravit, bráníme postiženému dítěti, aby alespoň v těch svých limitech došlo tam, kam může.

Nejhorsí je, že se umožňování stává zvykem. Lidé, kterým umožňujeme, oni nás potřebují právě k tomu, abychom jim umožňovali, aby nemuseli nic měnit, aby v tom mohli zůstat. Jim to nevyhovuje, ale v podstatě vyhovuje. Aby oni mohli poznat, že mají problém, pak musíme přestat umožňovat. **Musíme přestat odmítat, podívat se pravdě do očí a přestat umožňovat.**

Velmi často takoví lidé manipulují (př. postižené děti - ty mě nemáš tak rád jako brášku, ale to i závislý člověk nebo manžel manželkou, ale i ženy mohou velmi často manipulovat).

Jaká je tedy naše zodpovědnost vůči těmto lidem? Měli bychom je podporovat, ale správně. Rozhodně se nebudeme snažit vyřešit jeho problém, když je to dospělý člověk. Když je to dítě např. postižené, pak mu zajistíme lékařskou péči, rehabilitaci, speciální výchovu, ale pomůžeme mu, aby dosáhlo limitů, které v sobě má.

Nebudeme člověka se společensky závadným chováním chránit. Například ženám křesťankám, které objeví u syna či manžela pornografii, velmi dlouho trvá, než jsou ochotny začít o tom s manželem mluvit. Ani nejsou ochotny říci mu: pokud nepůjdeš za pastorem to řešit, tak já budu muset jít sama. Rozmysli si to. Většinou to dojde tak daleko, že závislost na pornografii začne velmi ovlivňovat jeho vztah. Pornografie není jen o tom, že si muž chce prohlížet nahé obrázky, ale je to mnohem hlubší - spojené se samotou a dalšími pocity. Až když ta žena vidí, že to jde ke smrti (stud je velmi silná překážka), začne jednat, ale nikdy není pozdě a čím dříve to uděláš, tak je to lepší.

Někdy se snažíme i ovládat toho člověka. Udělat vše proto, aby nemohl ve své činnosti pokračovat - naplnit volný čas dítěte, uhlídat toho člověka, manipulujeme lidmi, za každou cenu se snažíme v tom období být milí, i když se na to necítíme, neřešíme žádný problém jen proto, aby to

bylo dobré. Máme představu, jak by měl ten náš blízký fungovat a děláme všechno proto, aby on tak fungoval, ale to je špatně.

Ale co je dobře?

Povzbuzení = otevřeně o těch věcech promluvit a povzbudit ho. Říci, že mi na něm záleží a že mu chci pomoci, ale že je potřeba, aby si nechal pomoci. Pokud je to v manželství, my oba potřebujeme pomoci, pokud je to u dítěte, pak celá rodina potřebuje pomoci.

Dále citlivě a laskavě konfrontovat toho člověka s pravdou. Uvést toto do reality je velmi těžké. Citlivá konfrontace jsou 3 skupinová setkání na 6 hodin v Bodu obratu a stejně jsou to jen náznaky. **Pokud jste v hněvu, nedělejte to v emocích!** Pokud se jedná o lidi pod vlivem alkoholu nebo drog, počkejte, až se to trochu zklidní. S opilým člověkem stejně k žádnému rozumnému rozhovoru nedojdete.

Je třeba jim naslouchat, ne je odmítat. **Naslouchat**, pokud jsou ochotni mluvit a upřímně **a otevřeně reagovat = říct, jak se cítím já!** Ne mu říkat - ty jsi alkoholik, ty jsi feťák. To je útok na toho člověka a zaženete ho do kouta. Potřebujeme mu říct, jak se cítíme a to, i když riskujeme, že nás zraní, že nám řekne, že ho to nezajímá. Ale to je jediná cesta, jak mu ukázat, že ten vztah nefunguje a jediná možnost, že bude naslouchat, pokud bude chtít.

Důležité je, abychom očekávali (dáme tomu čas a modlíme se), že ten problematický člověk bude zodpovědný sám za sebe. **Ty nejsi zodpovědná za to, jak tvůj nejbližší, blízký, kamarádka žije.** Ty máš udělat to, že jí to řekneš, jak to její chování vypadá, jak ona vypadá, nebudeš ji hanlivě pojmenovávat, a řekneš jí, že tě to bolí (zřejmě tě to bolí), aby poznala tu pravdu. **Všichni lidé s rizikovým chováním žijí ve lži, oni si to nechtějí přiznat, i když to vidí. Nakonec je třeba toho člověka povzbudit, že je řešení, nezapomeňte na to!**

F) Krátce - Biblické verše

- **Římanům 7, 18 - 25:**

- 18-20: Pavel je velmi frustrovaný v těch verších, protože nedokáže vykonat dobro a místo toho se dopouští zla. My nedokážeme vykonat dobro a dopouštíme se zla, to se týká i nás. My si v těchto situacích nemůžeme hrát na Bohy. My tomu nerozumíme, my nevíme, jak se ten člověk cítí. Proč nejsme schopni činit ty dobré skutky? Protože v naší přirozenosti není nic dobrého. Ale je zde naděje!

- 20-25: Pomoc nám přichází od našeho Pána Ježíše Krista!

- **Jan 15,5:**

Proč je pro nás důležité mít TRVALÝ vztah s Kristem? Bez něj nedokážeme udělat nic. V těch hodnotách našeho úžasného Slova. Můžeš věřit, jsi spasená! Ale pokud chceš něco udělat, jdi nejdřív k Ježíši, pros Ho, abys mohla poznat pravdu. Pokud nemůžeš najít Slovo pro tu situaci, jdi se poradit, nezůstávej s tím sama! Bůh na nás působí skrze Boží lid, Boží slovo, máme Ducha svatého. Ale je tam Boží lid, to není jen tak.

- **Lukáš 11, 15-32:**

Všichni znáte příběh o marnotratném synovi. Ač se jmenuje o marnotratném, nikde v textu se to neobjeví, ale je to trefné, je to člověk, který mrhá penězi a stejně tak my můžeme mrhat svým životem, potenciálem, silami. Bůh má pro každou z vás svůj speciální plán. Vy máte ten potenciál, ale můžete mrhat svými silami.

Možná si řeknete, že ten marnotratný syn měl úplně jiné problémy, než ten můj blízký, ale ty principy a uchopení naděje jsou úplně stejné. Verš 16: „Byl-by si chtěl naplnit žaludek slupkami, ale ani ty nedostával.“ Skutečnost, že nedostával ani ty slupky, ho vedla k něčemu významnému. To ukazuje na to, že mu nebylo umožňováno jeho chování. Co se stalo? Šel do sebe! Otec mu dal jmění, dědictví i za tu cenu, že to promarnil. Ten syn to promarnil, ale právě proto, že už neměl z čeho, díky svému chování a díky tomu, že mu otec dal svobodu, nechal ho dojít až do konce (on

mu přece ty peníze nemusel vůbec dát), otec přestal umožňovat. Ten syn si mohl uvědomit, že má problém. Ten syn měl problém už když byl doma, jinak by si o ty peníze neřekl. Otec mu chtěl pomoci, aby uviděl svůj problém. Když se ten syn vymanil ze lži, že nemá problém (sebeklam - známý pojem i z psychologie) a zaslepenost, když pásl ty vepře na poli (pro Židy bylo podřadné pást vepře). Všimněte si, že otec nešel na to pole chránit ho před následky jeho chování. Ale on ho denně vyhlížel, modlil se za něj a vyhlížel ho.

A jak si myslíte, že otcovo chování přispělo k tomu, že se ten syn vrátil domů? Musel tam být dobrý vztah, ale zároveň ten syn musel vidět sám sebe takového jaký skutečně byl a kam svým chováním došel. Ale ten otec za ním nešel a to neznamená, že ho neměl rád. Právě proto, že ho měl rád, tak za ním nešel. Ale je třeba si uvědomit, že ten syn byl dospělý.

- **Příslaví 19, 19:** Nemůžeme zachránit své blízké z následků jejich chování a nedělejme to. Neprohlujme to, protože tím se vše jen prodlužuje. A my je budeme muset zachraňovat znovu a znovu a znovu. Rodiče s dítětem se závažnými problémy si to uvědomí, až je to opravdu vážné, například kdy je dítě odsouzeno do vazby, tak až pak přestanou umožňovat a jdou do smíření.

- **Žalm 27,14:** „Naděje slož v Hospodina, buď rozhodný. Buď udatného srdce. Naděje slož v Hospodina.“

- Doma si zkuste odpovědět, jak tento verš může oslovit otce z příběhu o marnotratném synovi a jak může oslovit nás, když se snažíme pomoci svým blízkým?

Musíme počkat na Boha, až začne působit v životech našich blízkých. Musíme! Můžeš dělat něco jiného, ale nedoporučuji. Spíše můžeme být silní a svou potřebnou sílu nalézat u Pána!

Amen

Čerpáno z materiálů Teen Challenge, Bod obratu, J. R. Lee.