

NEW YORK TIMES BESTSELLER

AKO

nedaj sa
ovládať svojimi pocitmi

ZVLÁDAŤ

SVOJE

EMÓCIE



JOYCE MEYER

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR

JOYCE MEYER

AKO ZVLÁDAŤ SVOJE EMÓCIE



Slovo života International Bratislava

Joyce Meyer – Ako zvládať svoje emócie

Slovenský preklad vydalo: Slovo života international Bratislava,
P.O.Box 17, 814 99 Bratislava.

e-mail: slovozivota@slovozivota.sk

tel: 02-20929311

www.slovozivota.sk

Vyšlo v roku 2012 ako 35. publikácia.

Na vydanie spolupracovali:

Preklad: *Zuzana Venglíková*

Jazyková redakcia: *Zora Vítová, Lenka Bašnádrová*

Grafický návrh obálky: *Martin Plančár*

Layout: *Luba Tomašíková*

Snahou slovenského vydavateľa bolo pri preklade biblických citátov použiť čo najvhodnejší ekvivalent použitej anglickej citácie. V prípade, že biblické verše sú zakomponované do autorových myšlienok v tom zmysle, že tvoria s jeho myšlienkami ucelenú vetu, zdalo sa nám za dobré nevyrušovať neustále čitateľa tým, z ktorého prekladu sa cituje. V iných prípadoch uvádzame, ktorý preklad Biblie sme použili.

Biblia, Slovenský ekumenický preklad, Slovenská biblická spoločnosť, Banská Bystrica, 2008 (Ekum.pr).

Svätá Biblia, Jozef Roháček, 1969 (Roh. pr.)

Biblia, Transcius Liptovský Mikuláš a SBS Banská Bystrica, 2000 (Ev.pr.)

Nádej pre každého – Nový zákon, International Bible Society, 1993 (pr. Nádej pre každého)

Sväté písmo Starého i Nového zákona, Slovenský ústav sv. Cyrila a Metoda v Ríme v r.1995 (Kat. pr.)

Akákolvek reprodukcia tohto diela je dovoľaná len s písomným súhlasom vydavateľstva Slovo života international Bratislava.

ISBN 978-80-89165-34-6

Joyce Meyer – Living Beyond Your Feelings

This edition published by arrangement with FaithWords, New York, USA. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical including photo-copying, recording, or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the Marketing companies.

Obsah

Úvod.....	7
-----------	---

Prvá časť

Kapitola 1 Chcem robiť, čo je dobré, ale robím, čo je nesprávne!.....	12
Kapitola 2 Prečo som taký citlivý?.....	19
Kapitola 3 Povedz niekomu, ako sa cítiš.....	28
Kapitola 4 Tajomstvá nás ničia.....	35
Kapitola 5 Kiežby som sa cítil inak	43
Kapitola 6 Máš vôbec srdce?.....	51
Kapitola 7 Citové reakcie.....	60
Kapitola 8 Myšlienky sú palivom pocitov.....	68
Kapitola 9 Slová sú palivom pre city	77
Kapitola 10 Sebaovládanie – cesta k zmene.....	84

Druhá časť

Kapitola 11 Hnev.....	96
Kapitola 12 Vina.....	107
Kapitola 13 Strach.....	116
Kapitola 14 Ako sa vyrovnať so stratou	126
Kapitola 15 Slobodný od znechutenia a depresie	141
Kapitola 16 Prečo je také ťažké odpustiť?.....	151
Kapitola 17 Vplývajú pocity na naše zdravie?	162
Kapitola 18 Stres a pocity.....	172
Kapitola 19 Dobré pocity	178

**Emócie sa podobajú vlnám: nedokážeme ich zastaviť,
ale môžeme si vybrať, na ktorej z nich budeme surfovať.**

Johnatan Mårtensson

Úvod

Zdá sa mi, že najčastejšou témou našich rozhovorov je, ako sa cítime. Máme sa dobre, alebo zle, sme šťastní, alebo smutní, nadšení, alebo znechutení a prežívame ešte tisícky iných pocitov. Pocity sa ustavične menia – najčastejšie bez nášho súhlasu. Robia si, čo sa im zapáči, a to bezdôvodne. Každému z nás sa už určite stalo, že si líhal dobre psychicky i fyzicky naladený, a vstal unavený a podráždený. „*Prečo sa tak cítim?*“ často sa pýtame samých seba a potom, ak nájdeme ochotného poslucháča, začneme mu rozprávať, ako sa cítime. Je zaujímavé, že máme sklon hovoriť viac o negatívnych pocitoch než o pozitívnych.

Ak do nového dňa vstanem s nadšením a plná energie, neoznámujem to každému, s kým sa stretnem; ak sa však cítim unavená a bez života, najradšej by som to povedala všetkým. Trvalo mi roky, kým som sa naučila, že ak hovorím o tom, ako sa cítim, dané pocity naberajú na intenzite. Preto si myslím, že by sme mali menej hovoriť o negatívnych pocitoch, ale viac o pozitívnych. Na viacerých miestach tejto knihy ťa vyzvem urobiť určité rozhodnutia. Toto môže byť prvé z nich. Zapíš si ho a vyslov nahlas:

Rozhodnutie: *Budem hovoriť o svojich pozitívnych pocitoch, aby nabrali na intenzite a pomlčím o negatívnych, aby zoslabli.*

O svojich pocitoch vždy môžeš hovoriť Bohu a prosiť o jeho pomoc a silu. Rozprávanie o negatívnych pocitoch nepomáha. Biblia upozorňuje, aby sme sa vyhýbali zbytočným a daromným slovám (Mat 12:36). Ak negatívne pocity pretrvávajú, je správne prosiť o modlitbu a radu, ale znovu zdôrazňujem, že hovoriť len preto, aby sme hovorili, je zbytočné.

„Mnoho rečí nie je bez viny, kto si však ovláda svoje pery, koná rozumne“ (Pr 10:19, Ev. pr.).

Hlavným cieľom knihy je poukázať na to, že hoci pocity bývajú veľmi silné, nemusíme im dovoliť ovládať naše životy. Toto je jedna z najdôležitejších biblických právd, ktoré som sa naučila počas života s Bohom a pomohla mi viac si užívať život. Ak ti pocity diktujú, aký budeš mať deň, dal si im príliš veľa priestoru. Našťastie, máme slobodnú vôľu a môžeme sa rozhodovať nezávisle od pocitov. Ak sme ochotní takto konať, Pán Boh je verný a dá nám na to potrebnú silu.

Ak chceme žiť naplno tak, ako to pre nás Pán Boh pripravil, musíme ho poslúchať. On nám dá svoju milosť a silu, ale životné rozhodnutia máme vo vlastných rukách. Nikto sa nedokáže ustavične tešiť zo života, ak sa tak nerozhodne. Napríklad, niekto nás zraní a máme chuť prerušiť s ním akýkoľvek kontakt. Môžeme sa však rozhodnúť modliť sa za neho a zachovať sa tak, ako by to urobil Ježiš. Ak budeme konať na základe pocitov, nebude to správne a nakoniec prídem o pokoj a radosť. Ak sa napriek pocitom rozhodnem spraviť to, čo Boh prikazuje vo svojom Slove, odmení ma za to.

Pocity nie sú dobré, ani zlé. Sú však nestále, preto ich treba ovládať. Môžu byť krásne a príjemné, ale na druhej strane nás môžu viesť k rozhodnutiam, ktoré budeme nakoniec ľutovať. Neskrutené pocity možno prirovnáť k dieťaťu, ktoré chce mať a robiť všetko, čo mu napadne, ale nevedomuje si nebezpečenstvo, ktoré mu hrozí.

Rodič ho musí kontrolovať, aby neublížilo sebe či iným. Rovnako potrebujeme kontrolovať svoje pocity, aby sme sa nestali ich otrokmi.

Ak chceš ovládať svoje emócie, táto kniha je pre teba. Verím, že ti pomôže porozumieť mnohým z tvojich pocitov. Porozumenie

Ak chceš ovládať svoje emócie, táto kniha je pre teba. Verím, že ti pomôže porozumieť mnohým z tvojich pocitov. Porozumenie však nemá taký význam ako ich ovládanie.

však nemá taký význam ako ich ovládanie. Rozhodni sa, že pocitom už nedovolíš, aby riadili tvoj život.

Táto kniha môže mať pre teba veľký význam: princípy, ktoré obsahuje, sú v súlade s Božím slovom a umožnia ti žiť v autorite, nie v otroctve. Kniha ti pomôže viac porozumieť sebe samému a robiť správne rozhodnutia, ktoré ti prinesú Božie požehnanie.

Rozhodnutie: *Rozhodujem sa vždy robiť to, čo je spravodlivé, bez ohľadu na to, ako sa cítim.*

Prvá část

Kapitola 1

Chcem robiť, čo je dobré, ale robím, čo je nesprávne!

My ľudia sme neobyčajne zložité bytosti. City sú iba jednou zložkou našej osobnosti, ale zato nesmierne dôležitou. Hovorí sa, že sú najväčším nepriateľom kresťana, pretože môžu ľahko zabrániť plniť Božiu vôľu. Myslím si, že pocity sú pre mnohých z nás záhadou – často nedokážeme vysvetliť, prečo sa cítime práve tak, ako sa cítime. Často nás vedú k rozhodnutiam, ktoré neskôr ľutujeme.

Mnohému nerozumieme, ale stále sa môžeme učiť. Ak sa na seba dívaš v zrkadle, vidíš iba telo, vonkajšiu schránku, vnútri ktorej sa skrýva tvoje skutočné „ja“. V mysli sa uskutočňuje veľa procesov, ktoré nie sú navonok viditeľné: myšlienky, city, predstavy a túžby. Biblia ich nazýva „človekom skrytým v srdci“ (1Pet 3:4). Je ti známy pocit, keď si uvedomuješ, že vnútri si iný, než ukazuješ navonok? Myslím si, že každý z nás to už zažil.

V prvom rade sme duchovné bytosti: máme dušu a žijeme v tele. Práve preto by sme mali venovať vnútornému človeku viac pozornosti, keďže telo sa po smrti jednoducho rozloží, ale duša a duch sú nesmrteľné.

„Vaša ozdoba nech nie je vonkajšia: zapletené vlasy, navešané zlato, preobliekanie šiat, ale človek skrytý v srdci a čo je neporušiteľné: tichý a pokojný duch; to je vzácne pred Bohom“ (1Pet 3:3-4, *Kat. pr.*).

Cieľom tohto citátu nie je kritizovať starostlivosť o zovňajšok, ale upozorniť na to, že Pánu Bohu sa nepáči, ak svojmu výzoru venu-

jeme prehnanú pozornosť, a zanedbávame človeka skrytého v srdci. Je lepšie spolupracovať s Duchom Svätým na zdokonaľovaní svojho myslenia, postojov, citov a predstáv. Ak je nejaká žena v očiach sveta krásna a pekne oblečená, ale vo vnútri plná hnevu, neodpustenia, pocitov viny, hanby a negatívnych myšlienok, potom je duchovne na dne a Bohu sa to nepáči.

Vnútorň zápas

Často máme pocit, akoby sa v našom vnútri odohrával boj. Jedna časť (vnútorň človek) chce robiť, čo je spravodlivé, ale druhá (vonkajší človek) žiada, čo je nesprávne. Občas máme pocit, že zlé je to správne a naopak. Pamätaj, že morálnu stránku skutkov nemožno posudzovať na základe pocitov, pretože nie sú spoľahlivé a často neodrážajú pravdu.

Vydatá kresťanka sa zalúbi do iného muža. Má pocit, že bez neho nemôže byť šťastná, ale hlboko vo vnútri vie, že by nebolo správne, keby kvôli nemu opustila rodinu. Nikomu nechce ublížiť, ani sklamať rodinu a priateľov, ale jej pocity sa zdajú nezvládnuteľné. Ocitne sa v neúprosnom boji s vlastnými myšlienkami a citmi.

Prekoná sa a urobí, čo je správne, ale vždy, keď toho muža stretne, alebo na neho myslí, cíti, že bez neho nebude šťastná. Jedna časť jej bytosti chce robiť, čo je správne, kým druhá chce pravý opak. Znovu a znovu si kladie otázku: „Prečo sa takto cítim?“ Možno chce, aby sa jej pocity zmenili. Potom jej však napadne: *Môže to byť zlé, ak to vo mne vyvoláva dobré pocity?* Svoje správanie začne ospravedlňovať rôznymi výhovorkami a vinu zvalí na iného: nahovára si, že manžel ju nikdy nechápal a vždy si boli citovo vzdialení. Cíti sa osamelá a nakoniec samu seba presvedčí, že sa vydala za nesprávneho muža. Tieto argumenty možno považuje za rozumné, ale v jej vnútri sa odohráva boj. Duch Svätý ju usvedčuje a snaží sa doviest ju k tomu, aby sa riadila rozumom, nie citmi.

Táto žena je kresťanka a pozná Božie slovo. Pán Boh jej dal nové srdce a do jej vnútra vložil svojho Ducha. Vie, čo je správne, chce to robiť, ale jej duša, kde sídlia myšlienky a city, má na to úplne iný názor. Túži po tom, z čoho má práve teraz príjemné pocity, nie po tom, čo bude dobré z dlhodobého hľadiska.

Keby šlo o neveriacu ženu, ktorá nepozná Božie slovo a nemá vzťah s Ježišom Kristom, možno by ju tento problém netrápil, avšak kresťan nedokáže hrešiť bez toho, aby ho to neznepokojilo. Môže sa rozhodnúť pre hriech, ale nebude to z nevedomosti. Bude to dôsledok vzbury alebo zvyku nechať sa ovládať pocitmi. Biblia učí, že tí, ktorí sa narodili z Boha, nemôžu hrešiť dobrovoľne a úmyselne, pretože v nich prebýva Duch Svätý (pozri 1Jána 3:9). Možno spáchajú hriech, ale nedokážu ho robiť sústavne a bez nepríjemných pocitov. Uvedomujú si svoje nesprávne konanie a cítia sa mizerne.

Božie dieťa sa často ocitne v situácii, že chce robiť dobré aj zlé naraz. Obnovený duch túži po svätosti a spravodlivosti, ale telo sa dožaduje svetských vecí. Apoštol Pavol opisuje tento stav v Liste Rimanom: „Veď čo konám, tomu nerozumiem, lebo nie to robím, čo chcem, ale konám to, čo nenávidím“ (Rim 7:15, Ev. pr.).

Apoštol Pavol v tej istej kapitole ďalej vysvetľuje, že je rozhodnutý robiť to, čo je správne, ale nedarí sa mu to, zlyháva v tom. Dopieva k záveru, že iba Ježiš Kristus ho môže vyslobodiť z telesného spôsobu života. Keď sa pozrieme na Pavlov život, zistíme, že sa naučil odmietať túžby, ktoré neboli v súlade s Božím slovom. Naučil sa spoliehať na Božiu silu a rozhodovať sa správne bez ohľadu na to, ako sa cítil. Povedal, že denne zomiera, čo znamená, že sa zriekal telesných túžob, aby oslávil Boha (pozri 1Kor 15:31).

V tej dobe kresťanov sústavne prenasledovali, takže apoštol Pavol hľadel smrti do tváre každý deň. Súčasne prežíval duševnú smrť, keď sa vzdával vlastnej vôle v prospech Božej. Rozhodol sa byť poslušný Bohu a kráčať v duchu (múdrosť), nie v duši (tele). Žil podľa toho, čo považoval za správne, nie na základe pocitov. Tento spôsob života označil za umieranie sebe samému. Ďalej budem často

používať spojenie „umrieť sebe“; znie to bolestivo a nepríjemne, ale ak chceme zažívať plnosť toho, čo nám vydobyl Pán Ježiš Kristus, musíme to podstúpiť. Ak sme ochotní nežiť podľa pocitov, umrieme sebe a budeme sa tešiť z hojnosti Božieho života. Určite poznáš príslovie: Bez práce nie sú koláče. Každá dobrá vec si vyžaduje určitú „investíciu“ (zvyčajne býva aj bolestivá!), až neskôr vidíme výsledky. Cvičenie je bolestivé, ale prináša ovocie. Sporenie znamená, že si musíme odoprieť niektoré veci, po ktorých túžime, ale odmenou je finančná istota v budúcnosti. Prekonávanie nedorozumení nakoniec vybuduje dobré vzťahy. Štúdium Božieho slova si vyžaduje čas a sebadisciplínu, ale prinesie veľkú odmenu.

Ak chceme v živote zažívať stabilitu a víťazstvo, je nevyhnutné, aby sme pochopili rozdiel medzi dušou a duchom. Musíme sa naučiť žiť podľa novej prirodzenosti, ktorú nám Boh dal, a odoprieť starému (telesnému) človeku právo ovládať nás.

Dave mi povedal, že si spomína na časy, keď cestou z práce premýšľal, akú asi budem mať náladu. Nikdy nevedel, čo ho doma čaká, pretože som bývala veľmi náladová. Aj keď som ráno bola v poriadku, nemal žiadnu záruku, že večer na tom budem rovnako. Je smutné, že som sa nechávala ovládať pocitmi. Ešte horšie však bolo, že som vôbec netušila, že s tým môžem niečo urobiť. Božie slovo hovorí, že ľud hynie pre nevedomosť (pozri Oz 4:6, Pr 29:18). Áno, poznám to z vlastnej skúsenosti.

Túto knihu som napísala preto, že si myslím, že milióny ľudí dnes žijú týmto spôsobom a hľadajú odpovede. Potrebujú vnútornú stabilitu a chcú sa stať spoľahlivými partnermi. Nikdy však nepočuli o tom, že môžu ovládať svoje pocity a nenechať sa nimi riadiť.

Nová prirodzenosť

Božie slovo učí, že keď prijmeme Ježiša Krista za svojho Pána a Spasiteľa, dostaneme novú prirodzenosť (pozri 2Kor 5:17) a ducha sebadisciplíny, ktorý nám bude pomáhať rozhodovať sa na základe

novej prirodzenosti. Zároveň získame rozvahu (pozri 2Tim 1:7), čo znamená, že dokážeme myslieť nezávisle od pocitov. Staré pominulo a nastalo nové. Boh nám dáva schopnosti a ponúka svoju pomoc, čo však neznamená, že sme iba bábkami, ktorými manipuluje. Je na nás, či si zvolíme ducha alebo telo, správne alebo nesprávne. Náš vnútorný človek (obnovený duch) môže riadiť vonkajšieho človeka (dušu a telo).

Biblia často používa slovo „telo“ na opis spojenia tela, mysle, pocitov a vôle. Od neho je odvodené aj prídavné meno „telesný“*. Tieto slová naznačujú, že ak duch neovláda telo, správame sa ako zvieratá. Stalo sa ti už niekedy, že si pod návalom emócií spravil niečo, za čo si sa neskôr hanbil? Myslím, že vieš, o čom hovorím.

Mám rada nakladané uhorky, ale kvôli špeciálnej diéte som ich v tehotenstve nemohla jesť. Mala som na ne takú veľkú chuť, že hneď, ako som sa vrátila z pôrodnice, pojedla som celú fľašu. Samozrejme, že mi bolo zle a uvedomila som si, že som spravila hlúposť. Podobne reagujú zvieratá, keď zacítia vôňu mäsa.

Bez Božej pomoci je pre nás ťažké robiť veci s mierou. Často sa prejedáme, utrácame veľa peňazí, bezuzdne sa zabávame a priveľa hovoríme. Prečo sa tak správame? Lebo nás ovládajú pocity. Máme na niečo chuť, tak to spravíme a nepremýšľame o dôsledkoch. Neskôr ľutujeme, ale už to nemožno vrátiť späť.

Nemusíme žiť s pocitmi viny. Boh nám dal svojho Ducha, aby sme sa správne a múdro rozhodovali. Pobáda nás, vedie a sprevádza, ale konečné slovo máme vždy my. Ak si nekonal správne, máš šancu zmeniť to. Vytvor si nové návyky tak, že sa rozhodneš neriadiť sa pocitmi, ale Božou vôľou. Často si budeš musieť povedať „nie“ – to je to spomínané „umieranie seba“.

Zapamätaj si, že dobré rozhodnutie sa dá spraviť aj napriek zlým pocitom. Niekedy sa stáva, že v tej istej chvíli chceme aj dobré, aj zlé. Môžem sa uraziť a trucovať, ak nedostanem, čo chcem, ale v Kris-

* V niektorých slovenských prekladoch Biblie sa používa aj „živočfšny“ (pozn. prekl.).

tovi sa môžem rozhodnúť, že sa tým nenechám rozladiť a budem dôverovať Bohu, že mi dá všetko, čo potrebujem.

Dave mal niekoľko rokov výnimočne výkonné auto a ja som sa ho snažila presvedčiť, aby ho predal. On zanovito odmietal, čo ma zakaždým dosť rozčúľilo. Jazdil na ňom iba zriedkavo, ale každoročne sme zaň platili vysokú poisťku a nevyhnutné opravy. Bol ochotný ho predať, ale žiaden zo záujemcov nechcel zaplatiť tolko, koľko požadoval. Načo mu bolo auto, ktoré takmer nevyužíval, keď sme ho mohli predať a kúpiť si niečo užitočnejšie? Aj keby sme nezískali tolko, čo Dave očakával, aspoň by sme doň nemuseli investovať ďalšie peniaze. Po niekoľkých rokoch rozčulovania sa som túto starosť odovzdala do Božích rúk a rozhodla sa, že aj keby si Dave auto nechal, nedám sa ovládať pocitmi hnevu.

Prešli dva roky, keď nám raz zavolať náš syn Dan a okrem iného povedal: „Mami, myslím si, že ocko by mal to auto predať, koniec koncov, vôbec ho nevyužíva.“ Odpovedala som: „Nepredá ho, pretože chce zaň príliš veľa, ale bolo by skvelé, keby si ho prehovoril.“ Podala som slúchadlo Davovi a asi po minúte odpovedal: „Áno, súhlasím. Predajme ho teda. V skutočnosti na ňom málo jazdím.“ Úžasné! Prečo nepočúvol mňa? Nešlo však o mňa, ale o neho samého. Až v tej chvíli bol pripravený predať svoje auto.

Mohla som sa rozčúliť, že počúvol syna, hoci mu povedal to isté, čo ja. Viem však, že Pán Boh má dokonalé načasovanie, ktoré sa často nezhoduje s naším. Hnevala som sa niekoľko rokov, ale keď som tú situáciu odovzdala do Božích rúk, cítila som pokoj, až kým Pán Dava nepresvedčil, aby auto predal. Všimni si, povedala som, že ho presvedčil Boh. Použil síce nášho syna, ale on stál za všetkým.

Odpovedal na moju modlitbu svojím spôsobom a vtedy, keď chcel.

Kresťania sú často telesní. Veria v Boha a prijali Ježiša za svojho Spasiteľa, ale zdá sa, že ich životy sa krútia najmä okolo pocitov. Čím

Zapamätaj si, že dobré rozhodnutie sa dá spraviť aj napriek zlým pocitom.

skôr sa naučíme, že nie sú stále, tým lepšie. Je fajn, ak nás pocity motivujú k činnosti, no aj bez nich dokážeme robiť to, čo je správne. Možno si si zvykol riadiť sa pocitmi, aby si zostal šťastný a spokojný, ale dokážeš si vytvoriť aj nové návyky.

Páči sa mi výrok Watchmana Neeho: „Premenlivé pocity klamú myseľ a ovplyvňujú úsudok svedomia.“ Spomínaš si na ženu, ktorá sa zalúbila do iného muža? V srdci vedela, že to, čo robí, nie je správne. Rozvírené pocity ju zmatli a diabol ju oklamal. Hlas jej svedomia zanikol v spleti myšlienok a pocitov.

Znovu opakujem, že chuť spraviť niečo dobré aj zlé v tej istej chvíli, nie je pre nás ľudí nič nezvyčajné. Všetci zápasíme s rovnakým nepriateľom. Bola by som rada, keby si sa hneď teraz rozhodol, že s Božou pomocou zvíťazíš.

Rozhodnutie: *Riadim sa Božími princípmi, nie pocitmi, preto zvíťazím.*

Kapitola 2

Prečo som taký citlivý?

Všetci občas mávame dni, keď sme citlivejší než inokedy. Existuje na to viacero dôvodov. Možno sme sa dobre nevyspali, zjedli niečo, čo nám znížilo hladinu cukru v krvi, alebo ovocie, na ktoré máme alergiu. Príležitostný „rozcitlivený deň“ nás vôbec nemusí znepokojovať. Ak má Dave takýto deň, ani sa nesnaží zistiť prečo. Jednoducho povie: „Aj toto pominie.“

Niekedy nás vykoľají nepríjemná udalosť z predchádzajúceho dňa, ktorú sme ešte nevyriešili. Potláčame pocity namiesto toho, aby sme sa nimi zaoberali. Ak máš sklon vyhýbať sa konfliktom, zrejme je tvoje srdce plné nevyriešených otázok. Na to, aby si zažíval citovú celistvosť, musíš s tým skoncovať. Spomínam si na jednu noc, keď som nemohla zaspať, čo je pre mňa dosť nezvyčajné. Nakoniec, okolo piatej ráno, som sa pýtala Pána Boha, čo sa so mnou deje. Ihneď som si spomenula na situáciu z predošlého dňa: bola som nevrlá voči jednej osobe a namiesto toho, aby som sa ospravedlnila a prosila Pána o odpustenie, pokračovala som v práci, akoby sa nič nestalo. Hoci moja myseľ na to zabudla, môj duch bol znepokojený. Ihneď ako som prosila Pána o odpustenie a rozhodla sa ospravedlniť, zaspala som.

Ak sa cítiš nezvyčajne smutne, akoby si niesol ťažké bremeno, pros Pána Boha, aby ti ukázal, čo si urobil nesprávne, a to skôr ako sám začneš hádať. Ak sa pýtaš Pána a si ochotný čeliť pravde, ktorú ti ukáže, dozvieš sa veľa o sebe a svojom správaní. Niekedy nás vyvedie z miery nejaká nepríjemná udalosť, inokedy nás ovplyvní naše vlastné správanie.

„Kým som mlčal, chradli moje kosti a celý deň som nariekal“
(Ž 32:3, *Ekum. pr.*).

Riešenie problémov

Ak je niekto dlhodobo citovo rozkolísaný, možno ho ťaží viacero nevyriešených problémov, ktoré môžu siahať až do detstva. Ježiš nám dal príklad vyrovnaného citového zdravia, keď povedal: „A poznáte pravdu a pravda vás vyslobodí“ (Ján 8:32, Ev. pr.).

Duševné zdravie nemožno získať bez toho, aby sme čelili bolestivým udalostiam z minulosti. Otec ma sexuálne zneužíval a keď som zistila, že mi nikto nepomôže, rozhodla som sa, že vydržím do osemnástich a odídem z domu – čo sa mi aj podarilo. Myslela som si, že tým sa môj problém vyrieši. Prešlo trinásť rokov, kým som si uvedomila, že ma to stále ťaží a ovplyvňuje každú oblasť života. Moje uzdravovanie sa začalo tým, že som bola ochotná postaviť sa tejto bolestivej skúsenosti zoči-voči a prestať za svoje problémy obviňovať všetkých naokolo.

Musela som prestať zvaľovať vinu na otca a všetkých, ktorí mi nepomohli. Ich konanie, resp. nečinnosť mi síce spôsobili problémy, ale za zmeny, ktoré bolo potrebné urobiť, som musela prevziať zodpovednosť sama. Zapamätaj si, že obviňovanie nič nerieši a neprinesie ani slobodu, ani uzdravenie. Boh mi túžil pomôcť, ale ja som ho o to musela prosiť a dovoliť Duchu Svätému, aby ma previedol niekoľkoročným procesom uzdravovania. Božie slovo je pravda, ktorá ma nakoniec oslobodila od bolesti a priniesla citovú vyrovnanosť. Kiež by si si aj ty uvedomil, akú hodnotu má citová vyrovnanosť a veril, že ju môžeš dosiahnuť!

Naučila som sa, že zranení ľudia zraňujú iných. Keď som pochopila, že otec mi ubližoval, pretože sám vo vnútri trpel, dokázala som mu odpustiť. Zistila som, že to, čo sa stalo, nedefinuje to, kým som. Minulosť nebude ovládať moju budúcnosť – iba ak jej to dovoľím. Hanbila som sa za svoju minulosť a sčasti som sa za ňu obviňovala. V skutočnosti to však nebola moja chyba. Pocity viny a strach boli mojimi stálymi spoločníkmi. Mala som veľa duševných problémov, ale keď som dovolila Bohu, aby mi pomohol, zažila som uzdravenie.

Predstav si niekoľko rôznofarebných šnúrok do topánok zviazaných do uzlov, pričom každá z nich predstavuje iný problém. Keby si niekoho požiadal, aby toto kľbko rozmotal, trvalo by mu to dosť dlho, pretože by ho musel rozpletať po jednotlivých uzlíkoch. Mám náhrdelník zložený z viacerých tenkých retiazok, z ktorých na rôznych miestach visia krížiky. Keď ho nenosím, retiazky sa zvyknú úplne domotať. Vždy, keď si ho chcem vziať, musím ho s veľkou trpezlivosťou rozmotávať. Biblia hovorí, že Božie zaslúbenia sa naplňajú prostredníctvom viery a trpezlivosti (pozri Žid 10:36).

Bolesť, ktorú si zažil, a chyby, ktorých si sa dopustil, sa môžu vyriešiť, ak budeš ochotný obetovať tomu čas. Rozhodni sa, či budeš investovať do utrpenia a bolesti, alebo do uzdravenia! Stav na to, čo ti neskôr prinesie zisk.

Tisíckrát som si už položila otázku: „Prečo sa tak cítim?“ Nikdy som s tým však nič neurobila. Bola som zmätená a riadila sa pocitmi namiesto toho, aby som vyhľadala pomoc. Svet je plný ľudí, ktorí sa správajú práve tak ako kedysi aj ja, a preto ich vzťahy nefungujú, alebo prinajmenšom škripú.

Príčiny mnohých svojich pocitov si dokážeme vysvetliť, ale dôležitejšie je, aby sme prestali obhajovať vlastné nevhodné správanie. Vzdajme sa výhovoriek, pretože kým budeme využívať svoju minulosť na to, aby sme inými manipulovali, nikdy sa od nej neoslobodíme. Kedysi som sa často vyhovárala na minulosť, aby som ospravedlnila svoje nevhodné správanie. Došla som však do bodu, keď som sa so svojou minulosťou musela vyrovnáť.

Pán Boh mi ukázal jeden zo spôsobov, ako to urobiť: vyhlasovať Božie zaslúbenia a nehovoriť o tom, ako sa cítim. Raz som sa postavila pred zrkadlo a povedala nahlas: „Rodičia ma nemilovali a nikdy nebudú, pretože nevedia ako. Pán Boh ma však miluje, preto sa nemusím trápiť kvôli tomu, čo nedokážem zmeniť. Nebudem strácať čas tým, že sa budem pokúšať od rodičov získať to, čo mi nikdy nebudú schopní dať. To, že ma zneužívali, nebola moja vina. Bola som obeťou, ale viac ňou nebudem. Budem citovo vyrovnaná

a zdravá. Pán Boh mi pomáha, takže môžem každý deň napredovať.“

Všetci sme zažili bolestivé situácie, s ktorými sa musíme vyrovnáť. Možno sa ti v detstve vysmievali, preto si doteraz neistý, alebo precitlivý. Možno ťa bez vysvetlenia opustil človek, ktorého si miloval. Bez ohľadu na to, čo sa stalo, Boh ťa miluje. Nemá zmysel trápiť sa kvôli niečomu, čo nedokážeš zmeniť! Pán ti pomôže... čaká, kedy ho o to poprosíš.

Nezostaň „trčať“ v minulosti

V tvojej budúcnosti niet miesta pre minulosť, preto „nezostaň trčať“ v situácii, ktorá sa už skončila. Milióny ľudí premrhajú dnešok, pretože nedokážu pustiť minulosť z rúk, alebo sa starostia kvôli budúcnosti. To, čo som zažila ja a milióny iných, je prinajmenšom „smola“. Zneužívanie je veľmi bolestivé a má na nás veľmi negatívny vplyv. Dobrá správa však je, že môžeme byť uzdravení, pretože náš Boh je Lekár a Vykupiteľ. Slúbil, že obnoví naše srdcia a skutočne to urobí, ak ho do nich pozveme a budeme s ním spolupracovať na procese uzdravenia.

„Hospodin je môj pastier, nebudem mať nedostatku. Na pástvách zelených ma pasie a k vodám osviežujúcim ma privádza. Dušu mi občerstvuje, po spravodlivých cestách vodí ma pre svoje meno“ (*Ž 23:1-3, Ev. pr.*).

V žalme sa hovorí o tom, že nás bude viesť k osviežujúcim tichým vodám, čo mi pripomína miesto, kde sa konečne zastavíme, prestaneme unikať pred minulosťou a rozhodneme sa jej čeliť, aby sme prijali uzdravenie. Keď čítame Božie slovo, zisťujeme, že Boh ponúka nový, celistvý život. A ak bude naša duša zdravá, bude zdravé aj naše telo.

Mnohé choroby sú dôsledkom vnútorného stresu. Bez ohľadu na to, koľko lekárov navštívime a koľko liekov užívame, riešime iba vonkajšie symptómy, nie koreň problému.

To nie je fér

Je smutné, že svet je plný nespravodlivosti: vo väzení často končia nevinní ľudia. Jeden z mojich strýkov si odsedel 20 rokov za niečo, čo nikdy neurobil. Jeho manželka, ktorá zločin spáchala, sa krátko pred smrťou priznala, a jeho prepustili na slobodu. Nanešťastie, potom žil už iba pár rokov, pretože dostal tuberkulózu. Pamätám si, že strýko bol láskavý muž a ani napriek veľkej nespravodlivosti nezaťpkol. Verím, že jeho život, prežitý s postojom odpustenia, oslávil Boha viac než úspechy človeka, ktorý nikdy nie je spokojný. Boh nemá záľubu v našom utrpení, ale keď si aj v ťažkých časoch zachováame pozitívny postoj, páčime sa mu a oslavujeme ho tým. Zároveň máme dostatok sily na to, aby sme túto skúšku zvládli.

Deti umierajú, manželskí partneri bývajú neverní a ženy týrané. Denne sa stretávame s chudobou, hladomorom, prírodnými katastrofami a inými krivdami. Napriek všetkému je Ježiš Bohom, ktorý prináša spravodlivosť. Život nie je férový, Pán Boh áno. Uzdravuje zlomených na duchu a lieči ich rany. Niekedy nechápeme, prečo sa veci dejú práve takým spôsobom, ako sa dejú, ale Boh vie prečo. Spolaňme sa na jeho lásku, odpustenie a milosrdenstvo. Keď sme smutní a vyprahnutí, môžeme vyskúšať jednoduchý, ale účinný liek: sústreďme sa na dobré veci, ktoré máme a ďakujeme za ne. Možno ti napadne: „Toto som počul už aspoň tisíckrát!“ Ale robíš to?! Poznanie bez skutkov je zbytočné.

Mnohí ľudia trpia nespravodlivo. Dobrá správa však je, že aj keď prechádzame bolestivými skúsenosťami, máme pri sebe Ježiša, ktorý nám pomáha a posilňuje nás. Pod jeho vedením nezatrpkneme, ani keď prejdeme cez oheň. Zranenia so sebou prinášajú negatívne pocity, ako:

Život nie je férový, Pán Boh áno. Uzdravuje zlomených na duchu a lieči ich rany. Niekedy nechápeme, prečo sa veci dejú práve takým spôsobom, ako sa dejú, ale Boh vie prečo.

hnev, sklamanie, znechutenie alebo depresiu, ale žiaden z nich nás nemusí ovládať. S Božou pomocou si s nimi poradíme.

Keď sme zranení, namýšľame si, že sa to nikdy nedá do poriadku. Povzbudzujem ťa, nezostaň „trčať“ na mŕtvom bode! Hoci si nevyštartoval najlepšie, môžeš dosiahnuť cieľ, pretože nikdy nie je neskoro začať nanovo. Zanechajme minulosť a vykročme do života, ktorý nám Otec získal prostredníctvom Syna.

Do akej miery ma ovplyvňuje vlastná osobnosť?

Ľudia sa výrazne líšia v tom, ako sa správajú a reagujú na rôzne situácie. Podrobné štúdium ľudského správania prinieslo poznatky o štyroch osobnostných typoch.

Prvým typom sú sangvinici, veselí, optimistickí, zhovorčiví a vášniví ľudia, ktorí sú dušou každej spoločenskej udalosti. Disciplína a organizovanosť nepatria medzi ich silné stránky. V prežívaní a vyjadrovaní citov sú vášniví, a to najmä tam, kde ide o veci, ktoré majú radi.

Zvyšné tri typy zahŕňajú cholerikov, flegmatikov a melancholikov. Hoci všetci sa vyznačujeme prvkami viacerých typov osobnosti, u väčšiny prevláda jeden typ. Niet divu, že často spolu nevychádzame dobre.

Cholerik je silnou osobnosťou. Okolo všetkého narobí veľa kriku. Je jednoznačný, rozhodný a sebavedomý, preto je prirodzeným vodcom. Orientuje sa na dosahovanie cieľov a úspech pre neho predstavuje veľkú hodnotu. Cholerik býva v živote úspešný, ale často za sebou necháva zástup zranených ľudí. Našťastie, Pán Boh používa naše silné stránky a pomáha nám krotiť slabosti, ak mu to dovolíme. Nechajme Ducha Svätého, aby riadil náš temperament. Ak si si to ešte nevšimol, som silná cholerička.

Dave je prevažne flegmatik. Je vyrovnaný a len tak ho nič nerozháďže. Má logické myslenie, ktoré nie je typické iba pre

flegmatikov, ale všeobecne pre mužov. Vyznačuje sa veľkou trpezlivosťou a dokáže čakať aj celé roky. Nestarostí sa a nezožiera pocitmi viny. Existuje iba zopár vecí, na ktoré ma vyhranený názor: golf, futbal a miesto trávenia dovolenky. Väčšinou súhlasí s tým, čo navrhnem. Ako sám hovorí, je prispôsobivý. Zaujímavé je, že cholerici si väčšinou berú flegmatikov – protiklady sa priťahujú.

Nasledujú melancholici: sú kreatívni, talentovaní a majú radi poriadok. Potrebujú plány a milujú zoznamy! Ľahko upadnú do depresie a dajú sa znechutiť, preto je potrebné často ich povzbudzovať. Melancholici často vstupujú do manželstva so sangvinikmi. Ak sa nenaučia ťažiť zo silných stránok toho druhého, budú žiť vo vojnovom stave.

Cholerici sa často rozčuľujú kvôli temperamentným sangvinikom, pretože svoje ciele berú vážne. Sangvinici si chcú užívať život a zabaviť sa. Sú nesystematickí a ak si aj napíšu zoznam, zabudnú, kam ho dali, keď ho potrebujú.

Jedna moja priateľka, a zároveň zamestnankyňa, je skvelá osôbka – zhovorčivá sangvinička. Za 45 minút, kým mi pripravuje účes pred vysielaním, dozviem sa všetko o jej susedoch, ich domácich miláčikoch, chorobách a autách. Vyrozpráva mi, čo videla cestou do práce, o počasí a dopravnej situácii ma informuje lepšie ako meteorológ a dopravný servis v rozhlase. Dokonca sa dozviem aj to, koľko peľu je v ovzduší. Ak ju poprosím o účtenku, ktorú treba zaevidovať v účtovníctve, z peňaženky vytiahne hľbu rozličných papierov a začne sa v nej prehrabávať. Niekedy ju nájde; ale častejšie nie. Veľmi veľa rozpráva a smeje sa. Občas jej poviem, že ju už nevládzem počúvať a na niekoľko minút sa skutočne odmlčí. A potom spustí znova! Sme odlišné, ale navzájom sa potrebujeme: ona mi pomáha uvoľniť sa a ja jej pomáham urobiť si vo veciach poriadok. Hoci má mobilný telefón, je takmer nemožné zastihnúť ju. Ja si ho beriem aj do kúpeľne.

Lezie mi na nervy, ak som nútená príliš dlho zotrvať medzi sangvinikmi. Som si však istá, že aj ja ich „vytáčam“. Cholerici tiež ťažko

znášajú hlbokých melancholikov. Ich silné stránky sú síce užitočné, ale ich perfekcionizmus je často neznesiteľný.

Všetky typy osobnosti majú klady a nedostatky, ale ako som už povedala, väčšina z nás patrí k viacerým typom. Jeden z nich dominuje, ostatné nás charakterizujú iba čiastkovo. V štyridsaťbodovom teste som dosiahla 38 z cholerika, 1 z flegmatika a 1 z sangvinika. Môj manžel je flegmatik, občas cholerik, a keď má upratať veci, ktoré má rád, stáva sa melancholikom. Dotýkať sa tých vecí je ako zahrávať sa s ohňom. Keď cestujeme, Dave so sebou nosí vak s klobúkmi. Ak ich niekto omylom stlačí a zdeformuje, oheň je na streche. Mne na klobúkoch veľmi nezáleží, ale pre Dava sú dôležité. Pre mňa sú podstatné iné veci, na ktorých zase nezáleží jemu. Naučili sme sa rešpektovať vzájomné odlišnosti a nesnažíme sa toho druhého meniť podľa vlastných predstáv.

Každý z nás je svojím spôsobom úžasný, a našťastie, Pán Boh nám dal schopnosť spolu vychádzať. Podmienkou je byť ochotný spoznať toho druhého a skutočne ho milovať.

Ku ktorému typu osobnosti patríš?

Jednou z najcennejších vecí je poznať sám seba. Ak si sangvinik, stráž svoje pocity, aby ťa neovládali. Do ničoho sa nepúšťaj bezhlavo a nerozhoduj sa podľa nálady. Tvoj temperament môže mať vplyv na to, ako sa cítiš, nikdy by si to však nemal používať na ospravedlnenie svojho správania.

Ak si cholerik, daj si pozor, aby si sa nesnažil ovládať situácie a ľudí. Ak si melancholik, tvoja myseľ ťa potrápi, pretože veľa premýšľaš a všetko chceš robiť svojším spôsobom. Ak si flegmatik, možno sa potrebuješ naučiť problémy riešiť, nie ich ignorovať. Všetci sa máme usilovať o vyváženosť v každej oblasti.

Ako som už spomenula, podľa testov osobnosti som v kategórii sangvinik získala iba jeden bod, čo znamená, že som vážna. Ľudia mi však hovoria, že keď kážem Božie slovo, som veľmi vtipná. Táto

skutočnosť dokazuje, že ak Bohu dovolíme, aby ovládal naše osobnosti, budeme vyváženejšími. Mám sklon k prílišnej vážnosti, ale Boh mi pomáha byť zábavnou. Je úžasné, ako nám chce pomôcť v každej slabosti, ak mu to dovolíme.

„...aby pre bohatstvo Božej slávy vo vás jeho Duchom mocne zosilnel vnútorný človek“ (*Ef 3:16, Ekum. pr.*).

Apoštol Pavol vyhlásil, že sa naučil byť všetkým pre všetkých. Som presvedčená, že ak sa naučíme rozumieť ľuďom, budeme schopní dať im to, čo potrebujú. A ak porozumieme sami sebe, budeme vedieť lepšie zvládať svoje pocity.

Odpoveď na otázku „prečo?“ je často ukrytá práve v porozumení vlastnej osobnosti.

Rozhodnutie: *Bez ohľadu na to, ku ktorému osobnostnému typu patrím, budem mať stále na pamäti, že v Kristovi som novým stvorením.*

Kapitola 3

Povedz niekomu, ako sa cítiš

Všetci máme v sebe túžbu hovoriť niekomu o tom, ako sa cítime. Ak si však zvolíme nesprávnu osobu, môže nám to ublížiť. Zbytočné „pitvanie“ nejakej situácie môže ľahko viesť k reptaniu, a to je hriech. Pozorne si prečítaj nasledujúce verše a zamysli sa nad nimi:

„Ani nesmilnime, ako niektorí z nich smilnili, a padlo ich za jediný deň dvadsaťtisíc. Ani nepokúšajme Krista, ako niektorí z nich pokúšali, a hynuli od hadov. Ani nereptajte, ako niektorí z nich reptali, a hynuli od zhubcu“

(1Kor 10:8-10, Ekum. pr.).

Tieto verše by nás mohli vydesiť, keby sme nevedeli, že žijeme v čase milosti a môžeme sa kajať a prijať odpustenie. Všimnime si však, že sťažovanie sa považuje za vážny problém. Prečo? Pretože Boh je nekonečne dobrý a očakáva, že aj v ťažkostiach ostaneme vďační. Uvedomujem si, že to nie je ľahké, ale aj napriek tomu to od nás očakáva.

Ak máme potrebu zhovárať sa o tom, čo nás rozčuluje, dajme si pozor na to, aby sme neskĺzli do reptania, alebo aby sme si nezvolili nesprávnu osobu. Možno sa pýtaš, kto je tým správnym človekom. Ak sa skutočne potrebuješ „ventilovať“ a chceš, aby sa za teba niekto modlil, vyber si spoľahlivého priateľa, rodinného príslušníka alebo duchovného poradcu. Neopakuj to, ako sa cítiš až „do omdlenia“. Vyjadrí svoje pocity a uvedom si, že Boh ťa môže uzdraviť a vyriešiť danú situáciu.

Ak si v ťažkostiach a nevidíš východisko, pouvažuj o návšteve profesionálneho poradcu. Takéto stretnutie môže byť veľmi osožné,

pretože poradca ti pomôže čeliť otázkam, ktoré si v sebe potláčal a tým si dal priestor nesprávnym pocitom. Ide o jedy, ktorých sa potrebuješ zbaviť. Niektorí ľudia chodia k poradcovi, či psychológovi už niekoľko rokov, len aby sa vyrozprávali. To však nie je skutočné poradenstvo. Právě poradenstvo ti pomôže vidieť a prijať pravdu, čo je predpokladom úspešného procesu uzdravenia. Môže byť užitočné, ale nezabudni, že najlepším partnerom pre dialóg je Pán Boh.

To, čo ma fascinuje na Dávidových žalmoch, je jeho otvorenosť voči Bohu. Nikdy pred ním nezahmlieval, ako sa cíti, no na druhej strane, vždy tvrdil, že sa spolieha na Boha a verí jeho zaslúbeniam. Dokonca mu pripomínal to, čo v Písme zaslúbil. Nasledujúca ukážka je len jedným z mnohých príkladov:

„Dokedy ešte, Hospodin, budeš na mňa zabúdať? Navždy?
Dokedy budeš predou mnou skrývať svoju tvár?
Dokedy mám v duši nosiť starosť
A v srdci dennodenne žiaľ?
Dokedy sa bude nepriateľ vypínať nado mnou?
Hospodin, môj Bože, pohliadni a odpovedz mi!
Rozjasni mi oči, aby som neusnul spánkom smrti,
aby môj nepriateľ nepovedal: Premohol som ho!
Moji protivníci budú jasať, ak sa sklátim.
Ja však dúfam v tvoju milosť,
Moje srdce plesá nad tvojou spásou.
Budem ospevovať Hospodina, lebo mi urobil dobre“
(Ž 13:1-6, *Ekum. pr.*).

Ak by som mala uvedený žalm prerozprávať súčasným jazykom, znel by asi takto: „Bože, cítim sa hrozne a mám pocit, že zomriem. Ako dlho budem čakať, kým zasiahneš? Chceš, aby moji nepriatelia povedali, že nado mnou zvíťazili? Bože, vždy som ti veril a budem ti veriť aj naďalej. Dovoľ mi vidieť tvoju tvár aj uprostred týchto

problémov, aby som nabral novú silu. Cítim sa nanič, ale budem sa radowať kvôli tvojej spáse a zaslúbeniam. Budem ti spievať, pretože si dobrý.“

Žalm popisuje princíp, ktorý predstavujem v tejto knihe. Nepredstierajme, že nemáme pocity, ale nedovoľme im, aby nás ovládali. Často ich nevieme ovplyvniť, avšak môžeme sa rozhodnúť, ako budeme reagovať v určitých situáciách. Dôverujme Bohu, že ak sa rozhodneme robiť správne voľby, uvedie naše city do rovnováhy.

Som presvedčená, že to bolo prospešné pre telesné i duchovné zdravie, že Dávid hovoril Pánovi o tom, ako sa cítil. Zbavil sa tým škodlivých pocitov a čakal na Boží zásah. Nakoniec vždy dodal: „Ale ja budem veriť Bohu. Budem ho chváliť, pretože mi pomáha.“

Nikomu neodporúčam, aby potláčal svoje pocity a dovolil im, aby ho „zožierali“ zvnútra. Mojm cieľom nie je viesť k pretvárke, že je všetko v poriadku, hoci máš pocit, že každú chvíľu vybuchneš. Ľudia, ktorí potláčajú bolesť a nikdy sa nenaučia správne sa s ňou vyrovnáť, jedného dňa explodujú – navonok, alebo vo vnútri. Ani jedna z možností nie je dobrá. Nepotláčame existenciu pocitov, ale chceme im uprieť právo ovládať nás.

*Chcem ťa naučiť ovládať
pocity, aby nad tebou
nemali moc.*

Chcem ťa viesť k tomu, aby si úprimne a správnym spôsobom hovoril o svojich pocitoch Bohu a človeku, ktorého ti Pán pošle. Chcem ťa naučiť ovládať pocity, aby nad tebou nemali moc.

Niečo tu smrdí

Stalo sa ti už, že si otvoril chladničku a povedal: „Niečo tu smrdí“? Všetci s tým máme skúsenosť. Keď nenájdeme zdroj zápachu, postupne sa zhorší. Nedávno som išla na kávu s priateľkou a prekvapilo ma, ako kriticky sa vyjadrovala o svojom cirkevnom zbore. Keď som odchádzala, napadlo mi: „V jej srdci nie je čosi

v poriadku.“ Hovorila o chválospevovom tíme a bolo zjavné, že ťažko niesla skutočnosť, že ju nepoverili úlohou vedúcej chvál. Jej slová boli plné žiarlivosti, nespokojnosti, kritiky a trpkosti.

Pokúsila som sa jej ukázať, že má nesprávny postoj, ale nebola pripravená oľutovať svoje správanie. Viem, že o tom hovorila viacerým ľuďom a preniesla na nich svoj kritický postoj. Uvedomila som si, že ak tú špinu zo seba nevyhodí, situácia sa zhorší. O niekoľko mesiacov vážne zhrušila, k čomu ju zrejme priviedol tento nesprávny postoj. Ten „zápach“ sa šíril ako infekcia.

K problému nemuselo dôjsť, keby o svojich pocitoch hovorila s Pánom Bohom, nie s ľuďmi. Cieľom rozhovorov s inými (vrátane mňa) nebolo prosieť o pomoc – iba sa posťažovať. A vieme, ako sa Boh stavia k takémuto správaniu. Keby jej prvá cesta bola viedla k Bohu, mohla mu ako Dávid, povedať: „Bože, hnevám sa, pretože som sa nestala vedúcou chválospevového tímu. Myslím, že to nebolo voči mne férové a priznávam, že žiarlim. Napriek tomu ti chcem dôverovať. Právě povýšenie pochádza od teba, Pane. Ak budeš chcieť, aby som sa na to miesto dostala, dosadiš ma tam. Zatiaľ ťa budem chváliť a podporovať tím, ktorý zvolili.“

Keby sa bola rozhodla pre takéto riešenie, bola by úprimná pred Bohom a zároveň si zachovala spravodlivý a čestný postoj. Mohla ovládnuť svoje pocity a nechať sa nimi kontrolovať.

„Ak sa večer cítiš unavený ako pes, môže to byť preto, že si celý deň vrčal.“

„Ak sa večer cítiš unavený ako pes, môže to byť preto, že si celý deň vrčal.“

Neznámy autor

Vyspievaj svoje pocity

V knihe *Dieťa džungle* som čítala zaujímavý príbeh: rodina misionára sa rozhodla žiť na Novej Guiney s Fayuonmi. Dcéra Sabine o tom napísala:

Keď sme sa presťahovali k Fayuom, veľakrát sme rozmýšľali, či poznajú nejaké piesne. Dlhو sme ich vôbec nepočuli spievať.

Čoskoro sme dostali odpoveď. Práve sme sa vrátili do dediny z Danau Bira a zistili sme, že medzitým nám ktosi ukradol veci. Naraz sme začuli z druhej strany riecky spev. Bol to Nakire, spieval trochu monotónne, ale veľmi pekne.

„Oohhh,“ spieval, „Fayuovia sú ako vtáky, ohhh, a zobú stále z toho istého stromu, ohhh, takí zlí ľudia, oohh úbohý Klausu, úbohá Doriso, sú takí smutní a hľadajú svoje veci, oohhh...“

Ocko bol nadšený. Čoskoro nám bolo jasné, že Fayuovia dokážu improvizovať v každej situácii. Pieseň síce pozostáva iba z troch tónov, dokážu ňou však vyjadriť radosť, smútok a všetky emócie, aké práce cítia. Nebol to veľmi vycibrený spev, ale tie tóny som si veľmi rýchlo obľúbila.

So spevom možno súviselo aj to, že Fayuovia nepoznali depresie ani iné duševné choroby. Všetky pocity dávali najavo, a dokonca mali stanovenú dobu, aby ich vyjadrili, a vtedy nechali všetko tak, ako napríklad pri ospevovaní mŕtvych.

Keď niekto zažil čosi zlé, týždne ležal vo svojej chatrči a nepreriekol ani slovo, alebo si dlhé hodiny spieval. Ostatní mu vtedy nosili jedlo. Jedného dňa opäť vstal a po šoku alebo traume nezostalo ani stopy. Bol akoby očistený, tvár mu žiarila a opäť sa začal venovať svojim bežným povinnostiam.¹

¹ Kueglerová, S.: *Dieťa džungle*. Bratislava: Ikar 2007, s. 244-245.

Čo keby sme aj my začali tvoriť vlastné piesne? „Ó, je mi nanič, lebo manžel prišiel o prácu a neviem, čo si počneme. Ó, nechápem, prečo sa mojim priateľom darí a ja mám vždy iba problémy. Ó, kedy sa to všetko zmení? Mám chuť utiecť na kraj sveta. Ó, mám chuť to všetko hodiť za hlavu.“

Jedno dievča z nášho tímu ma počulo kázať na túto tému a rozhodlo sa, že napíše pieseň o svojich dutinách. Vyzerala asi takto: „Ó, už som unavená z toho, že mám ustavične upchaté dutiny. Chcem dýchať, áno, chcem voľne dýchať. Nie je to fér, že som alergická na prostredie, v ktorom žijem. Ó, to nie je fér.“

Myslím, že chápeš, čo som chcela povedať. Niekedy nám pomôže, keď svoje pocity vyspievame, ale Bohu vždy povedz, že mu dôveruješ, že všetko zlé dá do poriadku.

Rovnaký princíp uplatňoval aj kráľ Dávid. Žalmy sú vlastne piesne, v ktorých si Dávid „vylieval“ srdce pred Bohom. Biblia nás povzbudzuje, aby sme Bohu spievali novú pieseň (pozri Ž 96:1). Súčasťou takýchto piesní by malo byť aj úprimné vyjadrenie pocitov. Ich správnym ventilovaním sa môžeme vyhnúť mnohým psychologickým problémom, tak ako to robievajú Fayuovia.

Naša „plastická“ spoločnosť

V súčasnej spoločnosti možno navonok pôsobíme tak, že vlastníme to, čo v skutočnosti nemáme. Za tovar platíme plastovou kartou a ľahko sa dostaneme do dlhov, ak nesledujeme zostatok na účte. Mnohí nenávidia svoju prácu, ale zostávajú v nej iba kvôli titulu alebo pocitu dôležitosti, ktorý im ponúka. Dnes nie je problém ísť na plastickú operáciu alebo liposukciu, zafarbiť si vlasy, alebo si ich predĺžiť. Ak máme neobmedzený rozpočet, svoj výzor môžeme ľubovoľne meniť. Nasadíme si umelý úsmev a tvárime sa, že všetko je v poriadku, hoci vo vnútri trpíme. Všetko je to iba ilúzia.

Keď sa niekoho opýtame, ako sa má, zvyčajne odpovie: „Dobre.“ V skutočnosti sa však môže cítiť „pod psa“. Mnohí kresťania si

myslia, že by sme sa mali cítiť lepšie, než sa naozaj cítime, alebo že cítiť sa zle nie je správne, preto svoje pocity často skrývajú nielen pred inými, ale aj sami pred sebou. Predstierame, že máme silnú vieru, hoci vo vnútri pochybujeme. Tvárimo sa šťastne, hoci by sme sa najradšej rozplakali. Navonok vyzeráme ako usporiadaná rodina, ale za zatvorenými dverami sme úplne iní ľudia. Nechceme priznať, že sme falošní a vyhýbame sa svojim skutočným pocitom. Niekedy aj službu v cirkvi využívame na to, aby sme sa ukryli pred Bohom: Pán nám chce ukázať pravdu, my však preňho radšej pracujeme, než by sme ho počúvali.

Boh chce, aby sme boli úprimní a pravdiví. Nenechaj sa oklamať ľžou, že všetky tvoje pocity sú zlé. To, že si veriaci, ešte neznamená, že sa nebudeš cítiť zle. Zažijeme pocity, ktoré bude potrebné korigovať, ale verme Pánu Bohu a prosme ho o pomoc, aby nás pocity neovládali. Biblia hovorí, že žijeme „z viery, nie z toho, čo vidíme“ (pozri 2Kor 5:7). To znamená, že sa nerozhodujeme na základe toho, čo vidíme alebo cítime, ale vo viere v Pána Boha a jeho zaslúbenia. Verím, že pocity nie sú hriechom, ak o nich s Pánom hovoríme a prosíme ho o pomoc, aby sme konali v súlade s jeho Slovom. Biblia hovorí, aby sme sa hnevali, ale nehrešili. To doslovne znamená, že hnevať sa kvôli nespravodlivosti je v poriadku. Ak budeš s týmto pocitom zaobchádzať správne, nestane sa hriechom (pozri Ef 4:26).

Pravda nás oslobodí, preto žime a konajme pravdivo. Predovšetkým však budme pravdiví voči Bohu a samým sebe. Biblia tiež vyzýva, aby sme odmietli každé klamstvo a navzájom si hovorili pravdu. Nemyslím si, že by sme mali každému „vešať na nos“ všetko, čo prežívame a cítime. Preto nežime ale v „plastických vzťahoch“, ktoré sa zakladajú na pretvárke.

Rozhodnutie: *Budem autentický a pravdivý voči Bohu aj ostatným ľuďom.*

Kapitola 4

Tajomstvá nás ničia

Spomínam si na obdobie, keď som dlhodobo ťažko pracovala a každú chvíľu odo mňa niekto niečo chcel. Bola som taká „vyšťavená“, že keď som prechádzala autom okolo našich kancelárií, vyplazila som na ne jazyk. Vtedy som nechcela ani počuť meno Joyce Meyer. Mala som chuť ísť na nákup, upiecť koláč alebo poumývať podlahu; chcela som sa cítiť ako obyčajný človek. Vyšla som z rovnováhy kvôli tomu, že som sa snažila príliš mnohým pomôcť a sama som trpela stresom. Po chvíli oddychu a zvoľnení tempa som bola opäť pripravená pustiť sa do práce.

Myslím si, že veľa ľudí, najmä tých, ktorí pútajú pozornosť verejnosti, žije dvojitém životom. Snažia sa byť tým, kým ich iní chcú mať, ale vo vnútri túžia po súkromí a slobode – jednoducho byť sami sebou. V skutočnosti chcú oboje. Majú radi svoju prácu, sú prirodzenými vodcami, alebo talentovanými hercami, spevákmi, učiteľmi, ale potrebujú aj vyrovnanosť. Ak žijú iba preto, aby naplňali potreby iných, a pritom zanedbávajú tie svoje, nakoniec sa v niektorej oblasti „vykoľaja“.

Mám rada ľudí. Teším sa z toho, keď môžem byť s nimi a pomáhať im. Bez ohľadu na to, ako veľmi nás baví to, čo robíme, z času na čas potrebujeme prestávku a zvoľnenie tempa. Jedným z dôvodov, prečo sme nešťastní a sklamaní je, že nás poháňa potreba uspokojiť každého a byť uznaný. Nemali by sme ľuďom dovoliť, aby nami manipulovali a ovládali svojimi očakávaniami. Je zaujímavé, ako veľmi sa bojíme byť úplne úprimní voči iným. Dokonca, keď som sa rozhodla napísať, ako som na naše kancelárie vyplazila jazyk, uvažovala som, či môžem byť až taká úprimná a či neskla-

mem čitateľov. Rozhodla som sa však veriť, že sú zrelí na to, aby pochopili, že aj napriek tomu, že svoju prácu mám veľmi rada, sú chvíle, keď som vyčerpaná a potrebujem si oddýchnuť a mať čas iba pre seba.

Jeden z mojich synov ťažko prežíval, že je „kazateľským dieťaťom“. Keď bol starší, opýtala som sa ho, čo bolo preňho najťažšie. Chvíľu premýšľal a potom povedal: „Očakávania ľudí.“ Ľudia vždy od neho očakávali, že nebude robiť chyby ako ostatné deti, pretože bol mojím synom. Keď vyrušoval v škole, učiteľka mu povedala: „Od syna Joyce Meyer by som očakávala iné správanie.“ Aké nerozumné bolo klásť na neho taký veľký tlak! Hoci bol mojím synom, tiež potreboval vyrásť a učiť sa tak ako ostatné deti.

Očakávania ľudí môžu byť niekedy nerealistické a vtedy na nás vyvíjajú enormný tlak. Neži život, ktorý za maskou ukrýva svoje nedostatky len preto, aby naplnil očakávania iných. Buď čestný a pravdivý a Boh ti dá pravých priateľov, ktorí ťa v tom budú podporovať.

Raz ma navštívila istá žena a povedala mi: „Cítila som potrebu povedať vám, že som vás celé roky neznášala a ohovárala. Mohli by ste mi to odpustiť?“ Odpustila som jej, ale to, čo spravila, bolo veľmi nerozumné. Jej svedomie síce bolo čisté, no za cenu toho, že svoj problém preniesla na mňa. Musela som odolať zvedavým myšlienkam: Prečo ma nemala rada? Čo o mne hovorila? Komu? Takýto druh úprimnosti od nás Pán Boh nevyžaduje. Sú veci, ktoré by sme si radšej mali nechať pre seba. Chceme žiť v pravde, ale Biblia učí, aby sme pravdu hovorili v láske. Často som premýšľala o tom, aký druh lásky ju viedol, aby mi vyzradila toto tajomstvo.

Niektoré veci by mali zostať iba medzi mnou a Bohom, ale sú aj také, ktoré sa potrebujú dostať na svetlo. Poznám istého kresťana, ktorý sa zaplietol s cudzou ženou. Uvedomil si, že kvôli nej nechce opustiť svoju manželku, ale rozhodol sa, že o svojej nevere pomlčí. Manželka už nejaký čas tušila, že niečo nie je v poriadku a viackrát sa ho opýtala, či nemá milenku. Vzťah nemožno budovať na klam-

stvách, preto som mu povedala, že musí byť voči manželke úprimný a modliť sa za ňu, aby jej Boh dal milosť odpustiť mu. Iba tak sa im podarí manželstvo obnoviť.

Ak by v klamstvách pokračoval, pravdepodobne by opäť spravil to isté. To, čo skrývame, má nad nami moc a vytvára strach. Potreboval poradenstvo, aby zistil, čo spôsobilo neveru. Keby bol tento problém ignoroval, tajomstvo by manželstvo zničilo.

Uvediem príklad z vlastného života. Keď som mala dvadsať (čo už bolo pekne dávno), ukradla som peniaze z firmy, v ktorej som pracovala. Muž, za ktorého som bola v tom čase vydatá, bol zlodej, a presvedčil ma, aby som vypísala niekoľko falošných šekov (pracovala som ako mzdová účtovníčka). Tie by sme si nechali vyplatiť v niektorej banke a ihneď utiekli z mesta. Neobviňujem ho, pretože som hneď mala povedať nie. V živote sú však chvíle, keď sme pre milovanú osobu ochotní spraviť aj to, čo sa prieči nášmu svedomiu. A keď to urobíme, dopadne to katastrofálne.

Nechali sme si vyplatiť šeky, odišli z mesta, ale nakoniec sme sa vrátili. Vyšetrovanie už bolo v plnom prúde. Pri vypočúvaní som klamala, a tak sa mi podarilo vyhnúť sa obvineniu. Manžel ma podvádzal s inými ženami, kradol a nakoniec skončil vo väzení. Dali sme sa rozvieť. Neskôr som sa vydala za Dava a začala sa venovať službe. Prišiel čas, keď som si uvedomila, že sa musím vrátiť do firmy, ktorú som okradla, priznať sa a vrátiť peniaze. Páni! Čo ak ma zatknú? Bála som sa, ale vedela, že musím poslúchnuť Boží hlas. Nemohla som sa pohnúť vpred bez toho, aby som nečelila svojej minulosti.

Vybrala som sa do firmy, vysvetlila, čo som spravila a že ako kresťanka chcem peniaze vrátiť a požiadať o odpustenie. Všetko nakoniec dopadlo dobre a ja som sa zbavila strachu, že ma jedného dňa zatknú. Som presvedčená, že keby som vtedy neposlúchla, dnes by som v službe nebola. Boh je ochotný odpustiť nám, ale musíme svoj hriech vyznať a škodu nahradiť, ak je to možné.

Ak ti Boh hovorí, že sa máš priznať k niečomu zo svojej minulosti, poslúchni ho. Naznačuje ti, že táto vec ťa brzdí a bráni prijať to,

čo pre teba pripravil. Vždy sa modli za to, ako a kedy hovoriť o citlivých otázkach, najmä ak boli v srdci „pochované“ príliš dlho. Zapamätaj si, že citovú vyrovnanosť dosiahneme vtedy, keď sa naučíme žiť v pravde za každých okolností.

Možno máš teraz pocit, že je v tebe niečo jedovaté, čoho sa treba zbaviť, ale nie si si istý, či to bude dobré pre každého zainteresovaného. Najprv sa modli a ak si stále nebudeš istý, porozprávaj sa s duchovným poradcom, ktorému dôveruješ. Ako som už spomínala, vždy je potrebné hovoriť pravdu v láske, aby sme uzavreli danú záležitosť a nevytvárali ďalšie zranenia.

*Ak ti Boh hovorí, že sa máš
priznať k niečomu zo svojej
minulosti, poslušni ho.
Naznačuje ti, že táto vec ťa
brzdí a bráni prijať to, čo
pre teba pripravil.*

Nájdi odvahu povedať to

Bolo by zaujímavé zistiť, koľko ľudí je psychicky a fyzicky chorých kvôli ťaživým tajomstvám, ktoré ich zožierajú ako rakovina. Ak si jedným z nich, hovor o tom s Bohom. Buď ťa od toho úplne oslobodí, alebo ti ukáže, čo máš robiť. Je nebezpečné ignorovať to, čo treba riešiť. Pán Boh chce, aby sme boli celiství po každej stránke, čo nedosiahneme, ak máme v srdci diery, z ktorých uniká život. Vyniesť skryté veci na svetlo je niekedy veľmi ťažké, ale omnoho náročnejšie je udržať ich v tajnosti a žiť v strachu, že ich odhalia. Ak budeš prosiť Pána, aby ťa viedol, ukáže ti, čo máš robiť. Intímny vzťah s ním sa prejavuje práve v tom, že dokážeme spolu hovoriť o všetkom otvorene. Čím viac s ním budeš hovoriť, tým lepšie.

V čase, keď ma otec zneužíval, hovorila som s Bohom, aj keď detským, neuhladeným spôsobom, pretože som vedela, že nikomu inému o tom povedať nemôžem. Verím, že iba rozhovory s Bohom mi pomohli prekonať toto ťažké obdobie.

Jedným z dôvodov, prečo nie je ľahké hovoriť o tajomstvách, je skutočnosť, že zriedkakedy nájdeme človeka, ktorému by sme dôverovali. Správanie iných nedokážeme ovládať, môžeme sa však učiť byť im dobrými priateľmi. Ak ti niekto povie niečo šokujúce, usiluj sa nechať svoje prekvapenie najavo a neodsudzuj ho. Tajomstvá neodhaľujeme preto, aby nás súdili a kritizovali, ale preto, aby sme boli uzdravení.

„Bratia, keby aj niekoho pristihli pri nejakom poklesku, vy, čo ste vedení Duchom, napravte ho v duchu miernosti a každý daj si pozor sám na seba, aby si i ty nepadol do pokušenia. Jedni neste bremená druhých, a tak naplníte Kristov zákon“ (*Gal 6:1-2, Ekum. pr.*).

Kristovým zákonom je láska. Ak máme s niečím zaobchádzať správne, musíme to robiť práve s láskou. Boh je trpezlivý a my by sme sa mali usilovať napodobňovať ho. Vždy sa správajme k ľuďom, ktorí nám zverujú svoje tajomstvo, tak ako chceme, aby sa iní správali k nám.

Tajomstvá

Margaret porodila dieťa, keď mala pätnásť rokov a rodičia ju prinútili dať ho na adopciu. Nerozhodla sa tak z vlastnej vôle, ale presvedčili ju, že to bude najlepšie riešenie. Margaret dospela, vydala sa a mala ďalšie štyri deti. Nikomu nepovedala o dievčatku, ktoré sa jej narodilo, keď bola ešte tínedžerka. Zmeny v zákone o adopcii umožnili adoptovaným deťom kontaktovať sa so svojimi biologickými rodičmi. Jedného dňa, keď bola Margaret doma, niekto zazvonil pri dverách. Stála tam krásna mladá žena, ktorá sa predstavila ako jej dcéra. Margaret v jednej sekunde zaplavili strach aj radosť. Zareagovala na základe pocitov a bez rozmyslenia jej povedala, že sa určite mylí a požiadala ju, aby sa už nikdy nevrátila. Dievča odišlo smutné a zlomené, cítiac sa odmietnuté ešte viac než predtým.

V nasledujúcich mesiacoch sa Margaret cítila čoraz horšie. V uplynulých rokoch trpela rôznymi zdravotnými problémami, ktoré, podľa lekárov, spôsoboval stres. Nikdy jej nenapadlo, že by medzi jej tajomstvom a stresom mohla byť nejaká súvislosť. Teraz sa k nim pridali aj neznesiteľné bolesti hlavy a nespavosť. Jej rodina videla, že čosi nie je v poriadku a žiadala vysvetlenie. Margaret nakoniec nátlaku neodolala a povedala im o svojom dieťati. Na jej veľké prekvapenie – ani manžel, ani deti ju neodsúdili. Boli iba sklamaní, že im nikdy nedôverovala natoľko, aby im o tom povedala. Deťom bolo ľúto, že doteraz nevedeli o svojej staršej sestre a chceli ju spoznať.

Margaret si dlhé roky strážila tajomstvo, ktoré nemuselo zostať utajené: mylne sa nazdávala, že by ju rodina odmietla. Začali pátrať po dievčati a podarilo sa im ho nájsť. Meredith – tak sa dievča volalo – si, našťastie, adoptovali manželia, ktorí ju veľmi ľúbili. Meredith cítila, že k tomu, aby vyhľadala svoju fyzickú matku, ju viedol Pán Boh. Hoci obe potrebovali citové uzdravenie, zmierili sa a obe rodiny sa spriatelili. Boh môže urobiť veľké veci, ak mu dôverujeme a sme k nemu úprimní.

V období, keď ma otec sexuálne zneužíval, prízvukoval, že to musí zostať iba medzi nami. Toto ťaživé tajomstvo ma citovo i mentálne deptalo. Tvrdil, že ak by som o tom niekomu povedala, dotýčny by mi neveril a len by som ho obťažovala. Uistoval ma, že na tom, čo robí, nie je nič zlé, no iní by to nechápali. Vtedy som ešte nevedela, že ak niečo skrývame, zvyčajne ide o čosi nesprávne a zlé. Po mnohých rokoch, keď som mu povedala, čo to vo mne spôsobovalo, pokúšal sa ma presvedčiť, že netušil, že je to zlé a ako mi tým ubližuje. Bolo mi však jasné, že keby nevedel, že je to zlé, nebol by ma nútil držať to v tajnosti.

Moja mama vedela o všetkom, ale mlčala a veľmi kvôli tomu trpela. Po rokoch skrývania pravdy sa nervovo zrútila a musela absolvovať šokovú terapiu. Odvtedy užíva lieky proti úzkosti.

Strach z odhalenia tohto strašného tajomstva jej natrvalo poškodil psychické zdravie.

Prvý raz som sa s tým zdôverila, keď som mala 23 rokov a spomínam si, že vždy, keď som sa o tom pokúšala hovoriť, triasla som sa hnevom. Pochovala som to v sebe veľmi hlboko, preto sa to iba ťažko dostávalo na svetlo. Nesmierne som sa bála, čo si o mne ľudia pomyslia. Väčšinou však so mnou súcitili. Môj manžel sa zachoval úžasne a rovnako aj deti, keď som im o tom povedala. Stretla som dve takmer 80-ročné ženy, ktoré boli sexuálne zneužívané, a celý život o tom mlčali. Som si istá, že mali psychické problémy a neprestajne ich trápil strach. Škoda, že nespoznali, akú veľkú hodnotu má pravda.

Sally bola sedem rokov prostitútkou a mala tri interrupcie. Do tejto situácie sa dostala, keď sa ako tínedžerka zaplietla s drogami. Nakoniec s tým všetkých prestala a snažila sa žiť slušne, ale vôbec sa jej to nedarilo. Ako štyridsaťročná mala za sebou už tri nevydarené manželstvá. Jej dve deti skončili v starostlivosti otcov, pretože Sally sa z času na čas vrátila k alkoholu a drogám. Nakoniec sa úplne zrútila – fyzicky aj psychicky. Počas pobytu v nemocnici stretla úžasnú sestričku – kresťanku, ktorá jej ukázala vzťah s Bohom. Keď si uvedomila, že Boh ju miluje a odpustil jej hriechy, dokázala hovoriť o svojej minulosti. Ľudia, ktorým v živote ublížila, neboli ochotní odpustiť tak, ako v to dúfala, ale podarilo sa jej začať život s novou rodinou. Naďalej dôveruje Bohu, že uzdraví vzťahy medzi ňou a jej dvoma deťmi.

*Naše pocity majú veľkú moc,
ale nie sú silnejšie ako Boh
a pravda.*

Tieto príbehy ukazujú, že tajomstvá otvárajú dvere strachu. Chcem, aby si vedel, že nemusíš žiť s tajomstvami, ktoré ťa ovplyvňujú negatívnym spôsobom. Naše pocity majú veľkú moc, ale nie sú

silnejšie ako Boh a pravda. Každý môže zažívať citovú vyrovnanosť, ak si osvojí princípy opísané v tejto knihe a bude ich praktizovať. Stále pamätaj na to, že pravda ťa vyslobodí.

Rozhodnutie: *Pravda ma vyslobodí.*

Kapitola 5

Kiežby som sa cítil inak

Verím, že niet človeka, ktorý by si aspoň raz nepovedal: „Kiežby som sa cítil inak!“ Ak by sme dostali všetko, čo chceme, iba tým, že by sme si to priali, život by bol úžasný. Skutočnosť je iná. Pocity majú veľkú silu a často ich nedokážeme zvládnuť. Podľa Websterovho slovníka koreň slova emócia pochádza z latinského *ex-movere*, čo znamená hýbať. A to pocity robia: vynoria sa kdesi z hĺbky a nútia nás, aby sme konali (hýbali sa) podľa nich. Citovo založený človek sa neustále riadi svojimi pocitmi – v myšlienkach, slovách aj skutkoch. Cieľom nepriateľa – satana je, aby sme podľahli pocitom a náš život skončil v ruinách.

Slovník tiež uvádza, že emócia je „zložitá, zvyčajne silná subjektívna reakcia... zahrnujúca fyziologické zmeny, ktoré človeka pripravujú na konanie.“ Pocity nás vedú k určitému konaniu. Keď sú intenzívne, je ťažké nedať sa nimi strhnúť, ale ak vieme, že by nás viedli k nesprávnym činom, musíme im povedať rázne nie.

Predstav si situáciu, počas ktorej si netrpezlivý a spomeň si, ako sa vtedy cítiš. Ak si ako ja, máš sto chutí do niečoho alebo niekoho udrieť. Zo skúsenosti vieme, že neskôr budeme ľutovať všetko, čo vtedy povieme. Podstatné je naučiť sa žiť s pocitmi netrpezlivosti a čakať, kým ustúpia, a až potom sa rozhodnúť, čo ďalej.

Nedávno som zrušila jedno obchodné stretnutie dvadsaťštyri hodín vopred, presne podľa podmienok platných v danej spoločnosti. Na druhý deň, v pôvodne dohodnutom čase, mi zavolali, či sa dostavím. Povedala som, že stretnutie som zrušila, ale dievča na druhom konci trvalo na tom, že podobné chyby sa im nestávajú a stretnutie zrušené nebolo. Dodala, že budem musieť zaplatiť za ich služby, hoci som žiadne nevyužila. V tej chvíli to vo mne začalo vriec. Pokúsila som sa použiť svoj najmilší netrpezlivý hlas a pove-

dala jej, že stretnutie sme naisto zrušili a že odmietam zaplatiť. Znovu zopakovala, že stretnutie zrušené nebolo a ak neposkytnem dôkaz o opaku, budem musieť zaplatiť.

Takmer som vybuchla a povedala, že sa spojím s človekom, ktorý vybavoval zrušenie stretnutia. Dodala som, že v minulosti som s nimi spolupracovala už niekoľkokrát, preto bolo od nej dosť hlúpe obviniť ma z klamstva. Moja asistentka ma uistila, že stretnutie sme zrušili a po ďalších dvoch telefonátoch a rozhovore s riaditeľom sa situácia dala do poriadku. Ospravedlnili sa mi za omyl a uistili ma, že nebudem musieť nič platiť a že sa tešia na ďalšiu spoluprácu.

Keby som tomu dievčaťu bola povedala všetko, čo mi napadlo, iba by som sa strápnila. Mala som sto chutí kričať na ňu, ale podarilo sa mi upokojiť, nadýchnuť sa, pomodliť a rozhodnúť, že aj keby som mala za stretnutie zaplatiť, nenechám sa obrať o pokoj. Bola som si istá, že keby ma oklamali, Pán Boh by im tie peniaze vzal a nejakým spôsobom mi ich vrátil. Rada by som na tomto mieste povedala, že každú podobnú situáciu zvládam na jednotku, ale nebola by to pravda. Mnohokrát som lutovala, čo som vyslovila, ale naučila som sa, že nech sú moje pocity akokoľvek silné, nemusia ma donútiť povedať alebo urobiť niečo nesprávne.

Keď si nevieme dať rady s pocitmi týkajúcimi sa nejakej situácie, najlepšie je niekam odísť, hoci len na pár minút, a pohovoriť si „sám so sebou“. Spomeň si na všetky situácie, v ktorých si hovoril a konal na základe emócií, a na problémy, ktoré ti to spôsobilo. Potom sa zamysli, či to chceš znovu zažiť.

Neočakávaj, že sa raz dostaneš do bodu, keď nebudeš zažívať negatívne pocity: ak nám ublížia, hneváme sa. Necítíme sa dobre v prítomnosti ľudí, ktorí nás zranili. Najradšej by sme ich úplne vylúčili zo svojho života. Ak niečo pokazíme, mávame pocity viny, sme netrpezliví, keď veci nejdu podľa našich predstáv, a sme sklamaní, keď naše úsilie vychádza nazmar. Môžeme cítiť nadšenie, ale aj nezáujem súčasne. Niektoré pocity sú príjemné, iné nežiaduce.

Pocity si nepýtajú povolenie

Svoje pocity prirovnajme k prílivu a odlivu. Nebolo by úžasné, keby nás vopred požiadali o povolenie, než prídu alebo odídu? Jedno je isté: na realite nič nezmeníme, a tak je lepšie naučiť sa porozumieť im a podniknúť správne kroky na ich zvládanie. Keby sme sa pozorne sledovali, všimli by sme si, ako rýchlo sa pocity menia.

Neposlušné dieťa robí veľa vecí bez súhlasu rodičov. Zbožné prianie, aby sa dieťa polepšilo, neprinesie žiadnu zmenu. Rodičia musia dieťa vychovávať a učiť ho poriadku. To isté platí aj o pocitoch: často sú ako neposlušné deti: čím dlhšie budú mať popustenie uzdu, tým ťažšie ich dostaneme pod kontrolu.

Dcéra Sandy a jej manžel Steve majú osemročné dvojčičky. Študovali rôzne výchovné metódy a jedna vec, ktorú sa snažili svoje dcéry naučiť, bolo sebaovládanie. Je zaujímavé sledovať, ako to funguje. Keď sa dievčatá správajú nevhodne, sú nahnevané alebo sebecké, jeden z rodičov povie: „Dievčatá, skúste sa ovládať.“ To je signál, aby si pokojne sadli s rukami na kolenách, až kým sa nepokojia. Naozaj to zaberá! V budúcnosti ľahšie ovládnu svoje pocity, ak sa to naučia už v detstve.

Vyrastala som v rodine, kde bola náladovosť na dennom poriadku; preto sa mi zdalo normálne nechať sa ovládať pocitmi. U nás platilo jednoduché pravidlo: ak nedostaneš, čo chceš, krič, hádaj sa a zostaň urazený, až kým svoje nedosiahneš. Naučila som sa ovládať ľudí tým, že som v nich vyvolávala pocity viny. Reagovala som podľa nálady a trvalo mi mnoho rokov, kým som sa to odnaučila. Povzbudzujem ňu, aby si sa čo najskôr naučil ovládať a rovnako aj svoje deti, a to v čo najútlejšom veku. Ak máš pocit, že si premeškal ten správny čas, nezúfaj, pretože nikdy nie je neskoro začať robiť správne veci.

Predpokladám, že mnohí sa správajú veľmi emocionálne aj kvôli tomu, že im nikto nevysvetlil, že pocity sú iba jednou zo zložiek

osobnosti a nemáme sa dať nimi ovládať. Našou úlohou je žiť pod vedením Ducha Svätého, nie podľa pocitov. Úprimne ľutujem, že som tak dlho žila bez tohto poznania a spravila veľa nerozumných rozhodnutí. Stratené roky však už nevrátim, ale môžem pomôcť iným, aby sa nedopúšťali rovnakých chýb.

Žalm 1:1 varuje, aby sme neprijímali rady bezbožných. Nechať si radiť od svojich pocitov je rovnako veľkou chybou. Pocity sú nestále, ustavične sa menia, preto sa na ne nemožno spoliehať.

Keď sa v zbore spomína brigáda, nadchne nás to a hneď sa zapíšeme. Žiaľ, keď príde na lámanie chleba, nie vždy sa zapojíme. Ak sa prihlásime, a neprídeme, pretože sa nám nechcelo, nie sme poctiví a naše skutky neslúžia Bohu na slávu. Toto je veľký problém našej spoločnosti. Bez ohľadu na to, koľko výhovoriek si vymyslíme, naše svedomie neoklameme – cítime, že porušiť sľub nie je správne. Vymýšľanie výhovoriek je ako zametanie prachu pod koberec. Špina nezmizne a ak to budeme robiť často, nadíde deň, keď ju už neukryjeme.

Ak túžime chodiť v Duchu Svätom, musíme konať zásadovo. V ríši Ducha platia pre dobro a zlo presné pravidlá, ktoré nie sú závislé od pocitov. Ak treba povedať áno, povedzme áno, a to bez ohľadu na to, či sa cítime nadšene alebo znechutene. Život postavený na zásadách sa diametrálne líši od života založeného na pocitoch. Keď sa emocionálny človek cíti šťastný, môže sa pustiť aj do vecí, ktoré by za normálnych podmienok považoval za nerozumné či hlúpe. Keď má melancholickú náladu, neplní si svoje povinnosti, pretože mu chýba podpora zo strany pocitov. Tí, ktorí chcú žiť duchovne, musia sa denne správať podľa Božích princípov.

Skôr, než sa na niečo podujmeme, mali by sme zvážiť, či to dotiahneme do konca. Ak začneme, a nebudeme môcť dokončiť, budeme to musieť otvorene priznať pred všetkými zainteresovanými. Vždy je lepšie povedať: „Zaviazal som sa k tomu bez toho, aby som o tom vopred premýšľal a teraz to nezvládam,“ ako ignorovať povinnosti iba kvôli tomu, že sa nám nechce plniť ich. Nadšenie nás často ve-

die k záväzkom a ten, kto ich chce splniť, nutne príde do bodu, keď musí vytrvať aj bez podpory príjemných pocitov.

Nedovoľ pocitom „hlasovať“

Pri rozhodnutiach sa nezameriavaj na to, aký z nich máš pocit; radšej si odpovedz na otázku, či je daná vec správna a dobrá. Predstav si, že stojíš pred nejakou povinnosťou a nemáš najmenšiu chuť pustiť sa do nej. Treba žiť zásadovo a jednoducho sa rozhodnúť spraviť to, čo je potrebné vykonať. Predstavme si inú situáciu: chceš si kúpiť niečo, ale je to príliš drahé. Pocity hlasujú za, srdce ti hovorí nie. Povedz pocitom, že nemajú „hlasovacie“ právo. Spravidla si nevyberú to, čo je pre teba z dlhodobého hľadiska najlepšie.

V politických voľbách nehlasujú nepľnoletí, pretože ich považujeme za nezrelých na takú zodpovednú úlohu. Pozrime sa na svoje pocity podobne: sú našou súčasťou, ale chýba im zrelosť a múdrosť, preto sa na ne nemôžeme plne spoľahnúť. Hoci dozrievame, naše pocity ostávajú nezrelé. Keby sme ich nechali „bez dozoru“, život by bol sériou nedokončených pokusov a sklamaní.

Ludia sa ma často pýtajú, aký mám pocit z cestovania v rámci služby. Naučila som sa odpovedať jednoducho: „Túto otázku si nekladím.“ Keby som sa na to príliš často pýtala, možno by som si uvedomila, že sa mi to nepáči a mala by som pokúšenie skončiť s tým, k čomu ma Boh povolal. Nedávno sa ma niekto opýtal, či sa teším na Afriku. „Mám niečo lepšie ako nadšenie – záväzok,“ odpovedala som mu. Nebola som z tej cesty nadšená, pretože dlhý let ma veľmi vyčerpáva. Poznám však svoje povolanie – pomáhať ľuďom, preto musím cestovať. Nevedie ma pocit nadšenia, alebo naopak, jeho nedostatok – jednoducho idem! Uspokojuje ma pocit, že som poslúchla Pána a pomohla ľuďom.

Na začiatku služby ma cestovanie veľmi bavilo, ale väčšina vecí, ktoré robíme často, nás postupne omrzí. Keď nadšenie ochabne, neznamená to, že máme s činnosťou prestať.

Kam sa podelo vzrušenie?

Nazdávam sa, že si mnoho ľudí myslí: „*K manželovi/manželke už necítim to, čo kedysi. Kiežby sa tie romantické pocity vrátili!*“ Pripomínam, že prianím nič nezmeníme – to možno dosiahnuť iba skutkami. Ak máš pocit, že ti manželstvo už nič nedáva, možno by si sa mal zamyslieť, či doň vkladáš dostatok lásky a záujmu. Hovorím to iba preto, že mi to raz Boh povedal, keď som sa mu sťažovala, že od Dava nič nedostávam. Čakala som, že Pán mi odpovie inak, ale mal pravdu: „*Joyce, ak chceš od manželstva viac, viac doň dávaj.*“ Nepáčilo sa mi to, ale bola to pravda.

Často sa stáva, že na svojho manžela či manželku prenesieme zodpovednosť za vlastné šťastie, a pritom nerobíme nič, aby sme šťastným urobili partnera. Nakoniec ani jeden z nás nie je spokojný. Môžeš to zmeniť! Ak chceš, aby sa tvoje manželstvo, alebo akýkoľvek iný vzťah zlepšili, sám začni mať správne postoje.

Nemaj nerealistické očakávania. Uvedom si, že to, čo si na začiatku vzťahu mal, nebolo nič iné iba pocity! Keď som sa za Dava vydala, nemala som ani potuchy o tom, čo je láska a moje pocity boli také zmätené, že som sa na ne nemohla spoľahnúť. Vzala som si ho, pretože ma požiadal o ruku a vedela som, že je dobrý muž. Prítahoval ma, pretože bol, a stále je, veľmi príťažlivý. Venoval sa kulturistike, preto mal krásne vypracované svaly. Páčilo sa mi, čo som cítila, keď ma pobožkal. Mal auto a peniaze – ja ani jedno, ani druhé. Jednoducho povedané, páčilo sa mi na ňom veľa vecí. Sme manželmi už 47 rokov a bez zaváhania môžem povedať, že ho úprimne milujem. Keď príde domov, nemám v bruchu motýle, ani mi srdce nebúši vždy, keď ma pobožká, ale skutočne ho milujem.

Som mu oddaná bez ohľadu na okolnosti. To je láska! Láska nie je iba pocit; je to rozhodnutie, ako sa budeme k ľuďom správať.

Láska v nás môže vyvolávať rôzne pocity a netvrdím, že nie sú

príjemné. Chcem však zdôrazniť, že pocity nie sú spoľahlivé a vždy nám nepovedia pravdu.

Nedávno sa mi istá žena zdôverila, že miluje iného muža a k svojmu manželovi už nič necíti. Snažím sa ju doviesť k tomu, aby pochopila, že aj keby si vybrala toho druhého, jej pocity k nemu sa časom tiež zmenia. Príjemné pocity vyprchajú a ostane iba vina, hanba a sklamanie. Ak je ten muž schopný podviesť svoju manželku, potom je pravdepodobné, že podvedie aj ju. Podľa mňa niet na ňom čo obdivovať. Naopak, spomínaný manžel je ochotný odpustiť jej, len aby ich manželstvo fungovalo aj ďalej. To jednoznačne ukazuje, že muž má pevný charakter: rozhodol sa odsunúť nabok svoje zranené city a sklamanie s cieľom zachrániť spoločný vzťah.

Táto žena cíti, že bez toho druhého nebude šťastná, ja som si však istá, na základe Božieho slova a životnej skúsenosti, že s ním šťastná nebude. Vo chvíli, keď vzrušenie zo zakázaného ovocia vyprchá, nastúpi utrpenie.

Stačí sa pozrieť na Adama a Evu v raji. Satan predstavil jablko ako niečo, čo Eva nemohla prehliadnuť. Chcela ho mať za každú cenu! Isteže, predstava toho, čo jej jablko prinesie, bola vzrušujúca. Satan povedal, že ak ho okúsi, bude ako Boh. Ale vo chvíli, keď ho ochutnala a dala jesť aj Adamovi, obaja stratili niečo, čo sa im už nikdy nepodarilo získať späť. Cítili sa zahanbení a vinní a skryli sa pred Bohom. Ak si zvolíme zlo, bez ohľadu na to, aké príjemné pocity vyvolá, nikdy nám neprinesie trvalú radosť. Vyzývam ťa, aby si si vyberal iba také veci, ktoré ti aj v budúcnosti zaručia šťastie. Nerozhoduj sa na základe toho, či cítiš, alebo necítiš nadšenie, ale na základe Božích princípov.

Telo (naša stará prirodzenosť) si žiada to, čo nemôže mať, a keď to dosiahne, začne túžiť po inom. Telo nahlas vykrikuje jedno slovo, a tým je – VIAC. Nikdy nie je spokojné, nech získa čokoľvek.

Väčšina z nás sa už niekoľkokrát dopustila podobných chýb, pre-

to dúfam, že povieš: „Amen, Joyce. Viem, že je to tak.“ Ak však nemáš dosť osobných skúseností, prosím, daj na moje slová a vyhneš sa mnohému utrpeniu.

Rozhodnutie: *Keď sa budem musieť rozhodnúť, nedám svojím pocitom možnosť „hlasovať“.*

Kapitola 6

Máš vôbec srdce?

Doteraz sme hovorili o ľuďoch, ktorí prekypujú rôznymi emóciami a riadia sa podľa nich, ale možno si sa stretol aj s človekom, o ktorom si si pomyslel: „*Máš ty vôbec srdce?*“ Sú ľudia, ktorí akoby nič necítili. Ich život je v mnohom jednoduchší, ale „chladné“ pocity treba kontrolovať rovnako ako prehnané. Uvediem dva hlavné problémy ľudí, ktorí prežívajú minimum emócií: 1) v živote veľa nedosiahnu, ak sa dajú ovládať nedostatkom silných citov; 2) život s nimi môže byť nudný. Ako emocionálny človek, tak aj osoba s minimálnym citovým prežívaním sa musí naučiť žiť podľa zásad, a nie podľa pocitov. Nemôžeme sa riadiť tým, či máme priveľa emócií, alebo takmer žiadne.

Niektorí sú citovo chladní kvôli zraneniam, ktoré zažili. Volia si radšej nič necítiť, pretože život ich naučil, že pocity bývajú bolestivé. Našli spôsob, ako minimalizovať, či vypnúť city. Mnohí z nich trpia rozličnými závislosťami. Nedávno som videla televíznu reláciu o žene, ktorá bola ako škrečok – nedokázala sa vzdať žiadnej zo svojich vecí. Majetok jej dával pocit bezpečia. Závislosť škodila celej rodine i jej samej, preto vyhľadala odbornú pomoc. Cieľom poradenstva bolo nájsť koreň jej neprimeraného správania. Keď bola malá, rodičia sa často sťahovali kvôli otcovej práci. Zakaždým tak prišla o priateľov a o väčšinu vecí, ku ktorým si vytvorila vzťah. Spomenula si na jednu obzvlášť bolestivú situáciu, keď videla otca páliť niektoré z jej obľúbených hračiek. Mal byť voči jej reakciám citlivejší, no nebol. Mal jej nechať aspoň niekoľko najcennejších vecí, ale je smutné, že dospelí často myslia iba na seba, keď sa rozhodujú.

Keď dospela, predstava, že by sa niečoho mala vzdať, jej pripomenula nepríjemné spomienky z detstva. Nedokázala nič vyhodit

a jej dom sa zmenil na obrovský odpadkový kôš. Bola závislá na materiálnych veciach a tým sa snažila ovládnuť bolesť zo straty. Keď začala, za pomoci rodiny a poradcov, vypratávať dom a zbavovať sa množstva vecí, prežívala veľa bolesti. Zároveň sa však tešila zo slobody, ktorú jej to prinieslo. Pochopila, že uzdravenie nepríde zo dňa na deň, ale rozhodla sa zvíťaziť nad svojou závislosťou. Radujem sa s touto ženou, pretože sa dokázala postaviť zoči-voči svojmu problému, zborila múr vlastného väzenia a dostala sa na slobodu. Zastav sa aj ty na chvíľu a zmysli sa nad tým, či ťa neobklopujú múry, ktoré si si sám vystaval a ktoré treba zboriť.

Mnohí navonok chladní ľudia si iba našli spôsob, ako bolesť otupiť. Stali sa majstrami izolácie. Cítia sa v bezpečí iba vtedy, ak nemusia s inými komunikovať. Koniec koncov, keď nič nepovedia a neurobia, nedostanú sa do problémov a nezažijú odmietnutie. Kvôli bolesti, ktorú som v detstve zažila, bola som posadnutá kontrolou. Chcela som ľudí ovládať preto, aby mi neublížili. Myslela som si, že ak budem mať všetko pod kontrolou, budem v bezpečí. Vynikajúca učiteľka Lisa Beverová napísala knihu *Out of Control and Loving It* (Nemám nič pod kontrolou a užívam si to). Páči sa mi názov tejto knihy, a keď som ho videla po prvý raz, bolo mi jasné, čo tým Lisa chcela povedať. Keď máme pocit, že musíme riadiť všetkých a všetko, ustavične žijeme v strese. Napokon, byť „riaditeľom zemegule“ dá zabrať! Ak sa však naučíme ovládať seba samých, budeme viac milovať a tešiť sa zo života spolu s ostatnými.

Tí, ktorí nedokážu prejavovať city, potrebujú uzdravenie práve tak ako prehnane citliví ľudia. Vždy, keď vo svojom živote objavíme nevyváženú oblasť, priznajme si to a spolu s Duchom Svätým pracujme na jej uzdravení. Ak je niekto príliš citlivý, nech koriguje svoje city, a ak niekto nič necíti, nech trochu zvýri hladinu citov. Ak niekto priveľa hovorí, nech sa naučí aj mlčať. Ak je niekto príliš tichý, nech rozvíja svoje komunikačné schopnosti, aby dokázal vytvárať vzťahy a mať vyrovnaný spoločenský život.

Zranení ľudia sa často obklopia ochrannými hradbami. Pocho-

pila som, že ak postavím múr, aby som sa ochránila pred ľuďmi, zamurujem sa a stratím slobodu. Som presvedčená, že máme boriť hradby a dovoliť Bohu, aby sa stal naším obranným valom.

Pochopila som, že ak postavím múr, aby som sa ochránila pred ľuďmi, zamurujem sa a stratím slobodu.

„Nebude viac počuť o násilí v tvojej krajine ani o pustošení a skaze na tvojom území. Svoje múry budeš nazývať spásou a svoje brány chválou“ (Iz 60:18, Ekum. pr.).

Tento verš je nádherným zaslúbením. Spasenie prostredníctvom Ježiša Krista sa stalo naším obranným múrom. Už nemusíme trpieť násilie, pustošenie a skazu.

Iný verš hovorí, že ak sa nedokážeme ovládať, sme ako zbúrané mesto bez hradieb (pozri Pr 25:28). A tak bez ohľadu na to, koľko múrov nastavíme na svoju ochranu, ak naše city nie sú v rovnováhe, múry budú iba ilúziou a neochránia nás.

„Múry, ktorými sa ohradzuje, aby sme nevypustili dnu smútok, bránia vstúpiť aj radosť.“
Jim Rohn

„Múry, ktorými sa ohradzuje, aby sme nevypustili dnu smútok, bránia vstúpiť aj radosť.“

Jim Rohn

Už som raz taký

Niektorí ľudia sú prirodzene tichí, plachí a pokojní. Ja som veľmi zhovorčivá, ale môj manžel nie; na tom nie je nič zlé. Ak sa nejaká naša vlastnosť vymkne spod kontroly a oberá nás o slobodu, prípadne ubližuje iným, nemôžeme si povedať: „Už som raz taký.“ Dave musí niekedy hovoriť viac, než by chcel, pretože to potrebujem a láska vyžaduje obeť kvôli druhým. Sú aj chvíle, keď by

som najradšej „rapotala a rapotala“, ale Davovi sa to nepáči – tak sa rozhodnem mlčať, alebo si na rozhovor nájdem niekoho iného.

Musíme spolupracovať s Pánom Bohom, aby sme našli rovnováhu medzi tým, keď sme sami sebou a keď iba ospravedlňujeme svoje zlé správanie. Pán Boh nás chce meniť na svoj obraz, čo znamená, že nám pomáha ovládať slabosti a používa naše silné stránky.

Dave a ja máme úplne odlišné osobnosti, a predsa spolu výborne vychádzame. Nebolo to tak vždy, ale naučili sme sa naplňovať potreby toho druhého do tej miery, že nestrácame vlastnú slobodu. Dave má rád veci, ktoré mňa vonkoncom nezaujímajú, ale podporujem ho v tom, aby sa im venoval, pretože viem, že ho to naplní. On sa rovnako správa voči mne. Keď si zlepšenie vzťahu vyžaduje, aby si sa v niečom prispôbil svojmu partnerovi, je hlúpe a sebecké odpovedať vetou: „Prepáč, už som raz taký.“ Robiť to, na čo máme chuť, je jednoduchšie a príjemnejšie, ale možno sa prispôbiť aj bez toho, aby sme stratili vlastnú jedinečnosť.

Apoštol Pavol povedal, že sa naučil byť všetkým pre všetkých, aby ich získal pre Krista (pozri 1Kor 9:19-22). Inými slovami, prispôbil sa svojmu okoliu a neočakával, že sa všetci prispôbia jemu. Som si istá, že jeho rozhodnutie mu prinieslo pokoj a získalo veľa priateľov. Ak nebudeme ochotní prispôbiť sa alebo zmeniť, náš život bude plný stresu a súženia. Sme rozdielni, ale môžeme spolu vychádzať v pokoji.

Ako som už spomenula, môj manžel je flegmatik, ja som cholerička. Tieto osobnostné typy sú protikladné, ale ak sa máme radi, môžeme sa dopĺňať. Kým ja sa rozhodujem rýchlo, Dave potrebuje dlhý čas na rozmyslenie. Ja často konám inštinktívne, on sa viac spolieha na rozum a logiku. Na to, aby sme robili dobré rozhodnutia, potrebujeme oboje. Pán Boh však každému nadelil iba jednu zložku, aby sme sa naučili spolupracovať a spoliehať jeden na druhého. Hoci som sa za tie spoločné roky zlepšila v trpezlivosti pri čakaní, nikdy v tom nebudem taká dobrá ako Dave. Cholerici robia všetko rýchlo, flegmatici zasa pomaly a premyslene.

Kuchyňu poupratujem rýchlejšie ako Dave, on to však urobí dôkladnejšie, pretože je precízny.

Našu najužšiu rodinu tvorí dvadsať ľudí: Dave a ja, naše štyri deti s partnermi a desať vnúčat. Máme dobré vzťahy a trávime spolu veľa času, hoci máme rozdielne povahy. Moji dvaja synovia a ja sme totálni cholerici a všetci traja sme si vzali skvelých flegmatikov. Jedna z našich dcér je flegmaticka, rovnako ako dvaja zaťovia a jeden vnuk; ostatní členovia rodiny majú rôzne kombinácie pováh. Druhá z našich dcér má, napríklad, zmes melancholickej, sangvinickej a cholerickej povahy. Tým všetkým chcem povedať, že v rodine existuje pestrá paleta osobnostných typov, každý sa na svet díva z iného uhla a naplnenie zažíva odlišným spôsobom.

Dcéra – melancholička potrebuje komplimenty od svojho flegmatického manžela, ktorý na ne často zabúda. Myslí si, že je krásna, ale nenapadne mu, že by jej to mal povedať. Hovorili o tom už mnohokrát, a tak si nakoniec začal písať pripomienky do kalendára. Boli chvíle, keď som si aj ja do diára značila, že nemám toľko hovoriť, vystupovať autoritatívne a miešať sa do vecí, ktoré sa ma netýkajú. Ak sa agresívni ľudia majú krotiť, potom, myslím si, je fér, ak sa tí tichí a rezervovanejší pokúsia byť živšími. Občas sa pozriem na nepriebojného človeka a mám chuť položiť mu prsty na tepnu a zmerať mu pulz. Uvažujem totiž o tom, či vôbec nejaký má! Isteže má, lež jeho srdce bije pomalšie ako moje.

Mnohé manželstvá stroskotávajú na tom, že manželia sa nesnažia dať svojmu partnerovi to, čo potrebuje. Máme sklon myslieť si, že ak my niečo nepotrebujeme, nepotrebuje to ani ten druhý. Alebo, ak sa potreby druhého človeka líšia od našich, zvykneme ich bagatelizovať. Takýto postoj je zaručenou metódou zničenia vzťahu. V našej rodine platí, že každý má právo na svoje potreby, aj keď sa ostatným zdajú nepochopiteľné alebo ťažko splniteľné.

Láska od nás vyžaduje ochotu rásť a meniť sa. Tento proces je obzvlášť náročný pre ľudí, ktorí sú bezstarostní a spokojní. Často sa im nechce vynaložiť úsilie potrebné na dosiahnutie zmeny, ba

dokonca ani vidieť potrebu zmeny. Budem úprimná: boli chvíle, keď ma už nebavilo stále sa korigovať, že mám byť menej agresívna a ovládať sa, kým ľudí, ktorí, podľa mňa, ani nemajú tep, chválili za to, že okolo seba nerobia rozruch. Ak si flegmatik, možno by si sa mohol zapojiť do diania okolo seba a nadchnúť sa preň. Ak si veľmi tichý, daj o sebe vedieť častejšie, hoci ti to nie je príjemné. Viac hovoriť bude pre teba rovnako náročné, ako pre mňa mlčať! Skús sa zapojiť do činností svojich priateľov s rovnakým nadšením ako oni. Aj takýmto spôsobom im môžeš prejsť lásku.

Spomínam si, že som niekoľkokrát prišla domov nadšená svojím najnovším plánom či cieľom, a mala som pocit, akoby ma Dave postavil pod studenú sprchu. Jeho reakcie boli prešpikované logikou, čo v tej chvíli nemalo pozitívny vplyv na náš vzťah. Možno mi chcel pomôcť nájsť rovnováhu, ale ja som v tej chvíli potrebovala, aby sníval so mnou. Postupne sa to naučil, a ja som sa zase odnaučila prísť s novým cieľom či snom štyrikrát za deň. Jedného dňa mi povedal: „Ty niečo vysnívaš a ja ti to pomôžem uskutočniť.“ Svet vnímame z odlišných uhlov: ja sa zameriavam na cieľ, Dave premýšľa o tom, ako ho dosiahnuť. Boh povedal, že keď sa muž a žena zosobášia, stanú sa jedným telom, ale nikdy netvrdil, že to bude ľahké. Dobré vzťahy si vyžadujú veľa tvrdej práce, výchovy a ochoty naplňovať potreby toho druhého.

Je mi to jedno

Priebojnejší ľudia sa trápia vecami, ktoré nevýrazných takmer nezaujímajú. Vždy, keď idem s niekým do reštaurácie, opýtam sa ho, kam by chcel ísť a na čo má chuť. Bezstarostní členovia rodiny zvyčajne povedia, že im to je jedno. Udivuje ma to, pretože ja si vždy vopred premyslím, kam pôjdem a čo budem jesť. Presne viem, koľko šľahačky chcem do kávy a akú teplotu by mala mať.

Rada chodievam do kaviarne Starbucks, pretože majú skvelý servis. Zákazníckovo želanie vyplnia do bodky a ak sa im to nepo-

darí, s potešením to skúsia znovu. Moja objednávka sa postupne vyvinula do takejto podoby: „Veľkú kávu, prosím. Mohli by ste mi ju spraviť do termopohára, ktorý som si priniesla so sebou? Kávu mi zalejte do polovice, druhú polovicu vody prosím do osobitného pohára. Kávu chcem veľmi horúcu. Ďakujem.“ Kým čakám, sledujem iných zákazníkov. Mnohí z nich povedia iba: „Kávu, prosím.“ Neviem si predstaviť, že by som to robila rovnako jednoducho. Veľa ľudí si objednáva jedlo priamo z auta, čo je pre mňa úplne neprijateľné. Chcem vidieť, ako mi jedlo pripravujú a dozerám na to, aby mi dali presne to, čo chcem. To by mi nikdy nebolo jedno!

Som rada, že v rodine máme aj vyrovnaných, prispôsobivých a menej pribojných ľudí a uvedomujem si, že ich potrebujem. Keby všetkých dvadsať členov rodiny bolo takých ako sú moji synovia a ja, asi by sme sa pozabíjali. Chcem povedať, že sa navzájom potrebujeme a vážime si vzťahy, do ktorých nás Pán Boh postavil.

Poznám ľudí, ktorí môžu desať rokov nosiť to isté a vôbec im to nevaďí. Ja si však pyžamo striedam každú noc, pretože potrebujem zmenu. Flegmatikov takéto veci netrápia. Moja dcéra spí v starom tričku, ale ja chcem vyzeráť elegantne aj v posteli. Jej nezáleží na tom, ako v posteli vyzerá, ja zas svojmu výzoru venujem pozornosť úplne všade!

Ak zistíme, aké boje treba vybojovať a ktoré treba nechať tak, môžeme vyhrať celú vojnu. Napríklad, hoci ma Pán Boh zmenil, zrejme si až do smrti zachovám istú dávku panovačnosti. Dave o tom vie, preto sa vzdal snahy zmeniť ma. Pozná ma a dáva mi slobodu byť tým, kým som. V reštaurácii mu niekedy (v skutočnosti dosť často) navrhujem, čo by si mohol objednať. Rada robím rozhodnutia, preto si nenechám ujsť príležitosť rozhodovať aj za neho. Vypočuje si ma a ak sa mu môj návrh páči, objedná si to; ak nie, dá si, na čo má chuť. Mohol by sa rozčúliť a odvrknúť mi, aby som ho prestala komandovať, ja by som sa urazila a pokazili by sme si celý deň. Zistili sme, že podobné správanie nikam nevedie, preto sa na svojich rozdielnostiach skôr pobavíme, než rozčúlime.

Nenechaj sa rozladiť skutočnosťou, že ľudia sú iní ako ty a nesnaž sa ich meniť. Namiesto toho sa usiluj vychádzať s nimi a dôveruj Bohu, že na každom zmení to, čo je potrebné.

Ak si myslíš, že niektorí ľudia nemajú srdce, uistujem ťa, že majú. Možno bije pomalšie než tvoje. Milovať tých druhých bezpodmienečne je tým najkrajším darom, aký môžeme venovať nielen tým okolo nás, ale aj sebe samým. Naučila som sa, že jedno z tajomstiev vnútorného pokoja je dovoliť ľuďom byť takými, akými ich Boh stvoril a nesnažiť sa ich meniť podľa vlastných predstáv. Teším sa z ich silných stránok a usilujem sa byť milosrdná voči slabostiam, pretože aj ja ich mám veľa: nechcem im z oka vyťahovať smietku, keď ja v ňom mám telefónny stĺp.

Istá známa nedávno ovdovela a rozprávala mi o vzťahu s manželom. Je dosť tvrdohlavá a má radosť z toho, keď sa veci dejú podľa jej predstáv. Povedala mi, že na začiatku manželstva si na partnerovi všimla veľa chýb. Ako každá dobrá žena, povedala mu o jeho zlovykoch, aby sa mohol zmeniť.

Postupne si všimla, že hoci svojmu manželovi ukázala veľa vecí, na ktorých by mohol „popracovať“, on jej tú „láskavosť“ nikdy nepätoval! Keď premýšľala prečo, uvedomila si, že jej manžel sa rozhodol nehľadať na nej nedostatky. Aj bez toho vedel, že ich má dosť! Nechcel sa však na ne zameriavať. Pochopila, že buď bude poukazovať na jeho chyby, alebo sa rozhodne, že to nebude robiť práve tak ako jej manžel.

Na konci rozhovoru povedala, že za dvanásť rokov spoločného života jej manžel nikdy nepovedal nevlúdne slovo. Poučme sa z toho!

Zlož svoje starosti

„Naňho zložte všetky svoje starosti, lebo on sa o vás stará“
(1Pet 5:7, *Ekum. pr.*).

Riadiť sa týmto veršom je náročnejšie pre tých, ktorí si na všetko dávajú pozor, a jednoduchšie pre menej citovo založených. Keďže sa starám o veľa vecí a chcem, aby sa vyvíjali určitým spôsobom, môže sa stať, že ak sa nebudem kontrolovať, môžem sa zbytočne trápiť. Pán Boh na mne pracoval niekoľko rokov, a tak môžem čestne povedať, že sa už iba zriedkavo starostím. Trvalo mi však dlho, kým som pochopila, že nemá zmysel trápiť sa kvôli veciam, ktoré aj tak nezmením.

Nemôžem, napríklad, zmeniť to, čo si ľudia o mne myslia, preto nemá zmysel trápiť sa kvôli tomu a strácať čas a energiu. Môj manžel sa takýmto vecami vôbec nezaobrá. Raz, keď o nás niekto šíril niečo negatívne, opýtala som sa ho, aký má z toho pocit. Povedal mi, že sa tým netrápi a dôveruje Bohu, že sa o to postará. Mnohokrát ma vyviedli z miery nepríjemné články, ktoré o mne uverejnili v novinách, alebo keď ma neprávom posudzovali. Dave mi v takej situácii povedal iba: „Zlož svoju starosť na Pána.“

V minulosti sme sa kvôli tomuto veršu často hádali. Chcem, aby cítil to, čo ja, ale nie je to možné, pretože sa vôbec netrápi tým, čo mňa šialene rozčuluje. Viem, že má pravdu, keď mi povie, aby som svoje starosti zložila na Pána, ale keď ma negatívne pocity úplne pohltili, nie je to odpoveď, na akú čakám. Pán Boh ma postupne učí, ako sa netrápiť a Dave je v tom pre mňa dobrým príkladom.

Ak patríš k citovo založeným ľuďom, viem, že ťa menej citliví ľudia mnohokrát sklamali. Zdá sa, že si ani nevšimnú veci, ktoré teba sužujú. Poznám to! Sama som to zažila, preto viem, ako sa cítiš. Naučila som sa však, že žiť na základe pocitov je obrovská chyba. Zložme svoje starosti na Pána, on sa o ne postará!

Rozhodnutie: *S Božou pomocou môžem vychádzať s rôznymi typmi ľudí a prispôbovať sa im.*

Kapitola 7

Citové reakcie

„Protivníkom sa nedajte ničím zastrašiť! To bude znamením od Boha – im, že zahynú, ale vám, že budete spasení“
(*Filip 1:28, Ekum. pr.*).

Naučiť sa reagovať podľa Božieho slova je omnoho lepšie, ako sa nechať ovládať okolnosťami. Nie je to ľahké, ale možno to zvládnuť – inak by to Pán Boh od nás nežiadal. V tejto kapitole sa chcem venovať štyrom oblastiam. Úvodný verš patrí medzi Davove obľúbené a často ho cituje. Ak si aj v nepredvídaných životných okolnostiach zachováme chladnú hlavu, Pán Boh bude mať z nás radosť. Napokon, on vždy nájde spôsob, ako nás zachrániť.

Zmeny

Všetko sa mení – okrem Hospodina. Ani hnev či vzdor nedokážu zamedziť zmenám v živote. Menia sa ľudia, okolnosti, naše telá, túžby a vášne. Ak existuje nejaká istota, určite je ňou práve zmena. Ak ide o očakávanú zmenu, tešíme sa z nej, ak však príde nečakane, zamáva našimi pocitmi.

John pracoval pre istú investičnú firmu tridsaťdva rokov a bol si istý, že v nej ostane až do dôchodku. Vedenie sa rozhodlo spoločnosť predať väčšiemu investorovi, a ten začal zamestnancov ihneď prepúšťať. Aj John patril medzi nich. Považoval to za ranu pod pás. Stál pred rozhodnutím: reagovať emocionálne a byť sklamaný, vystresovaný a nahnevaný, alebo stáť na Božom slove a veriť, že sa Pán Boh oňho postará. Je pochopiteľné, že John mal negatívne pocity,

ak by sa ale rozhodol podľa nich konať, ovplyvnilo by to nielen jeho, ale aj ľudí v jeho bezprostrednom okolí. Keby sa rozhodol konať na základe Božieho slova, zmenu by zvládol bez veľkých otrasov. Znamenalo by to, že jeho hnev sa zrazu rozplynie? Zrejme nie. Ak svoje starosti zloží na Pána, upokojí sa a bude žiť s istotou, že Pán Boh mu vynahradí nespravodlivosť, ktorú zažil.

Väčšinu udalostí neočakávame. Máme však možnosť prispôbiť sa im. Ak to odmietneme, stratíme pokoj a radosť, ale okolnosti tým neovplyvníme. Pamätaj si: ak niečo nedokážeš zmeniť, zlož svoju starosť na Pána a on sa o teba postará.

Dave si zvykol vyjsť s niekoľkými priateľmi párkrát do roka na trojdňový golfový výlet. Vždy sa na túto udalosť tešil, ale v poslednom čase si uvedomil, že v hre treba urobiť zmeny. Boli časy, keď prvé dva dni odohrali 54 jamôk a na tretí deň 36. Dnes je to preňho už veľmi náročné. Hoci je vo forme, má už predsa sedemdesiat rokov, nevláda toľko ako predtým.

Dave sa nedávno vybral s priateľmi na Floridu. Po návrate vyhlásil: „To bolo naposledy.“ Už len samotná cesta bola preňho vyčerpávajúca a po dvoch dňoch hry ho chrbát bolel natoľko, že musel prestať hrať a premiestňoval sa golfovým autíčkom. Ba čo viac, dal si bandáž na koleno, pretože ho bolelo. Povedal mi, že radšej by bol zostal doma. Uvedomil si, že meniacemu sa telu musí prispôbiť aj myseľ. Rozhodol sa, že nabudúce to urobí inak: jeho mladší priatelia pricestujú za ním do St. Louis a znížia počet jamôk na deň. Mne sa zdá, že to aj tak bude náročné, no pre neho to znamená veľkú zmenu. Starnutiu sa musí prispôbiť a pristupuje k nemu pozitívne.

Mohlo sa prejať mužské ego a on by odmietol priznať, že už nevláda tempo hry, ktoré mu kedysi nerobilo žiadne problémy. Skutočnosť, že starne, ho mohla vyvieť z miery; ale keďže sa rozhodol konať podľa Božieho slova, túto zmenu zvládol hladko. Uvedomuje si, že jedného dňa bude musieť urobiť ešte väčšie zmeny a keďže je na to pripravený, dokáže si udržať pozitívny postoj.

Dave je vášnivým golfistom, preto som sa ho opýtala, čo urobí, keď sa už nebude môcť venovať tomuto športu. Jeho odpoveď bola úžasná: „Asi budem veľmi sklamaný, ale spomeniem si na všetky tie roky, keď som mohol hrať a budem za ne Bohu vďačný. Prispôsobím sa novej situácii a nájdem si inú činnosť.“

Nauč sa prispôbiť

„Žite vo vzájomnej zhode. Nežeňte sa za veľkými vecami, ale venujte sa aj nepatrným ľuďom a drobným úlohám. Nepokladajte sa za najmúdrejších a najšikovnejších“
(*Rim 12:16, pr. Nádej pre každého*).

V predchádzajúcej kapitole sme sa venovali tomu, ako sa prispôbiť rozličným povahám, s ktorými sa v živote stretneme. V tejto sa zaoberáme zmenami. Naša reakcia určí to, či budeme žiť v pokoji a radosť. Pri životných zmenách najprv pracujeme s myšlienkami, pretože ony priamo ovplyvňujú pocity. Keď v tvojom živote nastanú zmeny, prispôsob sa im najprv v mysli, a potom ľahšie ovládneš pocity.

Ak si už čítal niektorú z mojich kníh alebo videl televízny program, vieš, že odporúčam nahlas vyslovovať Božie slovo, aj keby bolo v úplnom protiklade k tvojim pocitom. Božie slovo má v sebe moc zmeniť ich a zároveň priniesť pokoj. Ak si ešte nečítal Silu myšlienok, odporúčam ti, aby si tak urobil. Pomôže ti pochopiť, že myšlienky a slová môžu mať vplyv na okolnosti a pocity.

Ako prijímaš zmeny? Konáš podľa Božieho slova, alebo reaguješ živelné na základe situácie? Si ochotný prispôbiť sa po prvotnom šoku novým okolnostiam, a to mentálne aj emocionálne?

Sklamaný? Chop sa druhej šance!

Sklamanie sa dostavuje vtedy, keď naše plány zmarí niečo, čo nedokážeme ovplyvniť. Sklamať nás môžu nepríjemné okolnosti alebo ľudia. Môžeme byť sklamaní aj z Boha, a to vtedy, keď neurobí niečo, čo od neho očakávame. Sú aj také chvíle, keď sklameme samých seba. Nikto z nás nedosiahne všetko, po čom túži, preto sa potrebujeme naučiť správne reagovať na sklamania.

Keď zažijeme sklamanie, najprv sa cítime „pod psa“ a potom vzbĺkneme hnevom. Po istom čase, keď všetkým naokolo dostatočne ukážeme svoj hnev, znovu pokračujeme v negatívnych pocitoch, ako je sklamanie či depresia. Najbližšie, keď zažiješ sklamanie, zameraj sa na svoje pocity – nie kvôli tomu, aby si ich roznecoval, ale ovládol. Počiatkové pocity sklamania sú v poriadku. Dôležité však je, ako ich spracujeme.

Naučila som sa, že ak je Boh na mojej strane, vždy, keď zažijem sklamanie, dostanem druhú šancu. Podobne to je s termínom u zubára. Ak ho lekár z nejakého dôvodu odvolá, dohodnem si iný. Viera, že Pán Boh má pre nás dobrý plán a riadi naše kroky, zabráni tomu, aby sklamanie prerástlo do zúfalstva.

„Človek v srdci zvažuje svoju cestu, no Hospodin jeho kroky usmerňuje“ (*Pr 16:9, Ekum. pr.*).

„Kroky muža vedie Hospodin, ako môže človek svojej ceste rozumieť?“ (*Pr 20:24, Ekum. pr.*).

Tieto dva citáty ma mnohokrát upokojili, keď som sa niekam ponáhľala a uviazla v zápche na diaľnici. Najprv som sa cítila sklúčene, potom som sa rozčúlila, ale nakoniec som si povedala: „Pán riadi moje kroky, preto sa upokojím a ďakujem mu, že som práve tam, kde ma chce mať.“ Pripomenula som si tiež, že Boh ma týmto zdržaním možno chráni pred nehodou, ktorá by ma mohla postret-

núť na ceste. Dôvera v Boha je úžasná, pretože upokojuje rozbúrené pocity, keď veci nejdú podľa našich predstáv.

Ako reaguješ, keď zažiješ sklamanie? Ako dlho ti trvá, kým ho prijmeš a začneš odznova? Konáš podľa Božieho slova a dôveruješ Ježišovi, alebo sa necháš ovládať pocitmi?

Ak si na tieto otázky neodpovieme úprimne, nikdy nespoznáme sami seba. Nezabudni, že iba pravda ťa môže vyslobodiť (pozri Ján 8:32).

Ak sa chceš ubrániť sklamaniu z Boha, úplne mu dôveruj! Uver, že jeho plán je lepší než tvoj. Nemôžeš sa predsa hnevať na niekoho, komu veríš, že chce pre teba to najlepšie. Keď sa rozčúliš, najradšej by si to dal niekomu pocítiť; je však zlé vybrať si za cieľ Pána Boha. On jediný ti môže pomôcť a poskytnúť útechu, preto lepšie je utiekať sa k nemu, než od neho utekať.

Sklamal som sám seba

Ak sa nám nedarí splniť očakávania, ktoré si kladieme, ľahko sa môže stať, že sa nahneváme sami na seba. U niektorých ľudí má takýto hnev hlboké korene a pretrváva dlhý čas. Mať nereálne očakávania je problematické najmä pre perfekcionistov: chcú byť dokonalí, ale kým žijú v tele, nepodarí sa im to. Vďaka Bohu môžeme duchovne rásť; povzbudzujem ťa, aby si sa tešil aj z najmenšieho víťazstva, ktoré sa ti podarí vybojovať, a nehneval sa na seba. Uvedom si, že Boh ťa bezpodmienečne miluje a mení ťa krôčik po krôčiku. Buď k sebe milosrdný a daj si druhú šancu. Teš sa z pokroku, ktorý si už dosiahol a netráp sa tým, že máš pred sebou ešte dlhú cestu.

Každý z času na čas sklame sám seba. Pred niekoľkými rokmi som sa v jednom vzťahu zachovala veľmi zle a dodnes ma to mrzí. Spolupracovala som so ženou, ktorá mala úplne odlišnú povahu ako ja. Po niekoľkých rokoch úsilia vychádzať spolu som pochopila, že musím urobiť zmenu. Stále som to odkladala, lebo som sa jej nechcela dotknúť. Čím dlhšie som čakala, tým viac mi jej slabosti

liezli na nervy a verím, že aj tie moje vytáčali ju. Cítila som sa ako v pasci: reagovala som veľmi impulzívne, nie tak, ako som mala.

Namýšľala som si, že dôvod môjho otáľania bol šľachetný: nechcela som jej ublížiť. Nech už bol môj motív akýkoľvek, neposlúchla som vedenie Ducha Svätého, čo sa vždy skončí zle. Našu spoluprácu sme neukončili v dobrom a viem, že sme to obe ľutovali. Veľmi som sa snažila dať veci do poriadku, ale bola to jedna zo situácií, ktoré sa jednoducho nedajú napraviť.

Trvalo mi dosť dlho, kým som dokázala prijať Božie odpustenie a poučiť sa z tejto chyby. Nie je na mieste hnevať sa na seba za to, čo si urobil. Si zo seba sklamaný? Ak áno, práve teraz máš príležitosť dať si druhú šancu. Je načase prestať žiť na základe pocitov.

Nauč sa čakať

„A vytrvalosť nech je zavŕšená skutkami, aby ste boli dokonalí, bezúhonní a bez akéhokoľvek nedostatku“
(*Jak 1:4, Ekum. pr.*).

Ak si sa ešte nenaučil trpezlivosti, tak čakanie v tebe vyvoláva tie najhoršie reakcie. Bol to aj môj prípad dovtedy, kým som si neuvedomila, že prehnane reakcie veci neurýchlia. Podľa *Vineovho gréckeho slovníka* je trpezlivosť ovocím Ducha a rastie iba vtedy, keď sme vystavení skúškam. Všetci túžime byť trpezliví, ale nechce sa nám učiť takými byť, pretože to znamená správať sa zdržanlivo aj vtedy, keď nedostávame to, čo by sme chceli.

Niektorí ľudia sú prirodzene trpezlivejší než iní, ale zistila som, že aj tí najtrpezlivejší majú oblasti, v ktorých sú citlivejší než ostatní. Ako si už asi pochopil, Dave je veľmi trpezlivý a čakanie mu vôbec neprekáža. Keď trčí v zápche na diaľnici, nevyvedie ho to z miery, iba ak by kvôli tomu mal meškať na golf. Občas mu dochádza trpezlivosť s vodičmi, ktorí za volantom robia chyby, akých by sa on – aspoň podľa jeho slov – nikdy nedopustil. Pre mňa bolo

kedysi čakanie veľkým problémom. Všimla som si však, že Boh ma ustavične staval do situácií, v ktorých som nemala inú možnosť, len čakať. Chcel, aby som sa naučila trpezlivosti.

Táto vlastnosť je nesmierne dôležitá pre tých, ktorí sa chcú tešiť zo života a tak osláviť Boha. Ak niekto nie je trpezlivý, situácie, v ktorých sa ocitne, ho prinúti reagovať impulzívne. Nabudúce, keď budeš musieť na niekoho alebo niečo čakať, skús sa so sebou porozprávať: Čakanie neurýchlím tým, že sa budem hnevať. Pokúsim sa vychutnať si tento čas.

Trpezlivosť je ako sval – používaním spevnie. Cvičenie je náročné a niekedy spôsobuje bolesť, ale viem, že je užitočné. Rovnako je to aj s rozvíjaním trpezlivosti.

Vieš čakať? Ako sa správaš, keď pracuješ s niekým, kto je veľmi pomalý? Ako ťa ovplyvňuje čakanie v dopravnej zápche? Ako sa zachováš, keď ti niekto vezme parkovacie miesto, na ktoré si čakal? Čím viac po niečom túžime, tým sme sklamanejší, ak to nedosiahneme. Nesprávajme sa detinsky. Zdravý rozum hovorí, že je hlúpe rozčúliť sa kvôli parkovaciemu miestu, či inej banalite. Ako zvládaš pocity, keď veci nejdú podľa tvojich predstáv? Verím, že úprimné odpovede na podobné otázky pomôžu napredovať na ceste zvládania pocitov.

Ako vychádzať so zložitými povahami

Ako reaguješ na drzých ľudí? S láskou, ako nás učí Božie slovo, alebo sa im prispôsobíš a začneš sa správať rovnako hrubo? Nikto nemá rád provokujúcich ľudí. Jedna z definícií opisuje drzosť ako príkre a nepríjemne energické vystupovanie. Vidíme, že svet je plný takýchto ľudí, a to práve kvôli stresu, v ktorom žijú.

Keď sa predavačka ku mne správa nevrlo, okamžite to vo mne začne vriecť. Potom si rýchlo uvedomím, že možno má problémy a nekontroluje sa. Samej sa mi veľa krát stalo, že ľudia sa ma pýtali, prečo sa správam tak nevlúdne; pričom ja som si toho vôbec nebola

vedomá. Tlak, ktorý som cítila, som „ventilovala“ tvrdým tónom. To, samozrejme, neospravedlňovalo moje správanie, ale bol to koreň problému.

Som vďačná za to, že poznám Božie slovo a žijem s Pánom, ktorý je mojou silou a útechou. Chcem, aby moje správanie vždy bolo svedectvom o Kristovi, aby sa nikdy nemusel za mňa hanbiť. To si vyžaduje spoluprácu s Duchom Svätým.

Pán Ježiš povedal, že ak sa správame láskavo k tým, ktorí sú ku nám milí, nerobíme nič výnimočné. Ak sme však láskaví k niekomu, koho považujeme za svojho nepriateľa, vtedy konáme dobre (pozri Luk 6:32-35).

Táto oblasť je rozsiahla a zahŕňa situácie, s ktorými sa stretávame na dennom poriadku. Všetci ľudia, s ktorými prichádzame do styku, nie sú príjemní. Ako sa k nim budeme správať? Budeme konať, ako učí Božie slovo a milovať ich, pretože to Boh od nás chce? Alebo sa necháme uniesť pocitmi a zachováme sa ešte horšie ako oni? Rozhodni sa, že nikdy nedovolíš, aby ti drzý človek pokazil deň. Nenechaj sa vyviesť z miery niekým, koho už možno nikdy nestretnáš.

Ak si v situácii, ktorá si vyžaduje každodenný kontakt s človekom, s ktorým sa ťažko vychádza, radím ti, modli sa za neho a ne-reaguj na základe pocitov. Naše modlitby vytvárajú priestor pre Boží zásah. Niekedy, keď sa modlíme, Boh nás vedie k tomu, aby sme sa s tým človekom otvorene a v láske porozprávali.

Rozhodnutie: *Dokážem trpezlivo čakať na to, po čom túžim, a dôverujem Pánu Bohu, že mi to dá v pravý čas.*

Kapitola 8

Myšlienky sú palivom pocitov

„Posilni spravodlivého, ty, spravodlivý Bože, čo skúmaš myseľ a srdce“ (Ž 7:10, *Kat. pr.*).

Dávid hovorí o pocitoch a myšlienkach v jednej vete, pretože spolu úzko súvisia. Na to, aby sme sa naučili zvládať pocity, musíme porozumieť sile myšlienok.

Podľa štatistiky sa tisícky ľudí na Nový rok rozhodnú, že budú cvičiť a dokonca sa aj prihlásia do posilňovne, ale iba 16% z nich skutočne vytrvá. To je dokonalým príkladom, ako človek niečo chce, aj sa pre to rozhodne, ale neskôr podľahneme myšlienkam a pocitom. Pravda je taká, že myšlienky a pocity nás môžu ovládať, ale iba ak im to dovoľíme.

V jedno decembrové ráno sa Mark na seba pozrel do zrkadla a pomyslel si: *Za posledných pár rokov som dosť pribral. Mal by som s tým niečo robiť. Ale blížia sa sviatky, nechám to až na január. Potom začnem cvičiť a držať diétu.* Zo svojho rozhodnutia mal dobrý pocit a dokonca si aj predplatil vstup do posilňovne za 45 dolárov mesačne.

Cez sviatky si doprial všetko, na čo mal chuť, a ostatným hovoril, že v januári začne s odtučňovacou kúrou. Prvé pondelkové ráno v januári si Mark povedal: *Dnes pôjdem do posilňovne.* Vybral sa do práce a vzal si so sebou aj športové oblečenie. Kolegovia ho pozvali na obed do oblúbenej reštaurácie. Pomyslel si: *Bude to ťažké, pretože tu robia skvelé lasagne a tie nezapadajú do mojej diéty.* Mark vedel, že odolať pokušeniu bude ťažké, ale vôbec mu nenapadlo pozvanie odmietnuť. Keď si povedal, že takéto pokušenie nedokáže zvládnuť, odsúdil sa na zlyhanie.

Prvá chyba, ktorú urobil, bola, že pokušenie dať si lasagne považoval za neodolateľné. Mohol si povedať: *Chcem ísť na obed s priateľmi, ale dodržiám diétu. Zvládnem to! Mám rád lasagne, ale dokážem povedať nie.* Myšlienky nás pripravujú na činy. Mark už vopred vzdal boj s pokušením a keď prišiel do reštaurácie a v jedálnom lístku uvidel lasagne, neodolal. Pocity sa zhodli s myšlienkami a rozhodli sa namiesto neho.

Kvôli uhľohydrátom, ktoré prijal, sa cítil ospalo a keď odchádzal z práce, povedal si: *S cvičením možno začnem tento týždeň, ale trochu neskôr. Aj tak som to už dnes zbabral, keď som si dal lasagne. A navyše som veľmi unavený.* Pocity, samozrejme, súhlasili s plánom ísť domov a oddýchnuť si. Uistili ho, že na cvičenie dnes nemá chuť a že bude v poriadku, keď to odloží na neskôr.

Prišiel apríl a Mark ešte stále nezačal s diétou a cvičením. Niekoľkokrát sa o to pokúsil, ale myšlienky a pocity ho vždy premohli. Z účtu mu odišlo už 180 dolárov za službu, ktorú vôbec nevyužíval. Keď sa nad tým zamyslel, prepadli ho pocity viny, ale myseľ mu ponúkla niekoľko výhovoriek: *Skúsil som cvičiť, ale povinnosti mi to nedovoľia. Skutočne by som sa chcel o seba lepšie starať, ale nemám čas na cvičenie. Kiežby som sa nebol zapísal do posilňovne, teraz budem musieť zaplatiť 540 dolárov.*

Každý z tých tisícok ľudí, ktorí sa v januári zapíšu do posilňovne, ale nikdy nezačnú cvičiť, prejdú podobným príbehom ako Mark. Svoje rozhodnutia nechajú v rukách myšlienok a pocitov. Keby pochopili silu myšlienok a to, že majú možnosť vybrať si, na čo budú myslieť, zvíťazili by v boji so sebou samými.

Rozhodni sa pre úspech

Nikto nedosiahne úspech iba tým, že bude o ňom snívať. Úspešní ľudia si urobia plán a dôsledne ho dodržiavajú. Môžeš si vybrať, na čo budeš myslieť. Keď sa rozhodneš urobiť to, čo si si zaumieňil, tvojim pocitom sa to nemusí páčiť, ale nakoniec sa prispôso-

*Nikto nedosiahne úspech iba
tým, že bude o ňom snívvať.
Úspešní ľudia si urobia plán
a dôsledne ho dodržiavajú.*

bia. Dnes som spala veľmi dobre a keď som sa zobudila o piatej ráno, nechcelo sa mi vstávať. Pod perinou mi bolo veľmi príjemne a mala som sto chutí pod ňou zostať. Vytvorila som si však plán písania tejto knihy. Stanovila som si presný časový harmonogram na každý deň. Na to, aby som ho splnila, musela som vstať. Povedala som si: *Vstanem ihneď*. Využila som silu vôle a vstala!

Zaoberáš sa niekedy tým, na čo myslíš? Vynaložíš námahu a vyberáš si myšlienky, alebo premýšľaš o tom, čo ti práve napadne, aj keď to protirečí tvojim očakávaniam? Nemusíš byť otrokom negatívnych myšlienok. Keď sa tvoja myseľ uberá nesprávnym smerom, podriadi si ju tak, ako to Biblia prikazuje (pozri 2Kor 10:5). Do akej miery sa necháš ovládať vlastnými pocitmi a myšlienkami? Ak ťa znepokojuje odpoveď na tieto otázky, mám pre teba dobrú správu – môžeš sa zmeniť. Sme vo vojne, v ktorej bojiskom je naša myseľ. Víťazíme a prehrávame podľa toho, ako sa nám darí na fronte myšlienok. Nauč sa myslieť v súlade s Božím slovom a tvoje pocity budú v zhode s myšlienkami.

Ak si dlhé roky myslel nesprávne a nechal si sa ovládať pocitmi, zmena nebude ľahká. Bude si vyžadovať štúdium, čas a úsilie. Výsledky však určite budú stáť za to! Nikdy nehovor: „Som veľmi citlivý a nedokážem to zmeniť.“ Prevezmi kontrolu. Dokážeš to!

Ver v to najlepšie

Keď nás ľudia sklamú alebo zrania, zasiahne to najmä naše city. Keďže nemôžeme ovládať konanie ľudí a okolnosti, v ktorých sa ocitneme, musíme sa naučiť utíšiť vlastné emócie. Biblia učí, aby sme si o druhých mysleli to najlepšie (pozri 1Kor 13:7). Ak sa necháme ovládať pocitmi, budeme myslieť negatívne. Z Božieho slova vieme, že máme myseľ tela a myseľ Ducha (pozri Rim 8:5-6).

Ak sa spoľahneme na myseľ tela, naplnia nás myšlienky a postoje vedúce k smrti; ale keď si zvolíme myseľ Ducha, naplní nás život a pokoj. Vyber si to, čo prináša pokoj, pretože Ježiš nás povolal pre pokoj. Napriek tomu, že nám zanechal svoj pokoj, často žijeme v citovom zmätku. Sme preto nešťastní a môžeme aj ochoriť, keďže stres je príčinou mnohých ochorení.

Minulý rok som si uvedomila, že prežívam citový zmätok najmä kvôli problémom s ľuďmi. Viem, že rozhodnutia iných nemôžem ovládať, preto som sa začala modliť za to, aby ma ich nevhodné správanie nevyviedlo z miery. Modlitba a štúdium Božieho slova ma priviedli k veršu v 1. liste Korinťanom 13:7, na základe ktorého som si o ľuďoch začala myslieť len dobre.

Jedna z našich zamestnankýň povedala niečo veľmi hanlivé o mojej rodine a službe. Počiatočný šok vystriedalo sklamanie a zmätok, pretože som nechápala motívy jej konania. Nakoniec sa dostavil hnev. Zaviazala som sa žiť v pokoji a odmietam sa nechať ovládať pocitmi; preto som poslúchla Božie slovo a rozhodla sa myslieť o nej pozitívne. Povedala som si: „Trápia ju osobné problémy, zrejme koná pod vplyvom vlastnej bolesti. Pochybujem o tom, že si vôbec uvedomuje, aký dopad by jej slová mohli mať.“ Začala som sa za ňu modliť a keď sa ma niekto opýtal, čo si o celej záležitosti myslím, povedala som, že som prekvapená a nechápem, prečo sa tak zachovala. Dodala som však aj vysvetlenie, ku ktorému som dospela na základe zásady „mysli si o iných to najlepšie“. Všimla som si, že vždy, keď som to urobila, moje city sa upokojili a podobný vplyv to malo aj na ostatných.

„Nikdy som nepochyboval o tom, že dokážeme myslieť pozitívne práve tak ako negatívne.“

Sugar Ray Robinson

„Nikdy som nepochyboval o tom, že dokážeme myslieť pozitívne práve tak ako negatívne.“

Sugar Ray Robinson

Verím tomu, že Božie slovo je plné dôležitých tajomstiev. Nie sú to však skryté veci, ale zabudnuté. Celé roky v Písme čítam, že láska verí tomu najlepšiemu v každom človeku (pozri 1Kor 13:7). V poslušnosti voči Bohu som sa snažila podľa toho žiť a len nedávno som si uvedomila, že myslieť si to najlepšie je ako vziať si duchovnú tabletku na upokojenie. Myšlienky sú prepojené s citmi, preto keď budeme kladne myslieť, budeme sa cítiť príjemne.

Hoci by motívy konania nejakého človeka boli vyslovene zlé, môžem sa chrániť tým, že budem o ňom myslieť len dobre. Nie som zodpovedná za skutky a pohnútky iných, ale za svoje reakcie na ne. Rozhodla som sa veriť, že Boh dokáže aj zo zlej situácie vyťažiť dobro. Nikdy neuver tomu, že ak nedokážeš ovládať ľudí a veci okolo seba, si stratený. Ak sa nedáš ovplyvňovať vonkajšími okolnosťami, budeš sa tešiť z príjemných myšlienok a pokojných citov.

„Ak je tvoj nepriateľ hladný, nakŕm ho; ak je smädný, napoj ho; lebo keď tak urobíš, žeravé uhlie zhrnieš mu na hlavu. Nedaj sa premôcť zlému, ale zlé premáhaj dobrom!“
(*Rim 12:20-21*).

Žeravé uhlie, ktoré sa spomína v predchádzajúcom verši, nie je odplatou za to, čo ti nepriateľ urobil, ale je ohňom lásky, ktorá roztopí jeho zatvrdnuté srdce.

Zamestnankyňa, ktorú som spomínala, nakoniec podala výpoveď a my sme sa rozhodli vyjsť jej v ústrety tým, že sme jej ponúkli finančný príspevok, aby sa mohla v pokoji zotaviť z osobných problémov a nemusela hneď hľadať novú prácu. Stále sa za ňu modlíme a dôverujeme Bohu, že použije na dobré to, čo chcel satan zničiť (pozri 1Moj 50:20).

Každé Božie dieťa, teda aj ty, je povolane k tomu, aby si o iných myslelo iba dobre. Keď tak urobíš, tvoje city sa upokojia, pretože ich nebudeš sýtiť negatívnymi myšlienkami. Rozhodnutie však musíš

urobiť ešte vo chvíli, keď sa tvoje emócie búria, ale sľubujem ti, postupne sa upokojia.

Boh nás nenechal v takýchto situáciách bezbranných. Žijeme vo svete, no nemáme byť zo sveta. To znamená, že ak budeme Pána Boha poslúchať, ochráni nás pred každým útokom, hoci by proti nám povstali tisíce.

„Nech ich padne tisíc po tvojom boku a desaťtisíc po tvojej pravici, k tebe sa to nepriblíži.

Len pozrieš očami a uzrieš odplatu bezbožných“

(Ž 91:7-8, *Ev. pr.*).

Bez paliva

Keď potrebujeme natankovať benzín, ale na čerpacej stanici zistíme, že ho nemajú, odídeme a hľadáme inú stanicu. Myslím si, že keď satan príde, aby nám škodil, mal by v našich myšliach nájsť tabuľku s nápisom BENZÍN NEMÁME. On vždy hľadá niekoho, koho by nakazil svojimi jedovatými myšlienkami, ale ukáž mu, že ty to nebudeš!

Keby som sa chcela cítiť nanič, stačilo by mi pár minút premýšľať o detstve. Spomenula by som si na všetkých, ktorí ma sklamali a ublížili mi. Napadli by mi všetky veci, v ktorých som neuspela podľa svojich predstáv a nakoniec by som premýšľala o tom, čo zlé ma ešte čaká. O chvíľu by ma zachvátil hnev. Prečo by sme mali takto myslieť a potom sa cítiť mizerne? Opýtaj sa na to sám seba a rozhodni sa, že to nikdy nechceš robiť. Radšej premýšľaj o tom, čo ťa robí šťastným.

Keď sa nabudúce budeš cítiť nanič, alebo v tebe vzbĺknu negatívne pocity, zastav sa a opýtaj sa, na čo si myslel a o čom si hovoril. To ti pomôže určiť koreň problému.

Rozhodnutie je na tebe

Ako väčšina z nás, aj ty si praješ, aby existovala čo najjednoduchšia cesta, ale nie je. Stojíš pred rozhodnutím: budem žiť Božím spôsobom, alebo sa budem trápiť. Zvyčajne si vyberáme tú „ľahšiu“ cestu, ale všetky takéto vedú do záhuby. Biblia ich nazýva „širokými“, pretože na to, aby si po nich kráčal, nemusíš vynaložiť veľké úsilie. Pán Boh nás však pozýva na úzku cestu, ktorá je náročnejšia, no vedie do života: „Usilujte sa vojsť tesnou bránou, lebo, hovorím vám: mnohí sa budú usilovať vojsť, ale nebudú vládvať“ (Luk 13:24, Ekum. pr.).

Zo všetkých síl usilujme preraziť si cestu cez negativizmus tohto sveta. Ak splníme svoju úlohu, Pán Boh nás nesklame. Každý nie je ochotný namáhať sa pri tom, pretože si zvykol nechať sa unášať prúdom citov. Túto knihu píšem v nádeji, že čitatelia nebudú patriť medzi tých, ktorí nevládzu vojsť úzkou bránou. Pán Ježiš za nás zomrel, aby sme mali krásny život plný pokoja, radosti, sily a úspechu, ale musíme piť z jeho kalicha. On bol ochotný zomrieť na kríži a zaplatiť za naše hriechy, hoci to bolo fyzicky, psychicky i citovo náročné. Aj my musíme byť ochotní urobiť to, čo je správne, aby nás neminula odmena.

Pravidelne čítaj Božie slovo a keď prídu ťažkosti, tvoja nádrž bude plná paliva, ktoré dá silu rozhodnúť sa správne. Nepatri k tým, ktorí si pre Pána nájdu čas iba vtedy, keď na to majú chuť, alebo sú niečím sužovaní. Hľadaj Pána, pretože vieš, že sa bez neho nedokážeš vo svete orientovať. Naozaj, bez neho neurobíme nič hodnotné.

Môžeš nechať svoju myseľ bezcieľne blúdiť a riadiť sa pocitmi, alebo sa rozhodneš opásť si bedrá mysle, starostlivo si vyberať myšlienky a ovládať pocity. Boh ti dal na výber život a smrť, dobro a zlo – zodpovednosť máš vo svojich rukách (pozri 5Moj 30:19).

Ak si vyberieš to, čo je správne, aj keď sa pri tom nebudeš vždy cítiť príjemne, duchovne vyrastieš a priblížiš sa k životu, po akom

túžiš. Robiť ľahké veci znamená stagnovať; horšie však bude stratiť akýkoľvek pokrok, ktorý si v minulosti dosiahol. Pán Boh nikdy nezaháľ a volá nás, aby sme ho nasledovali. Buď zapálený pre Boha, alebo buď studený; nikdy nie vlažný! Ak nebudeme žiť podľa Božích princípov, zožneme, čo sme zasiali a úroda nám nebude na úžitok.

Mozog a veda

Dr. Caroline Leafová sa viac než 25 rokov venuje skúmaniu učenia sa, inteligencie a mozgových činností. Je znovuzrozenou kresťankou a pracovala na viacerých univerzitách. Pri čítaní mojej knihy *Bojisko v myšli* zistila, že to, čo som učila na základe Biblie, ona objavila pomocou vedy. Z vedeckého hľadiska sa zaoberá tým, ako si do mysle môžeme vložiť informácie, a to voľbou nových myšlienok. Sledovaním mozgovej aktivity dokázala, že škodlivé staré myšlienky môžeme nahradiť novými. Nervové bunky, podľa nej, pripomínajú stromy s množstvom konárov. Počas interview v televíznej relácii, ktorú som viedla, povedala:

„Učím ľudí chápať, že myšlienky sú skutočné. Mnohí si myslia, že je to čosi neurčité, čoho sa nemožno dotknúť, ani cítiť, ony sú však veľmi reálne. Myslením si vytvárame spomienky. Je pozoruhodné, že dobrá myšlienka postavená na niečom pozitívnom, vyzerá v mozgu úplne ináč ako negatívna. Toxické, ako ich ja nazývam, ovplyvnia celý organizmus: spôsobujú drobné výrastky – „tŕne“ na konárikoch nervových buniek. Tieto „tŕne“ sú vlastne vrecúškami toxických chemikálií. Vystrekujú ich do tela a môžu spôsobiť zdravotné problémy. Jed najprv smeruje do srdca a začne ho škrtiť, potom napáda imunitný systém, čím uľahčuje rozvoj chorôb v organizme.“

Opýtala som sa Dr. Leafovej, či možno napraviť už spôsobenú škodu a ona mi odvetila: „V priebehu štyroch dní dokážete zmeniť

system nervových obvodov. Meníte ho už len tým, že ma teraz počúvate. Trvá to štyri dni, kým začnete vyťahovať trné zo stromov. Vytvorenie novej pamäte bez trňov trvá 21 dní.“

Z Božích slova vieme, že čítaním Biblie si môžeme obnovovať myseľ a postoje. Takáto obnova nám umožní vstúpiť do života, aký Boh pre nás naplánoval. Dr. Leafová tvrdí, že pokánie a odpustenie ľuďom, na ktorých sa hneváme, sú najlepším spôsobom, ako začať vyťahovať „trné“ z konárikov. Tvrdí, že keď všetky „trné“ zmiznú, môžeme ich znovu vyvolať negatívnym myslením. Obnova mysle je celoživotným procesom, na ktorom musíme pracovať každý deň.

Rozhodnutie: *Chcem mať pozitívny životný postoj a o ľuďoch si myslieť len to najlepšie.*

Kapitola 9

Slová sú palivom pre city

Slová, práve tak ako myšlienky, sú palivom pre city, sú verbálnym vyjadrením myšlienok. Je nesprávne myslieť negatívne, avšak slovné vyjadrenie negativizmu je ešte horšie. Kiežby každý človek pochopil, akú moc majú slová, a naučil sa ovládať svoje ústa! Slo-

vá majú priamy dosah na city: podnecujú v nás dobrú alebo zlú náladu, posilňujú postoje a tým ovplyvňujú naše životy a vzťahy.

*Slová majú priamy dosah
na city: podnecujú v nás
dobrú alebo zlú náladu,
posilňujú postoje a tým
ovplyvňujú naše životy
a vzťahy.*

„Radostou pre človeka je dávať odpovede. Aké dobré je slovo v pravý čas!“ (Pr 15:23, *Ekum. pr.*).

V Prísloviach 21:23 čítame, že ak si budeme strážiť ústa a jazyk, vyhneme sa mnohým problémom. Na inom mieste, že „smrť a život sú v područí jazyka, tí, čo ho milujú, najedia sa jeho plodov“ (Pr 18:21, *Ekum. pr.*). Jasnejšie to už nemožno vyjadriť. Ak sú naše slová pozitívne, prinesú život a podnietia radosť. Negatívne slová spôsobujú smrť a trápenie: vyvolávajú smútok a pokles nálady.

Nenechaj sa ovplyvniť tým, ako sa cítiš, a nevešaj to na nos každému, kto bude ochotný vypočuť ťa. Ak to urobíš, dáš citom do rúk opraty a ony ťa ovládnu.

Slová majú veľkú moc

Harry sa zobudil s náladou na bode mrazu. Nevedel dôsledkom čoho tak je a hneď sa začal manželke sťažovať: „Neviem, prečo sa dnes cítim tak nanič. A to nie je dobré, pretože dnes mám mať v práci prezentáciu, ktorá rozhodne o tom, či nám pridelia tú zákazku, o ktorej som ti hovoril.“ Pri raňajkách si myslel: *Kiežby som sa cítil lepšie, ale každou minútou je to horšie. To bude zase deň!* Kým odišiel z domu, bol už úplne znechutený a obával sa, čo deň prinesie.

Cestou do práce uviazol v dopravnej zápche spôsobenej výpadkom semaforov. „*Skvelé! Dnes mi nič iné netreba, len prísť do práce neskoro. Akoby nestačilo, že sa cítim pod psa!*“ Keď sa mu konečne podarilo prísť k parkovisku, pri vchode ho zastavila tabuľka oznamujúca, že maľujú deliace pásy parkovacích miest. Jeho nálada klesla na samé dno. Čím viac sa hneval, tým horšie sa cítil. K zhoršeniu nálady prispieval sám a dobrovoľne – tým, čo hovoril.

Harry sa konečne dostal do svojej kancelárie a prv, než vošiel do zasadačky, kde sa mal stretnúť s potenciálnym klientom, ešte raz si prečítal poznámky ku svojej prezentácii. Medzitým sa stalo zopár malicherností, ktoré ho ešte viac vyviedli z miery. Ktosi v miestnosti povedal, že mu je chladno a požiadal, aby pridali na kúrení. Harry sa však už teraz potil!

Práve, keď mal začať, niekomu zazvonil telefón. Každý začal hľadať ten svoj, aby sa uistil, že je vypnutý. Harry si pomyslel: *To sú ale blbci, nemohli na to myslieť skôr?* Keď začal hovoriť, jeho hlas znel veľmi ostro a ani raz sa neusmial, pretože na to nemal chuť.

Satanovi sa podarilo ovplyvniť Harryho myseľ, ústa, náladu a postoje. Po celý čas mu v mysli znelo: *Nemá to zmysel, aj tak si nás nevyberú. Ide mi to veľmi biedne, a to všetko len preto, že som sa zobudil so zlou náladou. Nechápem, prečo sa mi stávajú také veci vtedy, keď to najmenej potrebujem. Namiesto dobrej nálady a optimizmu, ktoré som dnes potreboval, sa cítim nanič. Prečo sa to muselo stať práve dnes?*

Harry nezískal nového klienta, šéf bol s jeho výkonom nespo-

kojný a pokarhal ho za nevhodné správanie. Vrátil sa do svojej kancelárie, zabuchol za sebou dvere a zavolať manželke. Do detailov jej vyrozprával, čo sa mu stalo. Trvalo mu to trištvrte hodiny! Nakoniec povedal, že sa cíti natoľko deprimovaný, že už ani nevládze hovoriť.

Príbeh, ktorý som opísala, je síce vymyslený, ale v rôznych obmenách sa odohráva každý deň. Všetci sme ho už zažili, no iba málokto si uvedomil, že všetko mohlo byť ináč, keby sme ráno mysleli na niečo príjemné a povedali pár pozitívnych slov aj napriek negatívnym pocitom. Keď sa ocitneš v takej situácii, hovor o požehnaní, ktorým ťa Boh zahrnul, alebo o niečom, na čo sa tešíš a uvidíš, že zakrátko sa ti nálada lepšie. Nehovorím, že všetky pocity dokážeme ovládať slovami, ale zo skúsenosti viem, že to v mnohých prípadoch pomáha.

Prečo sa cítime tak, ako sa cítime? Možno je to práve preto tým, ako rozprávame!

Múdry človek si stráži jazyk

Biblia hovorí o múdрых a hlúpych ľuďoch. Podľa knihy Prísloví bláznovi slúžia ústa na skazu a jeho pery sú pre neho pascou (pozri Pr 18:7). Človek by musel byť skutočne bláznom, aby použil svoje ústa a slová proti sebe a škodil si. V skutočnosti to ľudia robia stále. Prečo? Nepochopili silu slova. Vieme, že naše slová majú dosah na iných, ale uvedomujeme si, že rovnako vplývajú aj na nás samých? Harry je toho dokonalým príkladom. Nie je síce reálnou postavou, ale všetci poznáme ľudí, ktorí sa správajú rovnako ako on a vďaka svojim slovám sa dostávajú do nepríjemných situácií.

Niet divu, že Príslovia 17:20 hovoria: „Kto má skazené srdce, nenájde šťastie, kto má falošný jazyk, upadne do nešťastia“ (*Ekum. pr.*).

Jednou z najväčších chýb je myslieť si, že nemáme moc nad svojimi pocitmi. Pán Boh nám dal ducha sebaovládania – to znamená, že máme schopnosť ovládať sa. Autor knihy Prísloví hovorí, že „kto si stráži ústa a jazyk, stráži svoju dušu pred úzkosťami“ (Pr 21:23, Ekum. pr.). *Takto* sa správa múdry človek. Milióny ľudí sa však trápia a ich život neprináša ovocie, pretože žijú v klamstve. Veria, že sú obeťami životných okolností. Keď sa zobudia depri-movaní, vôbec proti týmto pocitom nebojujú; chybné sa nazdávajú, že sa musia správať podľa toho, ako sa cítia. Ak sa urazia, svoj hnev dajú navonok a dokonca sa ho odmietnu vzdať, akoby išlo o čosi vzácne. Ja som v tomto klamstve prežila značnú časť svojho života.

Svet je plný znechutených a utláčaných ľudí, ktorých situácia by sa zlepšila, keby sa rozhodli pre nádej. Keď pochopíme, že nádej má silu, nebudeme sa jej chcieť vzdať. Rovnako ako človek dokáže skĺznuť do beznádeje, keď život nejde podľa jeho predstáv, tak sa môže naučiť dúfať, že ho čoskoro stretne šťastie.

To, čo hovoríme v ťažkých časoch, rozhodne o tom, ako dlho bude problém pretrvávajúť a do akých rozmerov sa rozrastie. Netvrdím, že všetko sa dá riadiť tým, že sa rozhodneme správne hovoriť. Výber vhodných slov a myšlienok nám pomôže zvládať reakcie na rozmanité životné situácie. Vietor riadiť nedokážeš, môžeš mu však prispôbiť plachty.

Slová si vyberaj účelne

Žiadna z mojich kníh sa nezaobíde bez vyučovania o sile slova. Táto téma je mimoriadne dôležitá, preto ju neberiem na ľahkú váhu. Je čas hovoriť a čas mlčať. Mlčanie je niekedy skutočne nad zlato. Je múdre najprv si rozmyslieť, čo povieme, a potom hovoriť účelne. Ak skutočne veríme tomu, že v slovách je ukrytý život a smrť, prečo by sme pri ich výbere nemali byť opatrní?

„Ak mlčí, aj pochádza pokladajú za múdreho, a za rozumného, keď ma zatvorené pery“ (*Pr 17:28, Ekum. pr.*).

Verím, že *ak spravíme, čo je v našich silách, Pán Boh dokončí to, čo už neovládame*. S pomocou Ducha Svätého a disciplíny dokážeme ovládať jazyk a ústa. Dokonca aj keď hovoríme o svojich problémoch alebo o veciach, ktoré nás trápia, môžeme sa o nich vyjadrovať pozitívne a s nádejou.

V poslednom čase ma trápia bolesti chrbta. Dnes ráno sa u mňa zastavila dcéra Sandy, aby sa opýtala, ako sa cítim. Povedala som jej, že to stále bolí a dodala: „Vďaka Bohu, že to nie je horšie. Spím celkom dobre, a to je hlavné.“ Inými slovami, nepoprela som svoj problém, ale pokúsila som sa naň pozrieť z pozitívneho hľadiska. Rozhodla som sa zamerať na to, čo mám, nie na to, čo mi chýba. Viem, že po istom čase bolesť prejde a verím, že dovedy mi Pán Boh dá silu plniť si povinnosti.

Nasledujúci krátku príbeh poukazuje na istú zvláštnosť ľudskej povahy. Roku 1911 z Louvru ktosi ukradol slávny obraz Mony Lisy. Počas jeho dvojročnej neprítomnosti si miesto, kde kedysi visel, prišlo pozrieť viac ľudí než dielo samotné za rovnaké časové obdobie pred krádežou.

Mnohí ľudia sa podobajú na spomínaných návštevníkov Louvru: viac sa zaujímajú o to, čo im chýba než o to, čo majú. Žiaľ, častejšie hovoríme o svojich problémoch ako o šťastí. To upriamuje pozornosť na negatíva a ako často hovorím: „To, na čo sa zameriaš, narastá a zväčšuje sa.“ Som presvedčená o tom, že trápenie je záležitosťou voľby! Okolnosti nás nerozladia, ak im to nedovoľme.

Robert Schuller povedal: „Dobrá správa je, že aj zlé zvesti sa môžu zmeniť na dobré – ak zmeníme svoj postoj.“ Ak si nedokážeš vytvoriť pozitívny postoj voči záležitosti, ktorá ťa trápi, môžeš negatívny aspoň minimalizovať.

Moja priateľka Antoinette, žijúca v New Yorku, mi povedala o zážitku, ktorý ju veľmi rozrušil. Vracala sa z návštevy u príbuz-

ných. Na ceste k mostu Georga Washingtona bola zhustená premávka, pretože stovky áut čakali na zaplatenie cestného mýta. V prevádzke však bolo iba zopár búdok, preto sa kolóna posúvala slimačím tempom. Viezla sa za terénnym vozidlom a prešla radom značkovacích kužeľov. Vtedy počula za sebou sirénu a policajta, ktorý jej cez megafón prikázal auto zastaviť a vystúpiť.

Správal sa k nej veľmi surovo a vykrikoval na ňu povely ako na zločinca. Vyžiadal si vodičský a technický preukaz, aj potvrdenie o poistení vozidla. Nemala ani tušenia, akého priestupku sa dopustila a keď sa na to policajta opýtala, odpovede sa nedočkala. Podal jej pokutový blok a povedal: „Videli ste tie kužele, však? Dostavíte sa na súd.“

Keď sa pozrela na blok, zistila, že na ňom nebola uvedená výška pokuty, ale dátum súdneho pojednávania. Teraz si budem musieť vziať voľno z práce, aby som mohla ísť na súd, pomyslela si, a ani neviem kvôli čomu!

Bola unavená z cesty a tento incident ju úplne „dorazil“. Pustila sa do plaču a preplakala celú cestu domov. Netrápil ju však iba ten blok.

Za normálnych okolností by o tom povedala priateľom a kolegom, pretože išlo o najhorší zážitok víkendu. V nasledujúcich dňoch vždy, keď bola v pokušení hovoriť o tom, zastavila sa. Zdalo sa jej, že rozprávanie o tejto nepríjemnosti by iba zhoršilo jej náladu a ešte viac ju znepokojilo. Keď sa jej niekto opýtal, ako strávila víkend, povedala iba o pekných zážitkoch z návštevy a o potýčke s policajtom mlčala. Antoinette sa naučila vzácnu vec: rozhodnutie nehovoriť o probléme jej pomohlo minimalizovať nepokoj a chaos vo vnútri.

Ak sa rozhodneš o svojich ťažkostiach a sklamaniach hovoriť čo najmenej, zabrániš im, aby v mysli zaujali dominantné miesto a riadili tvoje myšlienky a náladu. Ak budeš veľa hovoriť o dobrých veciach a pozitívnych očakávaniach, vylepší sa tvoje celkové citové rozpoloženie. Dbaj na to, aby si každý deň hovoril iba to, čo v tebe posilní radosť, nie hnev, depresiu, zatrpknutosť a strach.

Chlapček s bejzbalovou pálkou a loptičkou v ruke prechádzal záhradou a hovoril si: „Som najlepší pálkar na svete.“ Vyhodil loptičku do vzduchu, zahnal sa pálkou a minul. „Prvý aut!“ zvolal. Pokojne zodvihol loptičku a zopakoval: „Som najlepší pálkar na svete!“ Vyhodil ju, pokúsil sa odpáliť, ale znovu minul. „Druhý aut!“ zakričal. Na chvíľu sa zastavil a pozorne skúmal pátku aj loptičku. Napľul si do dlaní, pošúchal ich, narovnal šiltovku a do tretice vyhlásil: „Som najlepší pálkar na svete!“ Ani tentoraz sa mu nepodarilo loptičku trafiť. „Tretí aut! Skvelé!“ zvolal. „Som najlepší nadhadzovač na svete!“

Chlapček bol úžasným optimistom: skutočnosť, že trikrát minul vlastnú nahrávku si vysvetlil, že je výnimočne dobrým nadhadzovačom. Som si istá, že jeho odhodlanie povedať niečo pozitívne ho ochránilo pred sklamaním a znechutením.

Rozhodnutie: *Budem hovoriť pozitívne slová, plné nádeje, a to bez ohľadu na to, ako sa budem cítiť.*

Kapitola 10

Sebaovládanie – cesta k zmene

Niet divu, že my ľudia sa snažíme všetko ovládať...veď tak veľa vecí sa nám vymyká spod kontroly. Namiesto toho, aby sme sa pokúsili ovládať sami seba, túžime riadiť to, čo by sme vôbec nemali. Roky som sa snažila ovládať ľudí a okolnosti, aby som sa vyhla zraneniu a zneužívaniu. Jediné, čo sa mi podarilo dosiahnuť, bolo sklamanie a hnev. Trvalo mi roky, kým som pochopila, že ľudia sa začnú brániť, ak sa ich pokúšame dostať pod kontrolu. Každý z nás disponuje právom rozhodovať sa a keď cítime, že nás niekto chce oň pripraviť, vzoprieme sa. Uvedomila som si, že to, čo som chcela dosiahnuť, sa prieči Božej vôli, a preto by to nikdy nefungovalo. Nielenže som prežívala nepokoj, ale zároveň som sa systematicky odcudzovala ľuďom, s ktorými som chcela vytvárať vzťahy. Premárnila som veľa rokov, kým som pochopila, že Boh chce, aby som mu odovzdala vládu nad každou oblasťou svojho života. Napokon, on má aj tak všetko pod kontrolou! Pokoj beztak dosiahneme iba vtedy, ak sa vzdáme túžby ovládať a začneme mu dôverovať.

Pán Boh chce, aby sme využívali nástroje sebaovládania, ktoré nám dal – Božie slovo a Ducha Svätého – a nepokúšali sa ovládať ľudí okolo nás. Sebaovládanie je ovocím života pod vedením Ducha (pozri Gal 5:22-23). Ak máš sklon k ovládaniu iných, odporúčam ti, aby si s tým prestal a radšej začal „ovládať“ sám seba.

Potom budeš môcť vyhlásiť: „*Mám to pod kontrolou!*“

*Mám to pod kontrolou,
pretože ovládam samú seba.*

Sebaovládanie si vyžaduje veľkú dávku trpezlivosti a vytrvalosti, ale stojí za to. Okolnosti

dnes majú na mňa menší vplyv než kedysi, pretože sa v prvom rade snažím spolupracovať s Pánom na tom, ako správne zareagovať na vzniknutú situáciu. Mám to pod kontrolou, pretože ovládam samú seba. Keď sa nachádzaš v nepríjemnej, či dokonca bolestivej situácii, praktizuj sebaovládanie. Povedz niečo pozitívne, ako napríklad: „Toto prejde a nakoniec to bude pre moje dobro.“ Potom sa rozhodni vložiť svoj čas do niečoho užitočného. Najlepším liekom proti zlu je robiť dobro.

Prežívam najväčšiu radosť vtedy, keď pomáham

Riaditeľ Inštitútu pre výskum správania detí Bernard Rimland sa podieľal na výskume o uplatňovaní Zlatého pravidla. Respondenti, zapojení do výskumu, mali napísať zoznam desiatich ľudí, ktorých poznajú najlepšie a určiť, či sú šťastní alebo nie. Potom mali tých istých ľudí označiť za sebeckých alebo nezištných. Rimland zistil, že všetci, ktorých zaradili do skupiny šťastných, boli zároveň aj nesebeckí. „Najšťastnejší ľudia sú tí, ktorí pomáhajú iným,“ skonštatoval na záver. „Všetko, čo chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im.“ Pán Boh nám dáva schopnosť milovať ľudí, ale musíme ju rozvíjať používaním.

Disciplína je jednou z najnepochopenejších vlastností. Nepoznám nikoho, kto by sa pri predstave o disciplíne doširoka usmieval. Pravda je však taká, že *disciplína je naším priateľom, nie nepriateľom*. Aj keď nie je vždy príjemná, jej ovocím je spokojný a radostný život.

Pochybujem, že by sme našli čo i len jedného úspešného a šťastného človeka, ktorý by pravidelne neuplatňoval sebadisciplínu! Na začiatku som ťa upozornila, že pri čítaní knihy budeš musieť robiť rozhodnutia. Nech by si

...disciplína je naším priateľom, nie nepriateľom.

čokoľvek čítal či študoval, musíš sa rozhodovať. Chceš byť šťastný a úspešný? Ak áno, potom je disciplína nevyhnutnosťou (najmä v oblasti citov).

Osobnosť tvoria zo štyroch päťín city a z jednej intelekt. To znamená, že na 80% sa rozhodujeme na základe citov a na 20% z rozumu. Preto niet divu, že toľko ľudí robí zlé rozhodnutia! Pocity nás síce môžu „naštartovať“, ale iba zriedkakedy dovedú do cieľa. Skôr či neskôr musíme zapojiť sebadisciplínu.

Slovo disciplína pochádza z gréčtiny a doslovne znamená „zachrániť myseľ, byť v bezpečí; napomenúť alebo vyzvať k sebaovládaniu a rozvahe.“ Inými slovami, rozvážny človek sa ovláda v každej oblasti života. Som presvedčená, že myšlienky, slová a city patria medzi oblasti, ktoré si najviac vyžadujú disciplínu. *Disciplinovaný človek si musí udržať správny postoj v rôznych situáciách. Udržať si ho je omnoho ľahšie, ako ho znovu vybudovať, ak sme ho už raz stratili.*

„Boh nám totiž nedal ducha nesmelosti, ale Ducha sily, lásky a rozvahy“ (2Tim 1:7, *Ekum. pr.*).

Z verša vyplýva, že Pán Boh nám dal rozvážnu, pokojnú a vyrovnanú myseľ, ktorá nekoľíše podľa pocitov. Našou úlohou je rozhodnúť sa používať ju. To, že niečo vlastníš, ešte neznamená, že to aj používaš. Keď som začala chodiť do posilňovne a postupne zapájala svaly, ktoré som dlho nepoužívala, bolelo to. Pochopiteľne, ak niekto strávil väčšinu života na rozbúrených vlnách neriadených citov, bude preňho bolestivé začať s disciplínou. Robiť niečo, na čo nie sme zvyknutí, je ťažké. Ak to však nevzdáme, neofutujeme.

Dave hovorí: „Buď budeš zodpovedný z vlastnej vôle, alebo ťa k tomu donúti okolnosti.“ Ak sa niekto nevie ovládať v utrácaní peňazí, naučí sa to bolestivým spôsobom – „vdaka“ dlhom a problémom, do ktorých sa nevyhnutne dostane. Ak sa manželia nebudú usilovať o udržanie spokojného manželstva, môže sa stať, že o nejaký čas sa ocitnú v rozvodovom konaní.

Hannah Whitehall Smithová, autorka knihy *The Christian's Secret of a Happy Life* (Kresťanovo tajomstvo šťastného života), povedala: „Boh vychováva dušu prostredníctvom vnuknutí a prozreteľnosti.“ Tým chcela povedať, že Pán Boh nám vnukne myšlienku, ako sa máme v danej situácii zachovať, ale ak ju odmietneme, dopustí, aby sa naším „učiteľom“ stali okolnosti.

Chcem to a dostanem to!

Pre dosiahnutie úspechu je nevyhnutná odhodlanosť. Ale ak korení v telesných túžbach, a nie v Božej vôli, môže sa stať nebezpečnou.

Júdov list spomína troch mužov, ktorých postoj vyjadruje veta: „Chcem to a dostanem to!“ Tento postoj im však priniesol nešťastie.

„Beda im, pretože sa vydali Kainovou cestou, za úplatok sa nechali vtiahnuť do bludu Bileáma, až zahynuli v Kórachovej vzbuře“ (v. 11, *Ekum. pr.*).

Kain, Bileám a Kórach sa oddali svojim neviazaným túžbam a ich vzbuza voči Bohu a jeho múdrosti spôsobila ich smrť.

Kain túžil po rovnakej priazni, akú Boh prejavoval Ábelovi, ale nebol ochotný urobiť to, čo jeho brat. Ábel priniesol Bohu obeť z toho najlepšieho, čo mal, Kain Pánovi tiež niečo obetoval, no nie to najlepšie. Boh prijal Ábelovu obeť, ale Kainovu odmietol. Keď Kain vyjadril svoju žiarlivosť a hnev voči bratovi, Boh mu povedal:

„Pri dverách číha na teba hriech a jeho žiadostivosť, ale ty ju máš ovládať“ (1Moj 4:7, *Ekum. pr.*).

Kain neskrotil svoju hriešnu vášeň a žiadostivosť a svojho brata zabil. Pretože neovládal svoje city, zvyšok života strávil pod kliatbou. Pán Boh mu povedal, že zem bude preňho neúrodná a on sa bude potulovať ako vyvrhel vo večnom vyhnanstve. Priniesli mu jeho neskrotené city radosť a úspech?

Kórachov osud opisuje 16. kapitola 4. knihy Mojžišovej. Kórach bol jedným z 250 mužov, ktorí povstali proti Mojžišovi, Bohom vyvolenému vodcovi izraelského národa. Kórach a jeho spoločníci zrejme neschvaľovali Božie rozhodnutie a Mojžišovi závideli autoritu. Spolčili sa proti Mojžišovi a Áronovi a vyčítali im, že sa vyvyšujú nad ostatných. Inými slovami: „Mojžiš, čo si to o sebe namýšľaš? Nehovor nám, čo máme robiť, lebo nie sme o nič horší ako ty.“ Vôbec nepochopili, že to Pán Boh dosadil Mojžiša na jeho miesto a ich úlohou bolo podriaďiť sa Božiemu rozhodnutiu. Poslušnosť by im bola priniesla požehnanie, ale oni sa rozhodli nasledovať vlastnú ctižiadostivosť.

Keď Mojžiš počul ich slová, začal sa za nich modliť, pretože vedel, aké nebezpečenstvo vzbura predstavuje. Skrátka, zem sa pod nimi prepadla a pohltila Kóracha, jeho mužov a celý ich majetok.

Bileám bol Božím prorokom, ku ktorému mnohí chodili po radu. Moábsky kráľ ho žiadal, aby prekliat jeho nepriateľov (izraelský národ), ale prorok odmietol. Boh mu to zakázal, pretože Izraeliti boli Božím vyvoleným ľudom, ktorý sám požehnal. Bileám najprv kráľovi povedal, že nemôže splniť jeho žiadosť, pretože Boh mu to zakázal. Kráľ mu ponúkol dary a peniaze dúfajúc, že si to prorok rozmyslí (pozri 4Moj 22).

Bileám dodržal Pánov zákaz, ale iba dovtedy, kým ho nepremohla žiadostivosť. Vybral sa za kráľom, hoci sa tým postavil voči Pánu Bohu. Hospodin poslal anjela, ktorý použil oslicu, aby ho zastavil. Muselo to byť veľmi pokorujúce, keď uznávaného proroka musela napomenúť oslica! Bileámovi sa nakoniec otvorili oči, uvidel anjela, ktorý mu vyčítal, že sa svojvoľne vzoprel Bohu. Prorok sa, našťastie, spamätal a prv, než by bolo neskoro, vysvetlil kráľovi, že bude hovoriť iba to, čo mu Pán Boh vloží do úst (pozri 4Moj 22:38).

Ak podľahneme nekontrolovaným pocitom, nedočkáme sa dobrých výsledkov. Avšak nikdy nie je neskoro vrátiť sa. Kain a Kórach sa nezmenili, preto zahynuli; ale Bileám všetko napravil.

Rada sa učím, pretože učenie mi dáva príležitosť zmeniť zlozvyky. Prosím, nečítaj túto knihu ako rozprávku o iných ľuďoch. Aplikuj ju vo svojom živote a nedaj sa zotročiť citmi.

Zdá sa, že to je správne!

Domnievam sa, že existuje viacero úrovní citov: rozlišujeme medzi povrchnými a hlbokými citmi, ktoré prežívame hlboko vnútri. Sú chvíle, keď v duchu cítim, že ma Boh k niečomu povoláva a tieto pocity treba nasledovať. Existujú však aj povrchné pocity, ktoré môžu spôsobiť problémy, ak podľa nich konáme. Napríklad, každý večer môžem mať chuť na zmrzlinu, čokoládový koláč a balík pukancov, ale to mi spôsobí nepríjemnosti: priberiem a budem mať menej energie, než by som potrebovala.

Ako vieme, máme ducha, dušu a telo. Našou najhlbšou časťou je duch, v ktorom sídli Boh, ak Pána Ježiša prijmem za svojho Spasiteľa. Znovuzrodený duch sa stane trónom, z ktorého nás Boh vedie a ochraňuje. Druhou zložkou je duša, zahrňujúca celú škálu citov. Ak budeme nasledovať plytké city, nedosiahneme to, po čom túžime a privodíme si nešťastie.

Dobrý príklad toho, čo sa stane, ak človek nasleduje plytké city, nájdeme v 1. knihe Mojžišovej 27. Izák v starobe oslepol. Vedel, že sa blíži jeho koniec, preto sa rozhodol požehnať svojho prvorodeného syna Ézaua. Izák mal dvoch synov – Ézaua a Jákoba. Jeho manželka Rebeka uprednostňovala mladšieho z nich. Chcela, aby požehnanie získal Jákob, preto vymyslela plán, ako Izáka oklamať.

Ézau mal, na rozdiel od Jákoba, chlpaté ruky aj chrbát. Rebeka dala Jákovovi na ruky zvieraciu kožu a povedala mu, aby pred otcom predstieral, že je Ézauom. Keď Izák zjedol slávnostný pokrm, nastal čas, aby požehnal svojho syna. Tušil, že to nie je Ézau, ale, keď cítil jeho ruky, domnieval sa, že to je jeho prvorodený. Táto jediná situácia, v ktorej sa Izák riadil nesprávnym pocitom, spôsobila celej rodine problémy: z bratov sa stali nepriatelia, Jákob sa zo strachu

ukrýval pred Ézauom a trápili ho pocity viny, že svojho brata oklamal. Všetko pramenilo v jedinej udalosti, keď sa Izák rozhodol na základe povrchného pocitu.

Predstav si všetky negatívne dôsledky manželskej nevery, ktorá vznikne na základe vzplanutia citov voči inej žene alebo mužovi. Alebo si predstav ľudí, ktorí vo väzení strávia dlhé roky preto, že ich ovládli pocity hnevu a nenávisti a niekoho zavraždili!

Občas máme z niečoho dobrý pocit a myslíme si, že to je dobré; bolo by však múdre overiť si, odkiaľ tento pocit vychádza. Je to iba záležitosť prchavých emócií, alebo hlas pochádzajúci z hĺbky srdca?

Zdá sa, že to je Božia vôľa

Môžeme poznať Božiu vôľu? Toto je jedna z najčastejších otázok kresťanov, ktorí chcú skutočne nasledovať Pána Boha. Izák by určite úmyselne nechcel byť Bohu neposlušný. Stalo sa to preto, že neskúmal pocity, na základe ktorých urobil dôležité rozhodnutie.

„Mal som pocit, že Boh to odo mňa očakáva,“ to je častá výhovorka, ktorou mnohí ospravedľujú svoje konanie na základe svojvôle. Úprimný kresťan však skúma dojmy a pocity, ktoré prijíma.

V 1. liste Tesaloničanom 5:21 sa píše, že máme všetko skúmať a držať sa toho, čo je dobré. Satan sa často javí ako anjel svetla. Dokonca pošepne aj verše z Písma, ktoré potvrdia naše rozhodnutie, len aby nás vohnal do nepríjemností a problémov. Ak Bibliu skúmame dôkladne ako celok, udrží nás na bezpečnej ceste.

Autá boli Martinovou láskou. Bol posadnutý túžbou každý rok mať nové auto. Vyžíval sa v kúpe: výber vhodného modelu, skúšobná jazda, zjednávanie ceny, cesta domov, leštenie auta pred domom, aby ho všetci videli a obdivovali. Keď chcel Martin kúpiť najnovšie auto, manželka bola proti. Vedela, že lepšie je zbaviť sa dlhov, než vytvárať nové. Martin jej povedal, že sa za to bude modliť a ak s tým Pán Boh nebude súhlasiť, kúpu auta odloží na neskôr. Martin chcel skutočne počuť Boží hlas, ale vo svojom vnútri veľmi túžil

po novom aute. Modlil sa a otvoril Bibliu. Zrak mu padol na Žalm 67:7, ktorý hovorí: „*Zem vydala svoju úrodu, Boh nás žehná, náš Boh*“.

Martin sa na základe tohto verša rozhodol, že nové auto je odmenou za tvrdú prácu, ktorú v uplynulom roku odviezol a Boh ho chce takto požehnať. Prehliadol však skutočnosť, že Božie slovo učí, že máme dlhy splácať a že dlžník je veriteľovým sluhom. Biblia zároveň varuje pred žiadostivosťou po veciach tohto sveta. Martinovo rozhodnutie spôsobilo napätie vo vzťahu s manželkou. Splátky na nové auto boli o 150 dolárov vyššie, než tie na existujúce auto, ktoré bolo pre nich postačujúce. Martin sa rozhodol, že na splátky ukrojí z výdavkov na oblečenie. To bolo z jeho strany veľmi sebecké.

Martin „využil“ Písmo, aby dosiahol svoje. Jeho chybou bolo, že Bibliu nevnímal ako celok.

James Dobson v knihe *Emotions: Can You Trust Them?* (*Emócie: môžeme im dôverovať?*) čerpá z múdrosti Martina Wellsa Knappa, ktorý v diele *Impressions* (Dojmy) z roku 1892 ponúkol štyri jednoduché otázky na skúmanie pohnútok a dojmov. Parafrázovala som Knappove otázky a aplikovala na Martinov prípad:

1. Je to, čo chceš podniknúť, biblické? Je to v súlade s celým Písmom?
2. Je to z morálneho hľadiska správne? Kúpa auta určite nie je nemorálna, ale Martinovo sebecké počínanie nebolo správne.
3. Otvára ti Boh dvere k naplneniu tvojej túžby, alebo sa ich snažíš nasilu vyvaliť? Keby sa Pán bol postaral o zvýšenie Martinovho platu, alebo keby mal Martin možnosť svoje auto predáť výhodne, mohol by správne usúdiť, že šanca zadovážiť si nové auto pochádza od Hospodina. Martin však nedostal žiadne z týchto znamení.

4. Je to rozumné? Čo by na Martinovo správanie povedal zdravý sedliacky rozum? Bolo múdre kupovať každý rok nové auto, keď sa kvôli tomu musela rodina uskromňovať? Prispelo by jeho správne rozhodnutie k zlepšeniu rodinných vzťahov a ukázalo by deťom, ako múdro spravovať peniaze? Bolo jeho správanie v súlade s Božím charakterom?

Jasne vidíme, že keby bol Martin podrobil svoju túžbu biblickému skúmaniu, zistil by, že na kúpu auta nie je správny čas. My ľudia často padáme do pasce vlastných túžob, ktoré vydávame za Božie vedenie. Pán Boh sa prihovára svojmu ľudu a sľúbil, že ho bude viesť; je však nebezpečné slepo nasledovať každý impulz, ktorý nám napadne.

Som z toho nadšený!

Nadšenie je krásny pocit a všetci ho máme radi. Niekedy je nevyhnutné na to, aby nás poháňalo dopredu, ale nemôžeme sa naň bezvýhradne spoliehať, najmä nie v zásadných rozhodnutiach.

Nadšenie je náhly impulz, ktorý nás pobáda niečo urobiť. Avšak konanie na základe impulzov je znakom nezrelosti a Pánu Bohu sa nepáči (pozri Rim 8:8 a 1Kor 3:1-3). Keby sme si dali tú námahu a kriticky preskúmali svoje pocity, zistili by sme, že mnohé z nich sú iracionálne.

Napríklad, ľudia sa často zaviažu k niečomu, čo nie sú schopní splniť. Urobili tak na základe impulzu bez toho, aby zvážili, či budú schopní dokončiť to, čo začali. Buďme úprimní: za väčšinu chaosu v živote si môžeme sami. Zvykneme to zvaľovať na okolnosti či ľudí, ale v skutočnosti je to naša chyba.

Konal si už niekedy impulzívne a neskôr si ľutoval, že to nebolo možné napraviť? Mne sa to už stalo a tvrdím, že niet horšieho pocitu.

Pocity sú premenlivé: prichádzajú a odchádzajú ako príliv

a odliv. Raz sú hore, inokedy dole, ovládané neviditeľnou, pre nás nepochopiteľnou silou. Často počúvame otázku: „Prečo sa takto cítim?“ Odpovedať na ňu je rovnako ťažké, ako niekomu bez vedeckého vzdelania vysvetľovať, prečo je oceán niekedy pokojný a inokedy rozbúrený. Je to tak a musíme to prijať.

Ak máme kúsok zdravého rozumu, nevydáme sa na more počas búrky. To isté platí aj o pocitoch: prv, než niečo podnikneš, počkaj, kým sa utíšia. Uchop kormidlo a pevne ho drž. Je nerozumné nastúpiť na loď, ktorú nik neriadi, a dúfať, že vlny života ťa dopraví do vytúženého prístavu.

*Je nerozumné nastúpiť
na loď, ktorú nik neriadi,
a dúfať, že vlny života ťa
dopavia do vytúženého
prístavu.*

Rozhodnutie: *Svoje reakcie budem kontrolovať v každej situácii.*

Druhá časť

V nasledujúcich kapitolách sa budeme zaoberať emóciami, ktoré nám spôsobujú najväčšie problémy. Patrí k nim hnev, vina, zatrpknutosť, rozhorčenie, depresia a znechutenie. Treba si uvedomiť, že všetky tieto nepríjemné pocity dokážeš ovládať. Ak to neurobíš, nakoniec si ony podmania teba. Zvládneš to, pretože Boh ti dal všetko potrebné na to, aby si to dokázal. Bez jeho pomoci nič nezmôžeme. Ak sa pokoríme a budeme ho prosiť, pomôže nám.

Kapitola 11

Hnev

Tri najškodlivejšie emócie sú hnev, vina a strach. Hnev je však číslo jeden. Je aj najsilnejšou a najnebezpečnejšou zo všetkých vášní. Keď sa dokáže, že niekto spáchal zločin v afekte, znamená to, že ho hnal hnev. Hnev je natoľko nebezpečný, že mnohí končia za mrežami práve kvôli nemu! Všetky pokyny opísané v Biblii berme vážne, ale špeciálnu pozornosť venujme tomu, čo Boh hovorí o hneve a jeho zvládání.

Hnev sa prejavuje rôznymi spôsobmi. Niekedy vyhasne rovnako rýchlo ako vzplanul. Inokedy sa v nás zakorení a ako vírus čaká na vhodnú príležitosť pomstiť sa. Iný typ hnevu pobáda k rýchlemu konaniu. Môže sa prejavovať krikom, bitkou alebo ničením či poškodzovaním vecí. Hnev kritizuje, vysmieva sa, ponízuje, nenávidí, pohŕda, búri sa a dokonca vie na seba prebrať úlohu obete. Sú ľudia, ktorí dokážu hnev v sebe pochovať, ale pod povrchom sa udrží iba dočasne – presne ako sopka; skôr či neskôr sa prejaví.

Iných ľudí podráždia aj nepatrné nepríjemnosti, ďalší si zachovávajú pokoj v každej situácii. Tieto rozdiely sú šťastie spôsobené povahou, s ktorou sa narodíme, a šťastie okolnosťami, v ktorých sme vyrastali, keď sa začínala formovať naša osobnosť.

Typ osobnosti by nikdy nemal slúžiť na ospravedlnenie nevhodného správania, ale môže pomôcť pochopiť, prečo sa rôzni ľudia správajú rozdielne. Dáva len tak niečo nerozhádže (ak práve nešoféruje). Nevrlý čašník či predavačka ho nerozčúlia, namiesto toho začne žartovať, aby im zlepšil náladu. Ak sa však niekto správa drzo voči mne, začne mi stúpať adrenalín a som v pokušení povedať tomu človeku, čo si o ňom myslím. Takto som sa správala celé roky,

kým som sa nenaučila ovládať svoje pocity. Vždy sa mi to nepodarí, ale môžem povedať, že už častejšie víťazím, než prehrávam. A dobrá správa je, že sa v tom neustále zlepšujem.

Často sa mi zdalo neférové, že kým ja sa musím trápiť so seba-ovládáním, Davovi to je prirodzené. Všetci máme svoje silné a slabé stránky. Ponosovať sa na rozdiely pováh nemá zmysel a nezmení nás. Musíš hrať s kartami, ktoré si dostal. Tak vezmi, čo máš, a urob s tým to najlepšie, čo vieš!

Je hnev hriechom?

Mnohí kresťania sú z hnevu zmätení. Myslia si, že ako veriaci ľudia by sa nikdy nemali hnevať a nechápu, prečo sa ho nedokážu zbaviť. Hnev môže byť nechcenou reakciou. Človek, ktorého v minulosti zneužívali alebo zažil nejakú traumu, bude pravdepodobne reagovať v sebaobrane pomocou hnevu častejšie než osoba, ktorá nič podobné nezažila. Vďaka Bohu, narušené emócie sa dajú uzdraviť a potom budeme môcť reagovať vyrovnaným a rozumným spôsobom.

Každý druh hnevu nie je hriechom. Biblia hovorí o spravodlivom hneve, ktorý cíti aj Pán Boh. To je hnev voči hriechu, nespravodlivosti, vz bure a podobným veciam.

Božie slovo hovorí: „*Hnevajte sa, ale nehrešte*“ (Ef 4:26, Ekum. pr.). V Prísloviach 16:32 čítame: „*Lepšie je byť trpezlivý ako hrdina, lepší je ten, čo sa ovláda, než ten, čo dobyje mesto*“ (Pr 16:32, Ekum. pr.). Spomínam si, že raz ráno, keď som sa pripravovala na kázanie, pohádala som sa s Davom. Čítala som si a on mi povedal niečo, čo ma rozčúlilo. Vymenili sme si zopár „láskavých“ slov a on odišiel do práce. Naďalej som v sebe prechovávala myšlienky a pocity plné hnevu. Potom sa hnev zmenil na pocity viny a začala som si myslieť: *Ako môžem ľuďom v cirkvi kázať o tom, ako majú žiť podľa Písma, keď nedokážem ovládať svoj hnev?* Tieto pocity naberali na intenzite a ich tlak bol neznesiteľný. Vtedy mi Boh pošepol: „Hnev nie je hriechom. Hriešny môže byť spôsob, ako s ním naložíš.“ To bola

jedna z prvých lekcí, ktorú ma Boh naučil o pocitoch: aj keď sme kresťanmi, neznamená to, že isté pocity jednoducho zmiznú. Našou úlohou je naučiť sa ovládať ich.

Apoštol Pavol v Liste Efezanom pokračuje: „*Slnko nech nezapadá nad vaším hnevom*“ (Ef 4:26, Ekum. pr.). Keď v srdci prechováame hnev, uvoľňujeme tým miesto diablovej (pozri v. 27). Tieto verše mali pre mňa obrovský význam, pretože ma naučili porozumieť pocitom.

Hriešny hnev

Aký je rozdiel medzi zdanlivo nevinnými pocitmi, ktoré sú súčasťou života, a medzi pocitmi, ktoré sú hriechom? Neprijateľný, hriešny hnev je taký, ktorý nás vedie k tomu, že človeku ublížime. Keď sa chceme pomstiť a spôsobiť niekomu bolesť, neplníme Božiu vôľu. Ani skutočnosť, že je niekto nespravodlivý, nás neopravňuje k tomu, že mu môžeme ublížovať. Boh jasne hovorí, že pomsta patrí jemu. Našou úlohou je dôverovať mu a čakať, kým nastolí spravodlivosť. Prv, než Ježiša zajali v záhrade, Peter vytasil meč a odťal vojakovi ucho. Pán Ježiš ho napomenul a muža uzdravil. Zdalo sa, že Peter koná správne, ale Ježiš jeho správanie odsúdil.

Peter podliehal záchvatom hnevu a bol veľmi emocionálnym človekom. Hnev bol jeho prirodzenou reakciou na okolnosti, ktoré sa mu nepáčili a ktoré považoval za nesprávne. Aj zbežný pohľad na jeho život ukazuje, že mal emotívnu povahu. Boh mu však doprial vidieť vlastné chyby a problémy, takže Peter sa nakoniec zmenil.

Aj Mojžiš stratil privilégium, na ktoré sa roky tešil, pretože podľahol nekontrolovanému hnevu. V 4. knihe Mojžišovej 20:1-12 čítame, ako reagoval v hneve na Izraelitov, preto mu Boh nedovolil vstúpiť do Zaslúbenej zeme.

Chápem Mojžišov hnev, pretože keby som ja mala byť vodkyňou Izraelitov a počúvať ich ustavičné reptanie, keď putovali púšťou, tiež by som to nezvládla. Božie slovo hovorí, že od toho, kto veľa dostal, bude sa veľa požadovať. Mojžiš mal výsadu nad všetkými ľuďmi, takže sa očakávalo, že svoje city zvládne.

Ak máš agresívnu a priamočiaru povahu, môže byť ovládanie hnevu najväčšou výzvou tvojho života; ale s Božou pomocou to dokážeš. Nezabudni, že muž, ktorý ovláda svoj hnev, je dostatočne silný na to, aby dobyl celé mesto (pozri Pr 16:32).

Rozhodneš sa nedovoliť hnevu, aby ovládal teba a tvoje skutky?

Nenávisť

Nemáme právo nenávidieť ľudí. Uznávam, že som dlhé roky svojho otca zúrivo nenávidela. Moja nenávisť ho vôbec nezmenila, ba ani nedonútila zaplatiť za chyby, ale mňa infikovala jedom: obrala ma o pokoj a radosť a oddelila od Božej prítomnosti.

1. Jánov list 4:20 hovorí: „*Veď kto nemiluje svojho brata, ktorého vidí, nie je schopný milovať Boha, ktorého nevidí*“ (Ekum. pr.). Nemôžeme tvrdiť, že Pána Boha milujeme, a zároveň nenávidíme človeka. Keď nám Pán Boh prikazuje odpustiť nepriateľom, robí to pre naše dobro.

Ak sa k nám niekto kruto zachoval, môžeme mať dôvod na nenávisť, nie však právo. Nikto nezažil väčšiu nespravodlivosť ako Ježiš, a predsa prosil Otca, aby odpustil tým, ktorí ho mučili, pretože nevedeli, čo robia (pozri Luk 23:34). Biblia hovorí, že Ježiša nenávideli bezdôvodne (pozri Ján 15:25). Je to hrozné: prišiel, aby ľuďom pomáhal, a oni ho nenávideli, pretože bol dobrý.

Apoštol Ján dokonca hovorí, že nenávisť v srdci sa rovná vražde (pozri 1Jána 3:15).

Spravodlivý hnev

Biblia spomína spravodlivý hnev, ktorý sa obracia proti hriechu a všetkému, čo uráža Pána Boha. Zneužívanie a nespravodlivosť každého druhu ma rozčúľuje. Hnevám sa na diabla, keď vidím hladujúce deti v Indii, Ázii, Afrike či na iných miestach sveta, ktoré som navštívila počas svojich misijných ciest.

Dokonca aj Pán Boh sa spravodlivo hnevá! Hneval sa, keď videl, že Židia si zatvrdili srdcia (pozri Mar 3:5). Vďaka za to, že Boží hnev trvá iba chvíľu, milosť však po celý život (pozri Ž 30:5). Hoci je Pán pomalý do hnevu, som si istá, že sa hnevá na nespravodlivosť vo svete. Som rada, že svoje pocity dokáže ovládať!

Hriechom sa môže stať spôsob, ako s ním naložíš. Hnevám sa na diabla, ale zistila som, že najlepší spôsob, ako mu odplatiť zlo, ktoré koná, je spraviť niečo dobré. Dobro je pre satana, ktorý je stesnením zla, neznesiteľné. Často hovorievam: „Chceš spôsobiť diablovei „infarkt“? Každý deň sa snaž vykonať čo najviac dobra.“

Nekontrolovaný hnev, dokonca aj spravodlivý, sa môže rýchlo zmeniť na zúrivosť a tá už je nebezpečná. Hnev na potratové zákony, vytrácanie modlitby zo škôl, či straty kresťanských práv, ktoré sú dnes bežným javom, to je spravodlivý hnev, ale aj ten môžeme prezentovať nevhodným spôsobom. Všetci poznáme kresťanov, ktorí svojím nekontrolovaným hnevom voči nespravodlivosti mnohým uškodili. Nezabudnime, že pravdu máme hovoriť v láske, nie v hneve. To však neznamená, že nemáme rázne vystupovať proti nespravodlivosti. Ak sa nedostatočne ovládame, otvárame tým dvere diablovei – a to najmä v oblasti hnevu. Zachovávajme to, čo hovorí Biblia: „*Nech slnko nezapadá nad vaším hnevom*“ (Ef 4:26).

Potláčaný hnev

Nesprávne vyjadrený hnev je veľkým problémom rovnako ako potláčaný hnev. Hnev, ktorý v sebe dusíme a nespracujeme, jedného dňa vyjde na povrch. Môže sa prejaviť depresiou, úzkosťou, zúrivosťou alebo inými negatívnymi citmi. Jedno je však isté: vždy sa prejaví. Môže dokonca prepuknúť aj do fyzického ochorenia. Keď s hnevom rýchlo nenaložíme, vybuchneme – navonok alebo vo vnútri.

Správny spôsob, ako s hnevom naložiť, je hovoriť o ňom s Pánom Bohom. Povedz mu, ako sa cítiš a pros ho, aby ti dal silu

ovládať sa. Nemáme, lebo neprosíme! (pozri Jak 4:2). Ak je to nevyhnutné, pohovor si s priateľom alebo profesionálnym poradcom, nikdy však nepredstieraj, že sa nehneváš. To potom nie je ovládanie pocitov, ale ich ignorovanie, čo býva tiež nebezpečné.

*Keď s hnevom rýchlo
nenaložíme, vybuchneme –
navonok alebo vo vnútri.*

Jedna z vecí, ktoré mi pomáhajú ovládať hnev je poznanie, že Pán Boh niekedy dopustí, aby ma ľudia dráždili, a to preto, aby som sa cvičila v trpezlivosti a bezpodmienečnej láske. Ovocie Duča „nenarastie“ samé od seba – musíme ho pestovať, t. j. cvičiť sa v ňom. Au! Bolo by skvelé, keby sme všetko výborné ovocie získali zázračne – bez námahy; ale tak to nefunguje. Správanie iných nemusí byť vhodné, ale Boh ho používa ako brúsny papier, ktorým vyhladzuje naše ostré hrany. Viac sa usiluje o zmenu nášho charakteru, než o okolnosti, ktoré by nám vyhovovali. Boh zaslúbil, že nás vyslobodí, ak mu budeme dôverovať, ale ten správny čas pozná iba on.

Ak sa na niekoho nahnevám, pretože mi ublížil, môj hnev bude rovnako zlý ako skutok, ktorý voči mne spáchal. Často sa v takejto situácii odhalí nejaká moja slabosť a mám možnosť robiť z nej pokánie a prosiť Pána, aby mi dal silu prekonať ju. Rozhodni sa, že z každej ťažkosti, ktorá ťa v živote stretne, získaš niečo dobré.

Teraz je správny čas položiť si otázku, či sa na niečo alebo niekoho nehneváš. Ak je tvoja odpoveď kladná, začni svoje pocity ovládať hneď teraz.

Niektorí výbušní ľudia v našom okolí sú v skutočnosti plní hnevu, ktorý v sebe pochovali a odmietli sa ním zaoberať. Možno ani nechápu, prečo sú stále nahnevaní. Sú ako časované bomby čakajúce, kým ich niekto, prípadne niečo spustí. Explodujú pri najmenšej provokácii a ich reakcie bývajú extrémne.

Melodina mama mala psychické problémy a často svoju dcéru za trest zamykala do skrine. Boli dni, keď v tmavej skrini strávila

viac času než na svetle. Melody bola plná hnevu a nevedela, ako sa s ním vysporiadať. Odišla z domu hneď, ako dovŕšila osemnásť a chcela zabudnúť na svoju minulosť. Znelo to dobre, veď aj Božie slovo hovorí, aby sme zanechali to, čo už máme za sebou. To však neznamená, že to nemáme najprv vyriešiť. Melody zúfalo túžila po láske, preto sa v devätnástich vydala a za päť rokov búrlivého manželstva mala tri deti.

Bola náladová. Väčšinou bola nahnevaná alebo deprimovaná a všetci museli okolo nej chodiť po špičkách, aby ju náhodou nerozčúlili. Atmosféra v rodine bola veľmi napätá. Melody často vybuchla aj kvôli banalitám. Jej trojročná dcéra Katie raz pri večeri nechtiac vyliala pohár mlieka. Melody vyskočila, začala nadávať a zúriť, až odhodila stoličku do kúta. Manžel James odišiel z domu, aby sa vyhol hádke a deti sedeli pri stole s prestrašeným výrazom na tvári. Netušili, čo mama ešte urobí.

Melody neskôr trápilo, že vybuchla a snažila sa to napraviť tým, že pre deti urobila niečo pekné. Pocity viny však neodchádzali, ba naopak – stupňovali sa. Nevedela, čo si počať, a tak pre istotu neurobila nič. Jej depresia sa však zhoršila natoľko, že bola nútená vyhľadať psychiatra. Našťastie, natrafila na kresťanského lekára a výborného poradcu, ktorý jej pomohol pochopiť, že vo vnútri sa stále hnevá na svoju matku za to, ako sa k nej správala, čo bolo koreňom jej citovej nestability. Pomohol jej čeliť pravde, odpustiť matke a naučiť sa ovládať svoje pocity.

Melodin príbeh mal dobrý koniec. Na svete však existujú státisíce ľudí s podobným osudom, ktorí sú ako časované bomby. Žiaľ, mnohí z nich nikdy nevyriešia svoj hlavný problém a po celý život sa budú cítiť mizerne a iným ubližovať.

Existujú vážne situácie, ktoré si vyžadujú dlhodobé riešenie, ako to bolo v Melodinom prípade; ale sú aj také veci, ktoré treba riešiť každý deň. Často máme príležitosť uraziť sa, alebo urážku odmietnuť. Niektorí psychológovia tvrdia, že hnev máme ventilovať. Podľa Božieho slova je mnoho vecí, ktoré treba jednoducho zanechať.

Istá učiteľka napísala na tabuľu: „Nenávisť je nahromadený hnev; preto je lepšie prejavíť ho navonok.“ Je absurdné učiť deti niečo také! Bolo by omnoho lepšie naučiť ich odpúšťať. Niektorí psychológovia radia, že keď sme nahnevaní, je dobré búchať po stole alebo do niečoho udierať, kým všetok hnev neuvoľníme. Nevieť o tom, že by sa v Biblii spomínali takéto metódy a osobne som toho názoru, že ak by som v hneve udierala po stole, jediný výsledok by bol boľavá ruka. Ak deti učíme podobným spôsobom, nečudujem sa, že naša spoločnosť je taká nebezpečná. Organizujeme špeciálne kurzy, aby sme vodičov naučili zvládať hnev za volantom! Máme strach, že niekto príde do školy či nákupného strediska a zastrelí niekoľko ľudí, pretože je nahnevaný na to, ako sa mu život vymkol z rúk.

Keďže nás Boh vystríha, aby slnko nezapadlo nad naším hnevom, je zrejmé, že od nás očakáva, že niektoré veci jednoducho necháme „plávať“. Ak nechceme byť stále nahnevaní, potrebujeme sa naučiť byť štedrý v milosrdenstve. Podľa jedného z anglických prekladov Biblie slovo odpustiť znamená „zahodiť, zanechať, pustiť“ (Mar 11:25). Musíme sa naučiť vyberať si boje, do ktorých sa pustíme, pretože v živote ich máme tak veľa, že všetky nezvládneme. Niekedy nám Pán Boh povie to, čo povedal Izraelitom: „Nebude to boj váš, ale Boží“ (2Par 20:15, Ekum. pr.).

Ako máš vedieť, kedy svoj hnev vyjadriť a kedy tú vec radšej nechať tak? Poviem ti, ako to robím ja. V prvom rade všetko zverím Pánovi – jednoducho to „neriešim“ a dôverujem mu, že urobí, čo bude správne. Keď ma tá záležitosť ani po niekoľkých dňoch neprestane trápiť, porozprávam sa o tom s Davom alebo s niektorým z detí dúfajúc, že sa mi ulaví. Nerobím to, aby som niekoho ohovárala alebo kritizovala, ale preto, že potrebujem pomoc. Iný človek môže mať na danú situáciu odlišný pohľad. Ak ani to nepomôže, pýtam sa Pána, či sa mám priamo pohovárať s človekom, na ktorého som sa nahnevala. Ak cítim, že ma k tomu vedie, urobím to.

Niekedy je pre toho človeka dobré, že ho konfrontujem, ale vždy

si dávam pozor, aby som to robila pre jeho dobro, nie kvôli túžbe vyhrešiť ho alebo zmeniť. Hnev sa snažím vyjadriť vhodným spôsobom, alebo ho dám Bohu. V žiadnom prípade ho v sebe nepotláčam. Takýmto spôsobom sa ho zbavím a zabránim mu hniť vo mne a infikovať mi dušu.

Keď sa niekto voči mne zachová zle, spočiatku cítim hnev, potom sa ho snažím ovládnuť. Trvá mi to niekoľko minút alebo hodín, podľa závažnosti situácie. Hovorím sama so sebou a dohováram si, že by bolo hlúpe nechať si pokaziť deň kvôli neprívetivej osobe. Držím sa Božieho slova a modlím sa za toho, kto mi ublížil. Snažím sa myslieť o ňom pozitívne, odvrátiť pozornosť od urážky a zamerať ju na niečo príjemnejšie. Za krátky čas sa pocity utíšia. Poslušnosť Božiemu slovu a rozjímanie o ňom sú liekmi pre dušu. Božie slovo neprináša iba pokyny, ale je útechou v každej situácii.

Ukázali sme si niekoľko spôsobov, ako zaobchádzať s hnevom, ale zapamätaj si, že ho nesmieme vyjadrovať neprívetivým spôsobom, potláčať ho, alebo ignorovať.

Dojem alebo realita?

Počul si už tvrdenie, že *realita je to, čo vnímaš*? Ak máme pocit, že sme v nebezpečenstve, budeme sa podľa toho správať, a to bez ohľadu na to, či je to pravda, alebo nie. Správanie určuje kvalitu nášho života. Počuli sme o ľuďoch, ktorí zo strachu o peniaze žili v absolútnej biede, ale po ich smrti sa ukázalo, že mali v banke milióny! Žili v strachu a beznádeji, hoci si mohli dovoliť luxus. Verili, že sú chudobní a podľa toho sa správali.

V dôsledku zneužívania, ktoré som v detstve zažila, trpela som pocitom, že sa musím neustále chrániť pred emocionálnym a fyzickým útokom. Pretrvalo mi to až do dospelosti. Mávala som pocit, že som obeťou útoku a musím sa brániť. Môj život sa však medzitým zmenil! Vydala som sa za Dava, ktorý ma podporuje a povzbudzuje.

Predstav si moje prekvapenie, keď sa ma jedného rána opýtal, prečo sa správam, akoby bol mojím nepriateľom!

Trvalo mi dlho, kým som sa naučila posudzovať veci z Božej perspektívy, nie z pohľadu sveta. V spomínané ráno so mnou Dave v niečom nesúhlasil a ja som to chápala ako odmietnutie. Okamžite vo mne vzkypel hnev. V tom čase som často cítila hanbu a ak so mnou niekto nesúhlasil alebo ma napomenul, dotklo sa ma to.

Roky som nedokázala objaviť korene svojho hnevu. Aj pri jednoduchých rozhovoroch som bývala hnevlivá a hašterivá. Satan zaujal miesto v mojom živote, preto som potrebovala Božie zjavenie, aby som jasne videla. Pán mi ukázal, že vo vnútri mám koreň odmietnutia, ktorý sa prejavoval hnevom a keď so mnou iní nesúhlasili, brala som to osobne ako odmietnutie.

V to ráno som sa pripravovala na kázanie Božieho slova a satan využil príležitosť, ako ma rozrušiť – podnietil hádku medzi mnou a Davom. Vedel totiž, že to vo mne zanechá pocity viny a odsúdenia a tým mi zabráni hlásať Božie slovo s istotou. Boh ma však zachránil! Ukázal mi, že hnev, ktorý som cítila, musím ovládnuť. Urobila som pokánie, zavolať som Davovi a ospravedlnila sa mu a na zhromaždenie som odišla s pokojom v srdci.

Za tie roky, keď ma Pán Boh uzdravoval, sa môj hnev zmenšil. Pán mi ukázal, že hnev nie je hriech, ak ho ovládam. Moje pocity boli kedysi v dezolátnom stave a často som reagovala ako ranené zviera. Dnes sa už iba zriedka hnevám, a to vo chvíľach hrozby či útoku na moju osobu.

Pán Boh nám dal hnev, aby sme spoznali, kedy sa k nám ľudia nevhodne správajú, musíme ho však mať pod kontrolou.

„Ak si nahnevaný, rátaj do desať, až potom prehovor; ak zúriš, rátaj do sto.“

Horácus

„Ak si nahnevaný, rátaj do desať, až potom prehovor; ak zúriš, rátaj do sto.“

Horácus

Bude vždy ťažké ovládať svoje pocity?

Možno si myslíš: *mám mnoho silných emócií; ako ich všetky zvládnem?* Zistila som, že Pán Boh vo mne koná vždy iba v jednej oblasti. Čítaním tejto knihy môžeš získať všeobecný prehľad o emóciách a dúfam, že viac porozumieš svojim pocitom. Učíš sa, že v prvom rade musíš závisieť od Pána Boha a potom robiť všetko pre to, aby si nebol otrokom svojich pocitov. Ľuďom často pripomínam, že čítaním kníh sa ešte nič nemení: podstatné je, ako získané poznatky využijú.

Viem, že zmena nebýva ľahká a možno si pomyslíš: *neviem, či sa mi niekedy podarí zmeniť.* Ubezpečujem ťa, že ak sa nevzdáš, budeš napredovať a naučíš sa ovládať svoje pocity. Budú sa správať ako dobre vychované dieťa. Čím viac bránime negatívnym pocitom zmocniť sa nás, tým viac slabnú a nakoniec si vyžadujú už iba „každodennú údržbu“.

Nechcem povedať, že už nikdy nebudeš nahnevaný, ale svoj hnev ovládneš ľahšie ako v minulosti. Aj ja som bola pred dvadsiatimi rokmi veľmi emotívna, no dnes som oveľa vyrovnanejšia. Viem, že princípy, ktoré opisujem, fungujú, ak ich budeš usilovne aplikovať. Zapamätaj si, že vydobyť víťazstvo je ťažšie, než udržať ho, ak ho už raz získaš.

Rozhodnutie: *Nebudem žiť ako popudlivý človek. Hnev budem ovládať Božím spôsobom.*

Kapitola 12

Vina

Vina je pocit zodpovednosti za niečo negatívne, čo nás postihlo. Je to pocit ľútosti za niečo, čo sme urobili, alebo neurobili. Vina je hrozný pocit. Neboli sme stvorení na to, aby sme ho niesli, preto ničí našu dušu a osobnosť, ba dokonca aj zdravie. Okráda nás o radosť a pokoj. Môže sa stať väzením, od ktorého chýbajú kľúče.

Vina v nás zanecháva pocit, že sme povinní trpieť za zlo, ktoré sme spáchali. Žiť s bremenom viny a túžbou zaplatiť za svoje chyby je skutočne ťažké. Poznám ženu, ktorá zaplatila státisíce dolárov za rôzne terapie, ktoré jej, žiaľ, nepriniesli žiadnu úľavu. Všetko sa zmenilo, až keď prijala Pána Ježiša za Spasiteľa a uverila, že smrťou na kríži splatil jej dlh. Evanjelium Ježiša Krista je naozaj dobrou zvesťou! Keďže my sme svoj dlh nedokázali splatiť, urobil to za nás a teraz už niet odsúdenia, ani viny pre tých, ktorí sú v Kristovi (pozri Rim 8:1).

Neignorujeme svoje hriechy, naopak – čelíme im; vyznávame ich a prijímame úžasné Božie odpustenie.

„Vyznal som ti svoj hriech a nezatajil svoju vinu“
(Ž 32:5, *Ekum. pr.*).

Spravme to, čo hovorí Písmo. Na chvíľu sa zastav a popremýšľaj, o čom tento verš hovorí. Ak si priznáme hriech a vyznáme ho pred Pánom, odpustí nám a sníme z nás vinu. Keď je hriech odstránený, nemáme mať prečo pocity viny. Tie však neodchádzajú okamžite. Spoľahnime sa na jeho Slovo a vyhlásme: „Boh mi odpustil a sňal zo mňa vinu.“ Vždy, keď som to urobila, pocity sa podriadili môjmu rozhodnutiu.

Viem o žene, ktorá bola veľkou Božou bojovníčkou. Učila v nedeľnej škole, každý piatok navštevovala ženy v miestnej väznici, v sobotu chodila upratovať bohoslužobnú miestnosť v zbore a pravidelne dávala desiatky. Vychovala dve dcéry, ktoré sa stali oddanými kresťankami a počas svojho života priviedla k Pánovi stovky ľudí. Keď zomrela, na pohreb prišlo mnoho neznámych mužov. Plačúcky vyrozprávali, ako sa táto žena postarala o ich rodiny, keď oni premrhali svoje výplaty v krčme.

Iba dcéry vedeli, že ich matka bola veľmi nešťastná. V mladosti spáchala hriechy, ktoré ju po celý život prenasledovali. Boh jej síce odpustil, ale ona nedokázala odpustiť sama sebe a žila v odsúdení.

Myslím si, že takéto a podobné príbehy patria k najsmutnejším. Verím, že táto žena rozprávala iným o Božej láske a milosrdenstve, ale pritom ich sama nikdy neprijala. Možno nepochopila, že pocity nie sú všetko. Cítila vinu, nazdávala sa, že je vinná a prišla o všetku

radosť. Podobné príbehy sa opakujú v miliónoch životov a to je jeden z dôvodov, prečo som napísala túto knihu. Žime podľa pravdy obsiahnutej v Božom slove a nie podľa toho, ako sa cítime.

Žime podľa pravdy obsiahnutej v Božom slove a nie podľa toho, ako sa cítime.

Obviňovanie a usvedčenie

Musíme rozlišovať medzi obviňovaním (vinou) a pravým usvedčením od Pána. Obviňovanie nás tlačí k zemi ako ťažké bremeno, ktoré núti, aby sme zaplatili za svoje zlyhania. Usvedčenie je práca Ducha Svätého, ktorý poukazuje na to, že sme zhrešili, pozýva nás vyznať hriechy, prijať odpustenie a Božiu pomoc. Sebaobviňovanie problémy zhoršuje; usvedčenie nás z nich dvíha. Ich výsledok je však odlišný.

Keď cítiš vinu, najprv sa opýtaj, či si vinný podľa Božieho slova. Ak áno, vyznaj Pánu Bohu svoj hriech, odvráť sa od neho a neopakuj

ho. Ak sa potrebuješ ospravedlniť človeku, ktorému si ublížil, urob to. Potom odpusť sebe samému a viac sa tým nezaoberať! Boh ti už odpustil a ak to ty nedokážeš, pripravíš sa o radosť z vykúpenia, ktorú ti Pán chce dať.

Niekedy zistíš, že, podľa Božieho slova, si nespáchal nič zlé. Napríklad, spomínam si na chvíle, keď som cítila vinu, pretože som chcela oddychovať. Dlhé roky som sa nútila k nepretržitému výkonu, pretože mi to dávalo pocit istoty, a keď som si chcela trochu užiť, dostavili sa pocity viny. Volala som na Pána, aby mi povedal, prečo si nedokážem vychutnať odpočinok. Ukázal mi, že pocity viny boli zvyškami mojej minulosti. Môj otec uznával len tvrdú prácu a zábavu akéhokoľvek druhu odsudzoval; tak som sa aj ja naučila, že práca má zmysel, ale odpočinok je stratou času.

Takéto zmyšľanie je podľa Božieho slova úplne pomýlené. Dokonca aj Pán Boh odpočíval, keď stvoril svet a aj nás pozýva do svojho odpočinku. Vina, ktorú som vo chvíľach oddychu prežívala, nebola biblická, ale iracionálna a absurdná. Keď som sa úplne prestala spoliehať na pocity a začala ich skúmať vo svetle Božieho slova, zistila som, že som naletela veľkému klamstvu.

Čo ti spôsobuje pocity viny? Čo o tej situácii hovorí Božie slovo? Možno zistíš, že ide o falošný pocit viny. V takom prípade to vyhlás nahlas a rozhodni sa, že sa nenecháš ovládať pocitmi. Ak sa tvoja vina zakladá na skutočnom hriechu, čiň pokánie, pros o odpustenie a vierou ho prijmi. Uver a vyznaj, že Pán Ježiš vzal tvoj hriech a vinu a smelo vykroč vpred!

Pán nám dal svojho Ducha aj na to, aby nás usvedčoval z hriechu. Mali by sme byť za to vďační, pretože bez Božieho usvedčenia by sme ľahko skĺzli do pohodlného sebaklamu. Duchovne zrelý človek dokáže prijať usvedčenie bez toho, aby sa cítil odsúdený. Náprava z Božej strany nikdy neznamená odmietnutie; je to znak toho, že Pán nás miluje a chce, aby sme sa premieňali na jeho obraz a nadobúdali jeho charakter.

Skutočná a domnelá vina

Ak máš sklony k prežívaniu pocitov viny, diabol vyhlási manévre. Garantujem ti, že využije všetko, aby zaútočil na tvoje zraniteľné miesta. Ľudia ti môžu dať pocítiť, že ak nesplníš ich požiadavky, bude ich to bolieť. V takej situácii sa riaď vlastnou intuíciou a nepreberaj zodpovednosť za ich šťastie. Možno máš starších rodičov, ktorí v tebe vyvolávajú pocity viny, keď nevyhovieš každému ich rozmaru. Podľa Biblie máme povinnosť postarať sa o rodičov, ale nemôžeme byť zodpovední za ich spokojnosť. To, čo ľudia od nás niekedy vyžadujú, sú *ich vlastné* očakávania a tie bývajú často ne-realistické. Niekedy myslia iba na seba a nechápu, že ty máš aj iné povinnosti.

Pocity viny sú také nepríjemné, že nás nútia spraviť čokoľvek, aby sme sa ich zbavili. Ak iným dovoľíme, aby v nás vyvolávali pocity viny, rýchlo sa naučia nami manipulovať, aby dosiahli, čo chcú. Pochop, nie si povinný urobiť niečo iba preto, že to niekto od teba vyžaduje, alebo si myslí, že by si to mal spraviť. To však neznamená, že sa musíme nechať ovládať ľudskými túžbami.

Vina môže vychádzať zo skutočného alebo domnelého zlyhania. V detstve som cítila vinu zo zneužívania, hoci som nebola páchatelom a nesúhlasila som s tým, čo sa dialo. Tieto pocity prerástli do stavu, ktorý nazývam „návyková vina“. Ustavične som sa cítila vinná, hoci som nič zlé nespravila. Trápil ma falošný pocit viny, ktorý pramenil z hanby.

Emócie sa riadia vlastným „rozumom“ a satan ich využíva, aby nás klamal. Nemôžeme sa domnievať, že ak sa cítime istým spôsobom, pocity hovoria pravdu. Inými slovami, to, že sa cítim vinná, ešte neznamená, že skutočne som. A naopak, nemusím sa cítiť vinná, hoci som spáchala hriech. Presvedčím samu seba, že moje správanie bolo opodstatnené, hoci nebolo v súlade s Božím slovom, a podľahnem klamstvu. Apoštol Pavol povedal, že necíti žiadnu vinu, ale dodal, že ho to ešte neospravedlňuje. Všetko ponechal

na Pána Boha a očakával, že ak to bude potrebné, usvedčí ho z hriechu: „*Lebo ničoho nie som si vedomý, ale nie v tom je moje ospravedlnenie; ale Pán je Ten, ktorý ma súdi*“ (1Kor 4:4, Ev. pr.).

Muži, ktorí týrajú svoje manželky, zvaľujú všetko na ne. Ženy, ktoré znesú takéto zaobchádzanie, majú nízku sebaúctu. Nazdávajú sa, že ak sa manželstvo rozpadne, bude to ich vina a mnohé z nich skutočne veria tomu, že si zaslúžia správanie, akého sa im dostáva zo strany partnera. Počula som, že až 7% žien zažíva fyzické násilie a 37% je slovne a citovo zneužívaných. To znamená, že existuje množstvo žien trpiacich pocitom viny a nedostatkom sebaúcty.

Vina a hnev

Vina je jedným z hlavných koreňov hnevu. Prirodzene cítime, že nie sme stvorení pre pocity viny. Nemusíme to chápať vedome, ale naše vnútro sa voči tomu búri. Pán Boh chce, aby sme sa cítili milovaní a prijatí, preto nás vo svojom Slove opakovane ubezpečuje, že nás bezpodmienečne miluje. Miloval nás už vtedy, keď sme ešte žili v hriechu, nezaujímal sa oňho a nesnažili sa konať dobro; preto poslal svojho Syna, aby zaplatil za naše nepravosti.

Keď Pána Ježiša prijmem za svojho Spasiteľa, vezme naše hriechy a prenesie na nás svoju spravodlivosť (pozri 2Kor 5:21). Myslím, že mnohí z nás nechápu úplný význam tohto verša. Sme zmierení s Bohom a nič nás to nestálo. Už viac nemusíme mať zo seba zlý pocit!

Tak sprav krok viery a vyskúšaj to! Povedz o sebe niečo dobré. Nepodporujem ťa k pýche, ale chcem, aby si smelo uveril, že si taký dobrý, ako to Pán Boh o tebe hovorí.

Dávid v Žalme 139 hovorí: „Chválim ťa, že si ma utvoril tak zázračne; všetky tvoje diela sú hodny obdivu a ja to veľmi dobre viem“ (v. 14, Kat. pr.). Veríš, že ťa Pán Boh starostlivo stvoril a že si obdivuhodný? Väčšina ľudí tomu nedokáže uveriť. Prečo je pre nás ľahšie mať zo seba zlý pocit ako dobrý? Je to tým, že sa zame-

riavame na svoje chyby a iba zriedka si uvedomujeme svoje silné stránky? Trestáme sa za zlyhania, ale iba výnimočne slávime víťazstvá.

Šalamúnova pieseň je alegóriou ľúbostného vzťahu medzi Bohom a jeho ľudom. Pozorne si prečítaj nasledujúci verš:

„Celá si krásna, moja milovaná, a škvrny na tebe niet“
(4:7, *Ev. pr.*).

Boh ťa miluje a vidí v tebe dobro. Vie, kým sa staneš a netrápi sa tvojimi nedostatkami. Vedel o nich už vtedy, keď ťa pozval do intímneho vzťahu. To, po čom túži, je tvoja láska a ochota rásť.

Si jedinečným darom pre tento svet. Ani na chvíľu nezabudni, že si výnimočný!

Si jedinečným darom pre tento svet. Ani na chvíľu nezabudni, že si výnimočný!

Urob krok viery

Spravíš krok viery a bez ohľadu na svoje pocity prijmeš skutočnosť, že ťa Boh miluje? Si zázračne stvorený a máš veľa talentov a schopností. Tvoj život má veľkú cenu a ako veriaci si sa v Kristovi stal Božou spravodlivosťou. Tvoj dlh je splatený!

Vzopri sa pocitom viny a povedz: „Boh mi odpustil, preto nie som vinný.“ Už skôr som spomínala, že viac veríme tomu, čo počujeme z vlastných úst než tomu, čo hovoria iní. Povedz o sebe niečo dobré a umlč hlasy, ktoré ťa obviňujú.

Bojuj za seba! Bojuj dobrý boj viery a odmietni žiť pod úrovňou, ktorú pre teba Ježiš získal. Jeho kráľovstvo je spravodlivosť, pokoj a radosť v Duchu Svätom (pozri Rim 14:17). Neuspokoj sa s ničím menším!

Vina je hnev namierený proti nám samým. Zastav ho tým, že urobíš krok viery a vyhlásiš: „Ježiš vzal na seba moje neprávosti – som slobodný!“

Istá známa herečka povedala, že neverí vo vinu; verí v život na základe impulzov, ak tým neubližuje iným. Tvrdí o sebe, že je slobodná. Táto žena žije pre seba a robí to, na čo má chuť, ale nevyzerá veľmi šťastne. Hoci má úspech na striebornom plátne, v skutočnosti nie je úspešná. Jej predstava o slobode je svetská a vo svojej podstate sebecká. Sloboda, o ktorej hovorím, je úplne odlišná – Pán Ježiš nám ju získal vlastnou krvou. Žijeme bez viny, pretože on zaplatil za naše hriechy. Bez tohto poznania nemôžeme žiť bez pocitov viny. Ľudia tvrdia, že sú slobodní a môžu si robiť, čo sa im zachce, ale pravá sloboda spočíva v tom, že sa môžeme slobodne rozhodnúť byť poslušní Bohu a vyhýbať sa všetkému, čím by sme iným uškodili.

Od trápenia k radosti

Pravda Božieho slova a racionálny pohľad na niektoré oblasti, v ktorých sa cítime vinní, nám pomôžu kontrolovať pocity viny. Je normálne a zdravé, že keď spravíme niečo zlé, cítime sa vinní, ale keď vina pretrváva, vzniká vážny problém, ktorého sa bez boja nezbavíme.

Kresťanstvo nie je pasívne náboženstvo. Pán Boh nám dal zaslúbenia a my musíme plniť svoje úlohy. Sme jeho spolupracovníkmi: my veríme a on koná! Povedz vo viere: „Nebudem otrokom pocitov viny!“ Skúmaj, čo Božie slovo hovorí o spravodlivosti, kým nezistíš, kým si v Kristovi.

Naša istota sa zakladá na Pánovi, nie na nás samých, na výzore, vzdelaní, pracovných úspechoch, sociálnom postavení či iných pozemských veciach. Boh dal to najlepšie, čo mal – svojho Syna, aby nás oslobodil spod jarma hriechu a viny, pretože v jeho očiach máme veľkú cenu.

Karla Faye Tuckerová narobila mnoho zla, kvôli ktorému mala dôvod cítiť sa vinná. V júni 1983 sa Karla a jej priateľ (obaja pod vplyvom drog) rozhodli „navštíviť“ svojho známeho Jerryho Deana, ktorý Karle raz ublížil. Našli ho spať vedľa ženy, s ktorou sa zoznámil predošlý večer.

Karla a jej priateľ sa vkradli do domu a prekvapili spiacu dvojicu. Karla udrela Deana 28-krát krompáčom a potom zavraždila aj jeho spoločníčku. Odsúdili ju na trest smrti. Na vykonanie rozsudku čakala štrnásť rokov v huntsvillskej väznici v štáte Texas.

To je však iba začiatok príbehu.

Jej prípad získal celosvetovú pozornosť sčasti preto, že mala byť prvou popravenou ženou v Spojených štátoch od čias občianskej vojny. Druhý dôvod spočíval v tom, že Karla sa počas pobytu vo väzení obrátila. O jej výnimočnej práci so spoluväzenkyňami sa dozvedel Pat Robertson a pápež Ján Pavol II. a požiadali guvernéra o jej omilostenie.

Vo februári 1998 Karlu voviedli do miestnosti, kde mala zomrieť smrtiacou injekciou. V posledných minútach života povedala: „Rodine Thorntonovcov a Deanovcov sa ospravedlňujem. Je mi to veľmi ľúto. Čoskoro sa uvidím zoči-voči s Ježišom. Všetkých vás milujem a budem tam na vás čakať. Stretneme sa.“ Podľa svedkov si potichu spievala, keď čakala na stretnutie s Pánom.

Karla Faye Tuckerová bola vinná zo skutkov, o ktorých je ťažké aj premýšľať. Boh ju však vykúpil, keď prijala Krista za Spasiteľa a ona si tu uvedomovala. Svoj pobyt vo väzení mohla stráviť premýšľaním o svojej vine, ale namiesto toho viedla skupinové štúdium Biblie, pomáhala spoluväzenkyniam a chválila Pána za jeho milosť.

Ak si vrahyňa dokázala priznať vinu, prijať Božie odpustenie a pohnúť sa dopredu, dokážeme to aj my – ty a ja. Hoci môj život nebol ani zďaleka taký dramatický ako Karlin, mala som veľké problémy s pocitmi viny. Musela som dlho tvrdo bojovať, kým som dokázala povedať: „Som slobodná.“ Ak to zvládam ja, zvládneš to

aj ty. Ak sa ti podarí zbaviť toho neodbytného spoločníka – viny, tvoj život sa zmení na radosť. Slobodu máš na dosah ruky, vykroč za ňou!

Život bez pocitov viny

Počula som príbeh o mužovi, ktorý niekoľko rokov podvádzal pri podávaní daňového priznania. Začal mať výčitky svedomia, až nakoniec nemohol spávať. Napísal na daňový úrad, priznal sa k podvodom a do obálky vložil aj šek na 150 dolárov. Na konci listu pripísal, že ak sa kvalita jeho spánku nezlepší, pošle im ďalšie peniaze.

Nerob iba to nevyhnutné na odstránenie pocitov viny, ale rozhodni sa žiť bez nich. Máš dve možnosti, ako to dosiahnuť. Prvá a najlepšia je tá, že sa vždy rozhodneš pre správnu alternatívu, takže nebudeš mať dôvod cítiť sa previnilo. Alebo ihneď pros o Božie odpustenie, keď si uvedomíš, že si zhrešil. Neuspokoj sa s tým, že budeš proti pocitom viny bojovať každý deň, ale namiesto toho študuj Božie slovo a modli sa, kým nebudeš schopný vyhlásiť: „*A teraz už nejestvuje odsúdenie pre tých, čo sú v Ježišovi Kristovi*“ (Rim 8:1, Ekum. pr.).

Rozhodnutie: *Svoj život nepremárnim pocitmi viny.*

Kapitola 13

Strach

Strach je pocit, ktorý prežívame pomerne často. Strach nás môže ochrániť pred problémami, napríklad obava vstúpiť na rušnú cestu, alebo položiť ruku na horúci sporák. Mohli by sme to nazvať aj múdrosťou. Ak má niekto bolesť v hrudi, ktorá vyžaruje do pravej ruky, nemal by strach brať na ľahkú váhu, pretože ide o signál, že sa deje niečo vážne. Existujú ľudia, ktorí si koledujú o ťažkosti, pretože zdravý strach ignorujú.

Niektoré druhy strachu sú škodlivé, trápia nás a bránia v napredovaní. Zoznam týchto druhov strachu by nemal konca. Ako sa môžem zbaviť mučivého pocitu strachu? Domnievam sa, že jediný spôsob, ako prekonať strach, je žiť smelo. Smelosť umožňuje čeliť strachu a nedať sa ním spútať. Hovorí sa, že odvaha je schopnosť napredovať, aj keď sa bojíme. Pocity strachu sú reálne a môžu nabráť na intenzite. Strach je jedným z najsilnejších negatívnych pocitov, s akými sa v živote stretávame. Čím viac priestoru mu dáme, tým sa stane silnejším. O človeku, ktorý je spútaný strachom, hovoríme, že má ducha strachu. Inými slovami, väčšina jeho rozhodnutí nevychádza z viery, ale zo strachu. Takíto ľudia majú sklon očakávať to najhoršie. Poznajú nekonečný zoznam katastrofických scenárov, ktoré by sa mohli stať. Strach z neznámeho ich drží v pasci. Všetci z času na čas zažívame strach, ten sa však podstatne líši od života, v ktorom vládne duch strachu.

Som presvedčená, že by sme nemali tolerovať žiaden strach, samozrejme, okrem toho zdravého. Keď cítime, že nás Pán Boh volá, a strach nám bráni vykročiť, prekonajme ho a vykročme. Sloboda si zvyčajne vyžaduje konfrontáciu. Satan usilovne pracu-

je na tom, aby nás okradol o slobodu, ktorú nám Pán Ježiš získal, preto budme pripravení vzoprieť sa mu v každej chvíli.

Najlepšia reakcia na strach je vyhlásenie: „Nebudem sa báť.“ Nesľubujem ti, že vyslovením tejto vety strach zmizne; ale diablovi tým jasne ukážeš svoje stanovisko, že máš právo žiť nebojácne. Keď sa strachu postavíš zoči-voči, začne slabnúť, no nikdy neodíde sám od seba. Strach je satanovou najobľúbenejšou zbraňou, ktorou ľuďom bráni plniť Božiu vôľu a tešiť sa zo života, aký im Pán pripravil.

Najrozšírenejšie druhy strachu

Najsilnejší a najvytrvalejší strach je ten, keď sa ľudia boja, že nebudú mať to, čo potrebujú. Chceli by mať istotu, že v žiadnej oblasti nebudú strádať. Trpia strachom z nedostatku peňazí, zo samoty, alebo z toho, že nebudú mať dosť síl a schopností na dosiahnutie vytýčených cieľov.

Možno máš šéfa, ktorý ťa núti pracovať nadčas, ale neponúkne ti žiadnu odmenu. Jeho požiadavky ťa oberajú o čas s rodinou a vyčerpávajú ťa. Ak má sklony k manipulácii, možno využíva tvoj strach zo straty zamestnania. Stanov si jasné hranice, aby si sa chránil.

Bez ohľadu na to, akému strachu čelíme, Božie slovo hovorí, že nemáme dôvod strachovať sa, pretože Boh je s nami. Je to úplne jednoduché: „*Neboj sa, veď som s tebou*“ (Iz 41:10). Boh má všetko, čo potrebujeme, miluje nás a ako každý milujúci rodič sa o nás postará. Sľúbil, že nás nikdy nezanechá, ani neopustí. On nikdy nespí, je všadeprítomný a starostlivo nad nami bdie.

Mnohým v tejto chvíli napadne: *Ak je Boh so mnou, prečo sa mi stávajú zlé veci?* Boh nesľúbil bezstarostný život, ale povedal, že vždy bude s nami a dá nám silu (psychickú aj fyzickú) potrebnú na zvládnutie prekážok. To mi pripomína Daniela, ktorý z jamy levov vyviazol živý a zdravý. Jeho priateľov Šadracha, Mészacha a Abéd-Nega hodili do ohnivej pece, ktorú rozpálili ešte viac ako

*Možno by sme udalostiam
okolo ohnivej pece mali
prikladať väčšiu váhu.*

zvyčajne. V peci sa zjavil štvrtý muž (Ježiš), ktorý bol po celý čas s nimi. Mužov napokon z ohňa vytiahli bez akejkoľvek ujmy na zdraví. Biblia dokonca hovorí, že do pece ich hodili spútaných, a von

vyšli voľní! Úžasné! Ba ani nepáchli dymom (pozri Dan 3).

Možno by sme udalostiam okolo ohnivej pece mali prikladať väčšiu váhu. Zistila som, že v životných skúškach duchovne rastieme, a to omnoho rýchlejšie ako vo chvíľach, keď sa nám darí. V každej náročnej situácii si môžeme byť istí, že: „Aj toto pominie.“ Keď ju prekonáme, budeme silnejší a lepšie spoznáme Pána.

„Ajhľa, dal som vám moc šliapať po hadoch a po škorpiónoch, aj moc nad všetkou silou nepriateľa; a nič na svete vám neuškodí“ (*Luk 10:19, Ev. pr.*).

Moja priateľka sa pred niekoľkými rokmi vybrala na bežnú lekársku prehliadku. Keď si prišla po výsledky, lekár jej oznámil, že pravdepodobne trpí non-Hodgkinovým lymfómom* v jeho naj-agresívnejšej forme. Na stanovenie presnej diagnózy sa musela podrobiť ďalším testom, na výsledky ktorých bolo treba čakať dva až tri týždne.

Zaujímalo ma, ako zvládla tie týždne neistoty. „Áno, bála som sa,“ odvetila. „Zároveň som však vedela, že nech to dopadne akokoľvek, pre Pána Boha to nebude žiadne prekvapenie.“ Potom dodala ešte niečo, čo by ti mohlo pomôcť, ak sa nachádzaš v podobnej situácii. Povedala, že keby sa tri týždne trápila a nakoniec zistila, že má rakovinu, stratila by tri drahocenné týždne života. A keby sa tri týždne trápila a zistila, že lymfóm nemá, prišla by o tri vzácne týždne svojho života. „Ver mi, alebo nie,“ vravela, „za celých 21 dní som neprišla ani o minútu dobrého spánku.“

* najrozšírenejší druh rakoviny lymfatického systému (pozn. prekl.)

Keď výsledky prišli, potvrdili, že skutočne má non-Hodgkinov lymfóm. Po operácii brala niekoľko mesiacov chemoterapiu. S radostou môžem povedať, že odvtedy prešlo už desať rokov a ona sa cíti skvele. A nedovolila strachu pripraviť ju o 3 týždne života!

Získaj nový postoj

Ako vidno, mnohí moderní veriaci sa príliš obávajú skúšok a problémov. Už pri prvom náznaku ťažkostí prepadajú strachu. Kresťania, ktorí žili pred stovkami rokov, mali asi inú silu než väčšina súčasných. My sme si privykli na pohodlie a utrpenie v akejkoľvek podobe nás desí. Spomeň si na Dávida, ktorý sa nebojácne postavil zoči-voči Goliášovi! Si oveľa viac než len kôпка pocitov. Si milované, múdre a silné Božie dieťa a v Kristovi, ktorý je tvojou silou, dokážeš všetko, čo budeš potrebovať (pozri Filip 4:13).

Sú chvíle, keď Pán Boh dovolí, aby sme prešli vážnymi skúškami preto, aby sme neskôr dokázali slúžiť a utešovať trpiacich. Ak prechádzaš takouto skúškou, vedz, že ju zvládneš, pretože Pán Boh slúbil, že nás nenechá skúšať nad naše sily. Zamysli sa nad týmto verdom:

„Požehnaný Boh a Otec nášho Pána Ježiša Krista, Otec milosrdenstva a Boh každého potešenia, ktorý nás potešuje v každom našom súžení, aby sme potešením, ktorým nás potešuje Boh, mohli potešovať tých, čo sú v akomkoľvek súžení“ (2Kor 1:3-4, *Ev. pr.*).

Verše hovoria o povzbudení a úteche. Hospodin nám dáva odvalu, aby sme životom prechádzali bez trýznivého strachu. Pán ma nevyslobodil zo zneužívania, keď som ho o to prosila, ale posilňoval ma a moja skúsenosť sa stala zdrojom útechy pre mnohých ľudí. Nezachránil ma pred zneužívaním samým, ale pred jeho účinkami.

Spolu so Šadrachom, Měšachom a Abéd-Negóm môžem povedať, že aj v mojej „ohnivej peci“ bol štvrtý muž a že som z nej vyšla bez zranenia a ani som nepáchla ohňom.

Pán Boh nám zaslúbil vzkriesenie z mŕtvych, aj keď sme ešte v tele (pozri Filip 3:10-11). Apoštol Pavol vyhlásil, že chce poznať Boha a moc jeho vzkriesenia. Bez ohľadu na to, čím práve prechádzaš, povzbudzujem ťa, uver, že ťa Boh cez súženie prevedie a nebudeš sa musieť báť nedostatku, pretože on je verný.

Ak ti niekedy napadnú pochybnosti o tom, či ťa Boh zachráni, prečítaj si nasledujúce verše:

„Vaše správanie nech je bez lakomstva, buďte spokojní s tým, čo máte. Veď On sám povedal: Neopustím ťa, ani nezanechám; takže smelo môžeme vyznávať: Pán je mojím pomocníkom, nebudem sa báť; veď čo mi urobí človek?“

(Žid 13:5-6, Ev. pr.).

Boh po Mojžišovej smrti poveril Józua, aby Izraelitov voviedol do Zaslúbenej zeme. Józua mal s Mojžišom blízky vzťah a videl, aké ťažkosti prežíval. Bude schopný zvládnuť to, čo Mojžiš? Dokáže uniesť nedôveru, reptanie a sťažnosti ľudu? Je na to dosť silný? Budú ho ľudia rešpektovať? Boh Józua ubezpečil, že ako bol s Mojžišom, tak bude aj s ním. Viackrát mu zopakoval, že má stále postupovať vpred. Nesľúbil mu, že sa nebude báť, ale prikázal mu, aby sa v zložitých situáciách postavil zoči-voči strachu a pokračoval v boji. Strach sa spája s útekem pred niečím.

„Každý večer zverím svoje starosti Bohu. Tak či tak bude hore celú noc.“

Mary C. Cowley

Pán pre každého z nás pripravil dobrý plán, ale satan používa strach na to, aby nám znemožnil vyplniť ho. Je na nás, či mu to dovolíme. Nečakaj, že strach zmizne sám od seba, ale smelo sa mu vzopri v Božej sile!

„Každý večer zverím svoje starosti Bohu. Tak či tak bude hore celú noc.“

Mary G. Cowley

Nepreerušil si spojenie s Bohom?

V nebi nebýva výpadok energie. Pán Boh krízu nepozná. Jeho milosť stačí na to, aby naplnil všetky naše potreby. Čo je milosť? Je to moc Ducha Svätého, ktorú dostávame zadarmo, aby sme vykonali všetko, čo by sme vlastnými silami nedokázali. Existujú aj iné definície milosti, ako napríklad tá, že milosť je Božia priazeň. Úplne s ňou súhlasím, ale pre mňa bolo veľmi dôležité pochopiť, že Božia milosť je moc, ktorú potrebujem na to, aby som mohla žiť víťazný život. Milosť prijímame iba prostredníctvom viery a to je jeden z dôvodov, prečo sa musíme naučiť vzoprieť sa strachu. Keď sa mu podvolíme, nevedome prijmeme satanov plán namiesto Božieho.

Viera je našou zásuvkou do siete Božej milosti. Predstav si lampu. Lampa svieti iba vtedy, keď je zapojená do elektrickej siete. Ak ju odpojíme, nesvieti, aj keby sme stlačili vypínač. Raz, keď som bola ubytovaná v istom hoteli, márne som sa snažila rozsvietiť lampu. V úplnom zúfalstve som si pomyslela: *To v hoteloch nevedia zabezpečiť ani funkčné lampy?* Zavolala som údržbára a ten zistil, že lampu nebola zapojená do siete. Preto sa pýtam: „Si odpojený?“ Dovolil si strachu, aby ti ukradol vieru? Ak áno, netráp sa. Rozhodni sa pre nový postoj – postoj viery a odvahy.

Bez viery nie je možné páčiť sa Bohu, preto je jasné, že musíme spolupracovať s Duchom Svätým, aby sme v každej situácii odolali strachu a udržali si vieru.

Uvoľni svoju vieru

Strach môže byť niekedy veľmi intenzívny, preto ho nemožno len tak ignorovať. Prejavuje sa aj navonok, a to chvením, suchom

v ústach, nekontrolovateľnými myšlienkami a panikou. Keby som ti povedala, aby si ho ignoroval, vyznelo by to absurdne. Ubezpečujem ťa však, že tvoja viera je väčšia než akýkoľvek strach.

Podľa Listu Rimanom 12:3 sme všetci dostali vieru, ale na to, aby sme z nej mali praktický úžitok, musíme ju „uvoľniť“. Keď poviem, že som plná viery, môže to znieť veľmi duchovne. Otázka však znie: Používam svoju vieru?

Ako ju môžem uvoľniť? Je to také jednoduché, ale myslím, že často to nechápeme. Viera sa uvoľňuje modlitbou, slovom a vykonaním toho, k čomu nás Boh povolá. Vedú k tomu tri jednoduché kroky:

Modlitba

Väčšina z nás verí, že modlitba má moc, preto by mala byť našou prvou obrannou metódou. Modlitbou požívame Pána Boha, aby vstúpil do konkrétnej situácie. Biblia hovorí, že modlitba spravodlivého má obrovskú silu. Prijatím Krista sme získali Božiu spravodlivosť a môžeme smelo predstúpiť pred trón milosti a vo viere prosieť o pomoc (pozri Žid 4:16).

Nemodli sa iba za to, aby problém zmizol, alebo aby ti Pán Boh dal to či ono; pros ho o to, aby ti dal silu na čas, kým budeš čakať na vyplnenie svojich modlitieb. Biblia učí, že ak veríme, že sme už dostali to, za čo sa modlíme, a nezapochybujeme, Pán Boh našu prosbu vypočul (pozri Mar 11:22-24). Netvrdím, že to, o čo sme prosili, dostaneme ihneď – ale Pán nám to dá v správnom čase. Som presvedčená, že postoj, s akým očakávame vyplnenie prosieb, čiasťtočne rozhoduje o tom, ako dlho budeme musieť čakať. Optimizmus slúži na Božiu slávu a je dobrým svedectvom pre iných.

Slová

Druhým dôležitým krokom je hovoriť tak, aby naše slová odrážali vieru, že Pán Boh koná v náš prospech. Nepopierajme svoje pro-

blémy, avšak hovorme o nich čo najmenej. Zároveň sa vyjadrujme v presvedčení, že Pán je v nich s nami a čoskoro spôsobí zmenu. Pevne sa drž svojej viery!

Niekedy v spotrebiči nastane skrat a vybijú sa poistky. Výsledkom je, že do spotrebiča neprúdi energia. Čo to prakticky znamená? Keď sa za niečo modlíme, a potom sa aj naďalej sťažujeme, „skratujeme“ vlastnú vieru. Kladná modlitba plus záporné tvrdenie sa rovná nulovej energii. Modlitba uvoľňuje vieru, reptanie ju neguje.

Dobrá správa je, že keď vybijeme poistky, môžeme ich resetovať. Platí to aj pre nás: resetujme svoju vieru a ústa, aby správne fungovali. Ak si pochybil, neupadaj do beznádeje.

Skutky

Tretí krok uvoľnenia viery je: urob všetko, do čoho ťa Boh povoláva. Poslušnosť je kľúčom k víťazstvu a zrkadlom našej viery v Boha. Keď Pán prikázal Mojžišovi udrieť na skalú, aby z nej vytryskla voda pre ľud, Mojžiš ho neposlúchol. Na skalú uderil dvakrát, nie iba raz, ako mu Boh povedal. Pán mu vyčítal, že neposlušnosťou ho neoslávil v očiach Izraelitov. Pravá viera vykoná presne to, čo od nej Boh žiada. Keď Mária prosila Ježiša, aby rozmnožil víno na svadbe, povedala obsluhujúcim: „Urobte všetko, čo vám povie!“ Potrebovali zázrak a na to bolo nutné urobiť všetko, čo Ježiš obsluhujúcim prikázal (pozri Ján 2:1-11).

Rovnako poslušní by sme mali byť aj v situácii, keď nám Pán Boh povie, aby sme nič nepodnikli. To býva pre mňa často ťažšie než byť aktívnou!

Ak sme iba poslucháčmi Slova, a nie jeho uskutočňovateľmi, klameme samých seba a nie je v nás pravda (pozri Jak 1:22). Nevyhnutným predpokladom pre zázraky je poslušnosť. Ježiš stretol slepca, ktorý ho prosil o uzdravenie. Ježiš napľul na zem, urobil blato, potrel mu ním oči a poslal ho umyť sa v rybníku. Muž mohol povedať: „Ale veď som slepý. Ako nájdem cestu k rybníku? A okrem toho,

uzdravovanie pomocou blata je trochu výstredné, nemyslíš?“ Ježiš pracoval s každým človekom odlišným spôsobom. Zrejme tým chcel ukázať, že metóda nie je to najpodstatnejšie. Dôležitejšie je dôverovať mu a vykonať to, čo povie.

Strach určite príde; ale ak budeš postupovať vpred, nespúta ťa. Satan použije strach na to, aby zmaril Božie plány s nami. Naša viera je však silnejšia ako strach!

Vnímaj celkový obraz

Keď svoju pozornosť zameriame na to, čo sa nám nepodarilo, môže sa zdať, že všetko je nanič. To ale nie je pravda! V živote ma stretlo veľa zlých situácií: zneužívanie, krach prvého manželstva, rakovina prsníka, odstránenie maternice, desať rokov trvajúca migréna, strata priateľov a rodiny. Napriek všetkému môžem povedať, že život mi priniesol viac dobrých chvíľ než zlých.

Pozri sa na svoj život ako na celok a nezameriavaj sa na tragédie, skúšky a sklamania. Pohľad na to dobré ti dá odvahu popasovať sa s ťažkosťami a nepodľahnúť strachu. V každej z uvedených situácií som prežívala strach, ale všetky som s Božou pomocou zvládla! Vedomie tohto mi dáva odvahu smelo čeliť zajtrajšku. Mám istotu, že všetko zvládnem s Kristom, ktorý ma posilňuje.

Strach z nedostatočnosti

Strach má často pôvod v neistote a pochybnostiach o nás samých. Čo si o sebe myslíš? Povzbudzujem ťa, pros Ducha Svätého, aby ti ukázal, ako ťa vidí Boh. Tak získaš správny pohľad na seba samého. Bez sebadôvery budeš bezmocný. Bojíš sa, že Boh nemá z teba radosť? Píšeš si pravidelne zoznam svojich chýb, zlyhaní a slabostí a následne podliehaš strachu? Ak áno, zameriavaš sa na zlé veci.

Pán Boh nás posilňuje, aby sme dokázali urobiť, čo je potrebné, a to napriek našim slabostiam. Biblia hovorí, že jeho sila sa dokona-

le prejavuje v našej slabosti. On si zámerne vyberá to, čo je v očiach sveta slabé a bláznivé, aby sa naplno zjavila jeho sláva. Boh chce ohromiť svet a jeden zo spôsobov, ktorý na to používa, je, že povoláva slabých ľudí bez prirodzených schopností, ktoré sú potrebné na naplnenie daného poslanca (pozri 1Kor 1:25-29).

Keď Boh povolal Mojžiša, aby vyviedol ľud z Egypta do Zaslúbenej zeme, Mojžiš naňho vychrlil množstvo výhovoriek. Všetky pochádzali zo strachu. Bohu sa možno zapáčiť jedine vierou. Pán sa v jednej chvíli tak nahneval, že Mojžišovi pohrozil smrťou. Mojžiš nakoniec vykročil vo viere, Hospodina poslúchol a on ho mocne používal.

Jeremiáš bol veľmi mladý, keď ho Pán povolal do prorockej služby. Určite mal z nej strach. Boh mu však pohrozil, že ak sa nechá ovládať strachom z ľudí, dopustí jeho porážku (pozri Jer 1:17).

Aj ja som zažila takýto strach, preto rozumiem tomu tvojmu. Znovu ti chcem pripomenúť, že tvoje pocity nehovoria pravdu – tú má iba Božie slovo. Možno máš pocit, že nie si taký, aký by si mal byť, alebo že si čudný a zvláštny, ale pravda je taká, že Boh nás stvoril pre jedinečný cieľ. Tešme sa z toho, čím nás obdaril a nenechajme sa mučiť rozličným strachom z nedostatočnosti.

Mnoho rokov som premárnila snahou podobať sa niekomu, ale zistila som, že Boh chce, aby som bola sama sebou. Nauč sa milovať sám seba a neboj sa, že nedokážeš urobiť to, čo od teba požadujú. Pán Boh ti pomôže. Ak sa budeme pozeráť iba na to, čo si myslíme, že zvládneme, budeme žiť v strachu. Ak sa však zameriame na Ježiša, dá nám odvahu napredovať.

Už dnes začni kontrolovať svoj strach a urobíš veľký krok k tomu, čo Pán pre teba pripravil.

Rozhodnutie: *Budem odvážny a nenechám sa ovládať strachom.*

Kapitola 14

Ako sa vyrovnat so stratou

Zdá sa, že jediné, čo radi strácame, sú nadbytočné kilá – a dokonca aj to je bolestivý proces! Okrem tohto prípadu je strata zvyčajne zničujúca. Či sa ti to páči alebo nie, strata je neoddeliteľnou súčasťou života a všetci sa s ňou stretávame. Práve vo chvíľach, keď niečo strácame, zažívame najintenzívnejšie emócie. So slovom „stratiť“ sa zvyčajne spájajú udalosti, ako napríklad strata zamestnania či milovanej osoby. V živote prichádzame o množstvo vecí – malých i veľkých. Uvediem dva bežné príklady: deti vyrastú a už nás nepotrebujú tak ako kedysi a my starneme a nezvládame tempo, ktoré sme v mladosti nasadili.

Holmes-Raheova stupnica stresových situácií, ktorá meria vplyv významných životných udalostí na zdravie, obsahuje 41 udalostí vyvolávajúcich najväčší stres. Každéj udalosti prislúcha určitý počet bodov a keď ich súčet dosiahne 150 a viac, riziko ochorenia sa dramaticky zvyšuje. Všimni si, že osem z desiatich najvýznamnejších udalostí sa týka straty. Jediné dve výnimky tvorí sobáš a zmierenie sa s manželským partnerom.

Dokonca aj odchod do dôchodku, ktorý je zvyčajne pekným obdobím, zahŕňa stratu dlhodobej rutiny a zvykov, dobrého príjmu a niekedy aj zmyslu života.

Životná udalosť	Body rizika
1. Úmrtie životného partnera	100
2. Rozvod	73
3. Odlúčenie od partnera	65
4. Uväznenie	63
5. Úmrtie blízkeho člena rodiny	63
6. Úraz alebo choroba	53
7. Uzavretie manželstva	50
8. Prepustenie zo zamestnania	47
9. Zmierenie sa s partnerom	45
10. Odchod do dôchodku	45

Čím sa strata líši od iných udalostí je, že často býva trvalá. Aj keď ju raz nahradíme niečím iným, nikdy ju nevrátíme späť. Keď sa priateľstvo rozpadne, môžeš si nájsť nového priateľa, ale pôvodné priateľstvo je navždy preč – ibaže by ste sa zmierili. S novým priateľom si nemôžeš zaspomínať na úžasnú dovolenku, ktorú ste s rodinami strávili pri mori, alebo na zážitok, keď ste boli v reštaurácii a pri platení ste zistili, že ani jeden z vás nemá peňaženku.

Keď manželstvo skončí rozvodom alebo úmrtím partnera, vzájomný zväzok navždy zanikne. Môžeš sa znovu oženit či vydať, dokonca nájsť si lepšieho partnera, ale to, čo tvoj prvý vzťah robilo výnimočným, zostane minulosťou.

Prejdi cez, nie dookola

V knihe *A Grace Disguised: How the Soul Grows Through Loss (Milosť v prestrojení: ako duša rastie pod vplyvom straty)* Jerry Sittser opisuje, čo prežíval po tragickej autonehode, pri ktorej mu zahynula manželka, matka a dcérka. V zlomku sekundy stratil rodiča, partnera a dieťa.

Dlho sa nemohol vyrovnáť s touto tragédiou, až jednej noci mal sen. Bežal na západ, snažil sa dobehnúť zapadajúce slnko a cítiť jeho teplo a svetlo. Nedarilo sa mu to: slnko bolo stále pred ním a smerovalo za horizont. Hoci bežal zo všetkých síl, ono bolo v rovnakej vzdialenosti. Vo sne stratil všetku nádej a omdlel.

Neskôr svoj sen opísal priateľovi, ktorý mu poradil, že slnko možno najrýchlejšie dosiahnuť vtedy, keď sa vyberie na východ a v tme počká, kým nevyjde.

„V tej chvíli som pochopil,“ povedal, „že si môžem vybrať, akým smerom sa bude môj život uberať. Mal som na výber iba dve veci: utekať pred svojou stratou, alebo sa jej postaviť zoči-voči, ako najlepšie dokážem. Uvedomoval som si, že tme sa nedá vyhnúť, a tak som sa rozhodol: prestanem sa snažiť predbehnúť ju a vkročím do nej.“

Mám pre teba dobrú správu: na druhej strane tvojej straty ťa čaká niečo nové. Môže to byť iná práca, partner alebo nová schopnosť súčiť s tými, ktorí prechádzajú podobným utrpením. Rozhodnutie čeliť strate nezmenší negatívne pocity, ale ubezpečujem ťa, že aj tie sa postupne utišia. Podstatné je, aby si sa už nimi nenechal ovládať. Vyhni sa neuváženým rozhodnutiam a náhlým zmenám, kým sa neprispôbiš novej situácii.

Štádiá prežívania straty a zármutku

Elisabeth Kübler-Rossová v 70-tych rokoch 20. stor. pozorovala umierajúcich a zistila, že v tom, ako reagovali na smrť, bola určitá podobnosť. Popísala štádiá, ktorými ľudia prechádzajú, keď prežijú veľkú stratu. Každý človek neprejde všetkými etapami, ale Rossovej zistenia ukazujú, čo v takejto situácii možno očakávať. Pozrime sa na jednotlivé fázy:

1. Šok a popieranie

Susan pracovala 9 rokov vo firme, ktorá sa zaoberala katalógovou zásielkovou službou. Na pozíciu vedúcej zákazníckeho oddelenia sa prepracovala postupne, a to vďaka dobrým odporúčaniam. Počas jej pôsobenia sa skrátila čakacia doba na telefónnej linke na menej ako 15 sekúnd a výkonnosť oddelenia sa zvýšila o 30%. Práve pracovala na pilotnom programe, cieľom ktorého bolo pri telefonátoch zákazníkov používať operátorov, nie nahrávané odpovede.

Spoločnosti sa kvôli kríze nedarilo, ale posledné ekonomické odhady boli nádejné. Štvrtkový pracovný deň sa chýlil ku koncu, riaditeľ zavolať Susan na pravidelné stretnutie, na ktorom prehodovali uplynulý týždeň. Na záver sa ešte zvykli porozprávať o svojich deťoch, ktoré chodili do rovnakého ročníka.

Keď Susan vošla do Reného kancelárie, bolo jej jasné, že dnes sa o deťoch rozprávať nebudú. Vyzeral veľmi rozrušený. Ponúkol jej kávu a oznámil, že firma musí zredukovať personál. Aj napriek veľkému úsiliu sa im spoločnosť sotva podarí udržať nad vodou. Musia prepustiť štyroch manažérov a Susan je, nanešťastie, jednou z nich. Na druhý deň dokončí, čo treba a rozlúči sa s kolegami. Renému to bolo veľmi ľúto. Rozhodnutie vedenia nemalo nič spoločné s jej pracovným výkonom, išlo iba o nevyhnutný krok pri záchrane spoločnosti. Susan vyšla zo šéfovej kancelárie ako obarená. Spočiatku tomu nemohla uveriť, zdalo sa jej, že sníva. Všetko bolo v poriadku, a vzápätí sa svet obrátil hore nohami!

Pán Boh stvoril náš mozog tak, aby nás ochraňoval. Mozog chápe, že niekedy jednoducho nedokážeme absorbovať veľkú zmenu, preto nedovolí, aby sme naraz precítili celý jej dosah. Akoby Pán Boh do nás zabudoval tlmiče podobné tým, ktoré chránia autá pred veľkými výtlkmi na cestách. V tomto štádiu človek nič necíti, akoby chodil vo sne. Nedokáže sa sústrediť na každodenné povinnosti, máva neprítomný pohľad a z ničoho nič vyhlási: „Ja tomu nemôžem uveriť.“

2. Smútok

Keď počiatočný šok opadne, nastúpi smútok. Niekedy je bolesť taká silná, že sa prejaví aj fyzickými symptómami, akými sú: únava, nespavosť, strata chuti do jedla alebo bolesť v hrudi. Človeka zaplavujú vlny smútku ako príliv oceánu: hneď ako sa začneš cítiť trochu lepšie, príde ďalšia. Vtedy je užitočné čítať si žalmy.

3. Hnev

V tomto štádiu si človek kladie otázku: „Prečo práve ja? To predsa nie je fér!“ Susan si pomyslela to isté. Usilovne pracovala a pre firmu urobila veľa. Určite mohli nájsť iný spôsob šetrenia a nemuseli ju prepustiť. Prečo sa nesnažili udržať jej miesto?

Ver tomu alebo nie, hnev je dôležitou časťou procesu uzdravenia. Kým smútok nás vyčerpáva, hnev nabíja energiou a poháňa vpred!

„Slnko nech nezapadá nad vašim hnevom“
(Ef 4:26, *Ekum. pr.*).

Hnev je jedným z najnepochopenejších pocitov. Mnoho ľudí si myslí, že nahnevať sa nie je kresťanské, ale Biblia nič také nehovorí. Spravodlivý hnev je normálny, nevyhnutný, ba dokonca zdravý. Ale keď v nás vrie a hnisá, narobí v tele i v mysli hotovú spúšť: spôsobuje zvýšený tlak a žalúdočné vredy.

Biblia varuje, aby slnko nezapadlo nad našim hnevom. Inými slovami, hnev je najlepšie riešiť rýchlo a rozhodne a nedovoliť mu, aby vládol nad našimi činmi.

*Mnoho ľudí si myslí,
že nahnevať sa nie je
kresťanské, ale Biblia nič
také nehovorí.*

Hneváš sa, pretože tvoj manžel prišiel o prácu? Pretože tvoja matka je chorá a slabne? Pretože tvoj blízky priateľ zomrel? To je v poriadku. Hnevaj sa, ale nehreš. Nezvaluj vinu na Boha. Neohováraj svojho bývalého nadriadeného. Krič

a hádž vankúše o stenu (najlepšie, keď budeš doma osamote). Potom sa pohni dopredu, lebo tvoj hnev situáciu nezmení. Povzbudzujem ťa: počas celého obdobia hovor s Bohom úplne otvorene. Povedz mu, že sa hneváš a pros ho, aby ti pomohol zvládnuť hnev správnym spôsobom.

4. Depresia

Po prekonaní predchádzajúcich štádií sa môže dostaviť depresia. Človek stráca akúkoľvek nádej do budúcnosti. Každá aktivita sa zdá nezmyselná a jedinec sa uzatvára pred rodinou a priateľmi. To je prirodzená reakcia na stratu. Ale ak pretrváva príliš dlho, odporúčam navštíviť odborného poradcu alebo človeka, ktorý zažil podobné. Môjmu dobrému priateľovi pastrovi, zahynul syn po zasiahnutí elektrickým prúdom pod pódium v ich zbore. Najhoršie na tom bolo, že nehodu spôsobili nekvalitné elektrické rozvody, ktoré inštaloval člen zboru. Pastorovi a jeho manželke dlhý čas trvalo, kým sa z bólu dostali, ale dnes pomáhajú iným ľuďom, ktorí rovnako prišli o dieťa.

Vo väčšine prípadov, depresia spôsobená stratou postupne vyprchá pri nástupe ďalšieho štádia. Dávid v žalmoch otvorene hovoril o svojej depresii, ale odmietol sa jej úplne podvoliť (pozri Ž 42:5-6, 11; 43:5). Opakujem, vyhni sa vážnym rozhodnutiam, ak si v depresii, pretože by boli silne poznačené tvojím momentálnym stavom.

5. Akceptácia a nádej

Keď Susan dostala výpoveď, niekoľko týždňov sa trápila. Postupne sa začala zo šoku spamätávať a uvedomila si, že svet sa nezrútil. Bola pyšná na svoje úspechy, ale pochopila, že hoci je práca dôležitá, tvorí iba jednu zložku jej života. Ešte stále je manželkou, matkou, dcérou a priateľkou. Nestratila svoje talenty, disciplínu a zručnosti, len ich potrebovala použiť inde. Aktualizovala svoj životopis a začala si hľadať prácu. Trvalo to síce niekoľko mesiacov, ale nakoniec získala miesto, kde mohla využiť všetky svoje zručnosti

a okrem toho jej nový zamestnávateľ poskytol viac dovolenky ako predošlý! Po krátkom čase sa Susan v novej firme udomácnila.

Ak zažijeme veľkú stratu, naša myseľ ju nedokáže prijať, pretože nevieme, ako na ňu reagovať. Čím väčšia strata, tým dlhšie sa z nej liečime. Čas pomáha prispôbiť sa novým okolnostiam a nakoniec začať plánovať budúcnosť.

Ako sa uzdraviť

„Vtákom smútku nezabrániš, aby ti prelietavali ponad hlavu, môžeš im však zabrániť v tom, aby si v твоjich vlasoch postavili hniezdo.“

Čínske príslovie

„Vtákom smútku nezabrániš, aby ti prelietavali ponad hlavu, môžeš im však zabrániť v tom, aby si v твоjich vlasoch nepostavili hniezdo.“
Čínske príslovie

Priateľka Lauren sa vydala až vo veku 45 rokov. Často žartovala, že skôr uvidí Elvisa, akoby našla životnú lásku. Keď stretla Boba, bolo jasné, že sa jej to podarilo. Vravela, že je pre ňu Božím darom. Bolo až ťažké uveriť, že niekto môže mať také nádherné manželstvo!

Približne pred rokom Bob podstúpil operáciu žľníka. Už niekoľko mesiacov sa cítil unavený a Lauren dúfala, že po operácii sa mu vráti stratená energia. Po operácii bolo zjavné, že Bob stále nie je v poriadku. Lauren sa s ním vrátila do nemocnice, kde zistili, že dostal infekciu. Hoci bol jeho stav vážny, lekári ju ubezpečili, že po nasadení antibiotík bude o niekoľko dní v poriadku.

Na druhý deň skoro ráno Lauren telefonovali z nemocnice, že manžela museli v noci dvakrát resuscitovať a urýchlene reoperovať. Operácia sa podarila, ale infekcia už napadla všetky životne dôležité orgány. Bob bol na pokraji smrti a s Lauren dokázal komunikovať iba raz, keď otvoril oči a zašepkal: „Lúbim Ťa.“ Po me-

siaci na JIS-ke zomrel. Lauren bola v koncoch: tak dlho na Boba čakala a po desiatich rokoch manželstva ovdovela.

Nedávno som sa s ňou stretla a pýtala sa, ako sa vyrovnala s manželovým odchodom. Ako sa s ňou vyrovnala? Poprosila som ju, aby sa s mojimi čitateľmi podelila o skúsenosti. Hoci sa jej rady týkajú vyrovnávania sa so smrťou blízkej osoby, myslím, že ich môžeme aplikovať na rôzne druhy strát. Prečítaj si niektoré z jej myšlienok:

1. Neprestaň dýchať

Lauren mi povedala, že keď Bob zomrel, nevedela si predstaviť, že zvyšok života prežije bez neho. Hovorila si, že musí prekonať prvý, najťažší rok, ale zdalo sa jej to nemožné. Postupne skracovala čas, ktorý musí zvládnuť, aby sa so stratou vyrovnala. Mesiac bol nekonečne dlhý, ba aj týždeň či deň. Nakoniec si uvedomila, že to najlepšie, čo môže urobiť, je neprestať dýchať. Jej mottom sa stala veta: „Neprestaň dýchať!“

Spomínam si na čas, keď som sama zažila veľkú stratu. Vtedy som si hovorila: „Postav sa a skús aspoň jednu nohu klásť pred druhú.“ Cítila som, že sa musím hýbať, aby som úplne nezapadla do bahna beznádeje.

2. Počas prvého roku sa vyhni zásadným rozhodnutiam a zmenám

Po Bobovej smrti mala Lauren chuť utiecť z domu. Posledné dva roky sa Bob venoval jeho rekonštrukcii a kdekoľvek sa pozrela, všade videla jeho stopy. Často dom nazývala Bobovým úľubným listom. Bála sa, že sa pre ňu stane skôr väzením než domovom. Premýšľala aj o zmene zamestnania a bydliska. Možno prišiel čas začať odznova.

Rozhodla sa, že v najbližšom roku neurobí žiadne zásadné zmeny. Zostala v dome, aj na pracovisku a po roku zistila, že práve dom sa stal pre ňu útočiskom a miestom plným krásnych spomienok. Z práce napokon odišla, ale až vtedy, keď už dokázala jasnejšie uvažovať a zvládnuť prechod do iného pracovného prostredia.

3. Plač

Plač je v poriadku. Dokonca je prospešný. Dr. William Frey, uznávaný biochemik, viedol 15-ročný výskum zameraný na slzy. Jeho tím zistil, že slzy spôsobené citmi, majú iné chemické zloženie ako tie vyvolané cudzím telesom v oku či krájaním cibule. „Citové“ slzy obsahovali toxíny, ktoré sa v „cibuľových“ slzách nenachádzali. Vedci usúdili, že chemické látky, ktoré sa v tele hromadia počas obdobia stresu sa z tela vyplavujú pomocou slz smútku. Ba čo viac, obsahujú aj vysoké množstvo hormónu, ktorý je indikátorom stresu. Ak takéto slzy potláčame, prispieva to ku vzniku fyzických chorôb zo stresu, ako sú: vysoký krvný tlak, srdcovo-cievne ochorenia a žalúdočné vredy. Vedel si, že iba ľudia dokážu plakať? Všetky zvieratá produkujú slzy iba na zvlhčenie očí, ale iba ľudia plačú, pretože sú smutní.

Lauren mi povedala, že v prvých mesiacoch po manželovej smrti pravidelne absolvovala „uplakanú jazdu“. Nastúpila do auta, zatvorila okná a cestou po diaľnici plakala, vzlykala a kričala (neboj sa, na cestu vraj stále videla). Povedala mi, že jej to prinášalo veľkú citovú aj fyzickú úľavu. Vždy, keď sa vyplakala, povedala si, že je zas o krok bližšie k uzdraveniu a vďaka tomu mala pocit, že robí pokroky.

4. Dopraj si voľno

Mnohí ľudia dbajú viac o druhých než o seba. Lauren si uvedomila, že bolo pre ňu dôležité, aby trochu poľavila a rozmaznávala sa. Rozhodla sa, že každý týždeň pôjde na masáž. Ak nemala práve chuť na upratovanie domu, neurobila to. Prestala sa snažiť byť „superženou“. Začala si kupovať kvety a chodiť na manikúru. To, že bola k sebe pozorná, jej pomohlo ľahšie prekonávať prvé náročné mesiace.

5. Dbaj o svoje zdravie

Odborníci zistili, že vyrovnanie sa so stratou milovanej osoby si vyžaduje rovnaké množstvo energie ako práca na plný úväzok. Z toho vyplýva, že ak pracuješ, máš dva hlavné pracovné pomery!

Iné veľké straty sú rovnako vysilujúce. V takom stave možno ľahko sklúznúť do zlozvykov, ktoré sú v rozpore so zdravím, ako napríklad: ponocovanie, nedostatočné stravovanie, dokonca zanedbávanie osobnej hygieny. Sprav niečo pre seba, napríklad: zdriemni si počas dňa. Staraj sa o svoje zdravie, pretože choroba tvoju situáciu iba zhorší.

6. *Nájdí si dobrého poslucháča*

Nesnaž sa všetko zvládnuť sám; a nájdí si niekoho, na koho sa budeš môcť spoľahnúť, či už priateľov alebo podpornú skupinu. Je dôležité, aby si s nimi mohol otvorene hovoriť a aby chápali veľkosť tvojej straty. Lauren mala šťastie na blízkych priateľov, ktorým mohla povedať (takmer) všetko, čo mala na srdci. Zároveň sa zaregistrovala na kresťanskú internetovú stránku*, odkiaľ denne dostávala povzbudzujúce emaily.

7. *Nič neľutuj*

Lauren prenasledovala spomienka na rozhovor s Bobom krátko predtým, ako Bob ochorel. Povedal jej, že by ju znovu rád počul hrať na klavíri. Lauren bola unavená po namáhavom dni v práci, čakal ju ešte riad po večeri, preto mu odvrkla: „A kedy by som si na to, podľa teba, mala nájsť čas?“ Bob zhovievavo mlčal a Lauren na rozhovor zabudla – až kým Bob nezomrel. Odvtedy si často spomínala na svoju nevrľú poznámku a zakaždým sa rozplakala. *Ako som len mohla byť taká nepríjemná voči mužovi, ktorý ma bezpodmienečne miloval?* Nakoniec si však začala uvedomovať, že aj ona je iba človek. Bob by určite nechcel, aby sa trápila výčitkami, ale radšej spomínala na ich vzájomnú lásku a šťastné chvíle.

*Pouč sa z vlastných
chýb a rozhodni sa
neopakovať ich.*

* www.griefshare.org

Lútosť nie je v takýchto situáciách užitočná. To, čo sa stalo, už sa neodstane. Lutovaním brzdíš proces uzdravenia. Pouč sa z vlastných chýb a rozhodni sa neopakovať ich.

8. Pripomínaj si, že takto to nebude navždy

Existujú dve verzie starej bájky o istom kráľovi, ktorý zvolal všetkých svojich radcov – mudrcov a dal im náročnú úlohu. Podľa jednej z verzií chcel, aby do vety zhrnuli celú múdrosť sveta. Podľa druhej im prikázal vymyslieť tvrdenie, ktoré bude pravdivé v každej situácii. Oba príbehy sa končia tým, že mudrci uspokojili kráľa vetou: „Aj toto pominie.“

Lauren si často pripomínala, že všetko sa raz zmení. Možno to bude trvať dlhší čas, ale bolesť, ktorú cíti, postupne zoslabne. Povedala mi, že jej stav sa zlepšuje. Už neplače toľko ako predtým a teší sa z vecí, ktoré jej boli dlhý čas ľahostajné. A čo je najdôležitejšie – má nádej do budúcnosti.

9. Píš o svojich pocitoch

Popremýšľaj o tom, či si nemáš založiť denník. Písanie pomáha zvládnuť náročné situácie. Možno práve preto, že sa v denníku nemusíš kontrolovať. Zároveň pôjde o kroniku tvojej cesty, vďaka ktorej budeš môcť sledovať svoj pokrok. Lauren vôbec nespoko- rovala, že zaznamenala posun, až kým si neprečítala zápisky spred niekoľkých mesiacov. Vďaka nim si uvedomila, že sa už nepreha- dzuje niekoľko hodín na posteli, kým zaspí. Keď uvidíš svoj po- krok zapísaný „čierne na bielom“, budeš mať istotu, že skutočne napreduješ.

10. Odpusť

Ludia ti niekedy s dobrým úmyslom povedia aj také veci, ktoré sa ťa dotknú. Deň po prvom výročí Bobovho úmrtia sa istá kolegyňa Lauren prihovorila: „Tak, už to je rok. Si v pohode?“ Lauren chcela zakričať: Nie! Nie som v pohode! Vedela však, že kolegyňa sa

len snaží byť milá. Preto sa usmiala a povedala: „Už je to lepšie, ďakujem.“ Zapamätaj si, že ľudia ťa chcú často povzbudiť, ale nevoľia správne slová. Oceň ich snahu.

Ak stratu v tvojom živote zapríčinila nejaká osoba, odpusť jej. Nenávidieť niekoho a prechovávať voči nemu neodpustenie je ako piť jed a myslieť si, že to zabije tvojho nepriateľa. Všetky nepríjemné pocity krivdy zasiahnu iba teba, a nie toho, kto ti ublížil.

11. Vždy sa nájde niečo, za čo treba byť vďačný

Od Lauren viem, že jedna z najužitočnejších vecí, ktoré jej po Bobovej smrti pomohli, bola vďačnosť. Každé ráno sa cestou do práce modlila. Spočiatku hovorila Bohu o svojich pocitoch. Jedného dňa si však uvedomila, že sa ustavične iba sťažuje a Pán Boh už toho musí mať dosť. Preto mu začala ďakovať za to, že s Bobom mohla prežiť 10 krásnych rokov. Odvtedy sa všetko zmenilo: prichádzali jej na um ďalšie veci, za ktoré mohla byť vďačná, predovšetkým za nádherné spomienky a skutočnosť, že zo všetkých žien na svete Boh vybral Bobovi ju, aby sa stala jeho manželkou. Potom mu ďakovala za domov, za modré nebo, svieži vánok a pestrofarebné kvety. Nakoniec ďakovala viac, než sa sťažovala. A vďaka tomu sa začala cítiť oveľa lepšie.

12. Spoločni sa na Božiu útechu

„Tých, čo volajú o pomoc, Hospodin počuje, z každého súženia ich vyslobodzuje. Hospodin je s tými, čo majú skrúsené srdce, zachraňuje tých, čo majú ubitého ducha“
(Ž 34:18-19, *Ekum. pr.*).

Lauren verí, že Pán Boh plače s nami, keď trpíme. Myslím si, že má pravdu. Koniec koncov, keď nás Pán Ježiš učil modliť sa, Otca nazval „Abba“, čo prekladáme ako „Otecko.“ Či otca netrápi, keď jeho synček príde domov zronený, pretože jeho futbalový tím pre-

hral? Či azda mamu nebolí, keď sa jej dievčatku v škole vysmieľajú? Rodičia vedia, že ide o malé zranenia, ale bolesť z toho, že vidia trpieť svoje dieťa, je veľká.

Hneď Ježiš dal učeníkom vzor modlitby, ktorú nazývame „Modlitbou Pánovou“, opýtal sa ich: „*Alebo či je medzi vami človek, ktorý by dal synovi kameň, keď si prosí chleba? A keď si prosí rybu, či mu podá hada?*“ (Mat 7:9-10, Ev. pr.). Inými slovami, Boh je naším Otcom a trpí vtedy, keď my trpíme. A hoci by lusknutím prsta mohol zmeniť bolestivé okolnosti, často to neurobí.

Keď prežívaš smútok, pros Pána, aby ťa ukryl vo svojej dlani, šepkal ti slová útechy a hladil ťa po hlave ako rodič, ktorý bdie pri chorom dieťati. Jeho útechou si môžeš byť istý, a to aj vtedy keby si ju necítil, pretože on je verný.

Ako pomôcť priateľovi, ktorý prežil stratu

Pomôcť niekomu, kto o niekoho prišiel, nie je ťažké. Väčšinou máme sklon ponúkať riešenia, ale to, čo vtedy človek najviac potrebuje, je porozumenie. Raz, cestou na pohreb, som Pánovi hovorila, že neviem, čo povedať pozostalým. On odvetil: *Potrebujú len to, aby si bola pri nich*. V takých chvíľach ľudia potrebujú dobrého poslucháča, ktorému sa môžu vyzroprávať. Neraďme im, v tom čase to nepomôže.

Keď mojej priateľke zomrel najmladší syn, požiadala ma o stretnutie. Chcela som jej pomôcť, ale väčšina mojich rád ju iba rozhnevala. Najprv sa ma to dotklo, ale potom som pochopila, že jej bolesť je príliš silná na to, aby jej umožnila počúvať rady. Potrebovala niekoho, kto ju vypočuje a ubezpečí, že to zvládne.

Nasledujúce riadky obsahujú niekoľko tipov, čo povedať a čomu sa radšej vyhnúť. Uvedomme si, že slová tu nie sú podstatné. Skutočný význam má, že stojíš pri svojom priateľovi.

Čo povedať

- „Neviem si celkom predstaviť, čo cítiš, ale chcem, aby si vedel, že mi to je veľmi ľúto.“
- „Budem tu pre teba vždy, keď sa budeš chcieť rozprávať. Možno ti nebudem vedieť odpovedať, ale budem ťa počúvať s láskou.“
- „Ako sa cítiš?“
- „Chcem, aby si vedel, že sa za teba modlím.“

Čomu sa radšej vyhnúť

- „Viem, ako sa cítiš.“
- „Je čas pohnúť sa vpred.“
- „Si silný, zvládneš to.“

Čo môžeš urobiť

1. Pošli pohľadnicu

Kondolenčná pohľadnica je dobrý nápad. Text nemusí byť dlhý, stačí jedna – dve vety, napríklad: „Viem, že je to teraz pre teba ťažké, ale chcem, aby si vedel, že na teba myslím a modlím sa.“

Ak si zosnulého dobre poznal, môžeš pridať aj nejakú príjemnú spomienku, napríklad: „Pamätám sa na Tomov krásny úsmev... Vždy mal pre mňa milé slovo.“

Ak tvoj blízky prišiel o prácu alebo je chorý, pohľadnicou alebo emailom mu ukážeš, že ti to nie je jedno.

2. Zavolaj – najmä neskôr

Niekoľko týždňov po pohrebe vlna súcitu s pozostalým postupne slabne. Dni sa stanú neznesiteľne dlhé a prázdne. Ľudia sa vrátia ku svojmu stereotypu a pozostalý zostane sám. Schránka sa opäť zaplní bežnou poštou – letákmi a účtami a telefón stíchne. Pre smútiaceho človeka bude veľkým darom aj krátky telefonát. Zavolaj mu, kedykoľvek si naňho spomenieš.

3. Objím ho

Človeku, ktorý prežil stratu, môžeš prejaviť súcit aj dotykom. Týka sa to najmä žien. Môžeš ju chytiť za ruku, objať ju, alebo ju priateľsky pohladať po pleci. Dotyky sú jedným z prejavov lásky.

Rozhodnutie: *S Božou pomocou sa zotavím zo straty, ktorú som prežil, a budem vďačný za to, čo mám.*

Kapitola 15

Slobodný od znechutenia a depresie

Čo je depresia? Podľa Websterovho slovníka je to „klesnutie, zníženie; preliačina; sklúčenosť; stav smútku; nedostatok odvahy a sily.“

Ľudia trpiaci depresiou strácajú záujem o všetko, čo ich predtým tešilo a často sa im menia aj stravovacie návyky či kvalita spánku. Cítia sa bezcenní a nedokážu sa na nič sústrediť. Prežívajú samotu a beznádej. Môžem povedať, že keby som si mala vybrať medzi depresiou a fyzickou bolesťou, zvolila by som si fyzickú bolesť.

Biblia nepoužíva slovo „depresia“, ale skôr spojenie „byť sklúčený“. Depresia je pocit a v tejto knihe sa zaoberáme tým, ako sa naučiť ovládať pocity, aby ony neovládali nás. Môžeme však ovládať depresiou? Verím, že áno. Nemyslím si, že niekto by mal po celý život žiť v depresii. Všetci však občas mávame zlý deň. Niekedy je spôsobený sklamaním alebo stratou, inokedy si nedokážeme vysvetliť, prečo sa cítime práve takto. Ak sa to deje iba z času na čas, nemusíme sa tým znepokojovať. Sme zložitá bytosť a na to, aby sme boli v optimálnom stave, potrebujeme dosiahnuť súlad medzi mnohými komplikovanými systémami a orgánmi. Keď sa niekedy necítiš „vo svojej koži“, neznepekuj sa kvôli tomu. Oddýchni si a na druhý deň ti bude lepšie.

V tejto kapitole sa budeme venovať dvom druhom depresie. Prvý je spôsobený určitým fyzickým stavom, ktorý nedokážeme ovládať. Druhý typ nazývam „situačnou depresiou“. Tú vyvolávajú naše reakcie na životné okolnosti. Obe možno liečiť, avšak rozdielnym spôsobom.

Depresia vyvolaná fyzickými príčinami

Nie som lekárka, ale viem, že hlavnými príčinami tohto druhu depresie je nevyváženosť hormónov a neurotransmitterov a poruchy štítnej žľazy. Ďalšími faktormi môžu byť mozgové poruchy a kardiovaskulárne ochorenia. V istom období som si všimla, že každé ráno, približne dve hodiny, som sa cítila smutná, ale zvyšok dňa som už prežila v relatívnej pohode. Myslela som si, že je to spôsobené únavou alebo negatívnymi myšlienkami a že sa len potrebujem rozveseliť. Keď som išla na preventívnu prehliadku, lekár mi povedal, že hladinu hormónov štítnej žľazy mám na spodnej hranici. Neprekročila referenčný rámec, takže za normálnych okolností by ešte nenasadil liečbu; ale pre zlú náladu, ktorú som mávala, mi predpísal nízku dávku hormónov. Môžem úprimne povedať, že keď som užila prvú pilulku, mierny pocit depresie ustúpil a už sa nikdy nevrátil.

Väčšina ľudí dnes žije v strese, preto mnohí trpia nevyváženosťou neurotransmitterov, ktorá spôsobuje nízku hladinu sérotonínu v krvi. Sérotonín sa často nazýva aj hormónom šťastia a jeho nedostatok sa prejavuje zhoršenou náladou. Hladinu sérotonínu možno upraviť liekmi, ale ak je to možné, lepšie je korigovať ho prirodzeným spôsobom. Obmedzením nadmerného stresu, úpravou jedálnička a cvičením môžeme do veľkej miery ovplyvniť úroveň chemických látok v mozgu.

Mnoho žien trpí depesiou spôsobenou veľkými hormonálnymi výkyvmi, ktoré nastávajú po pôrode a počas menštruácie. Ide iba o dočasné zmeny, hoci v niektorých prípadoch to vyžaduje lekárske zákroky. Chcem tým poukázať na to, že každý druh depresie sa neprekoná bez liekov; preto pocity viny z užívania antidepresív nie sú na mieste. Na druhej strane si však myslím, že niektorí lekári, vrátane psychiatrov, často predpisujú lieky bez toho, aby hľadali príčiny depresie. Zároveň chcem povzbudiť tých, ktorí užívajú lieky proti depresii, že vždy to nie je nevyhnutné.

Poznám ženu, ktorá prechádzala zložitým obdobím a začala trpieť záchvatmi paniky. Navštívila lekára, predpísal jej lieky proti úzkosti a tie okamžite zabrali. Zvoľnila životné tempo, aby sa zbavila nadmerného stresu a rozhodla sa, že sa nebude trápiť kvôli veciam, ktoré nedokáže ovplyvniť. Po šiestich mesiacoch chcela vyskúšať, či to zvládne aj bez liekov. Postupne znižovala dávku, až lieky úplne vysadila a odvtedy je v úplnom poriadku.

Zásady týkajúce sa situačnej depresie môžu pomôcť aj tým, u ktorých má depresia fyzický pôvod. Zotavenie z nej si vyžaduje ucelený liečebný program, ktorý by mal zahŕňať nasledovné: naučiť sa inak myslieť, viac sa smiať a menej starať.

Situačná depresia

Väčšina ľudí, ktorí majú problémy, alebo zažili sklamanie či tragédiu, sú v pokušení upadnúť do depresie. Nálada úzko súvisí s pocitmi a slovami, preto keď myseľ zaplnia negatívne myšlienky, nálada začne prudko klesať. Keď hovoríme o všetkom, čo je v našom živote a celkovo vo svete negatívne, môžeme deprimovať sami seba. Boh nám dal úžasnú schopnosť ovládať svoje myšlienky a vzpružiť sa bez ohľadu na okolnosti. Nanešťastie, veľa ľudí o tom nevie. Je jednoduchšie žiť ako obeť a veriť, že nedokážeme ovplyvniť to, ako sa cítime, najmä ak sme prežili veľké sklamanie.

Biblia ponúka účinný liek proti depresii: obleč si rúcho chvál namiesto sklesnutého ducha (pozri Iz 61:3). To, čo nám ponúka Boh, je silnejšie a väčšie ako nepriateľova ponuka. Chvála neutralizuje smútok. Musíme si však uvedomiť, že si máme „obliecť“ chválu: nemôžeme zostať pasívni a čakať, že pocit smútku zmizne sám od seba.

Nedávno som čítala skvelú knihu Hannah Whitehall Smithovej s názvom *The Christian's Secret to a Happy Life*. Napriek ťažkostiam,

*Boh nám dal úžasnú
schopnosť ovládať svoje
myšlienky a vzpružiť sa
bez ohľadu na okolnosti.*

ktoré zažila, sa rozhodla, že vždy bude veriť Bohu – a to bez ohľadu na pocity, v dobrých aj zlých časoch.

Hannah sa vydala za Roberta Smitha, keď mala devätnásť rokov. Myslela si, že je to zbožný a romantický muž, ktorý navyše zodpovedne riadil rodinný podnik. Čoskoro sa však ukázalo, že je veľmi impulzívny a emotívny. Robieval rýchle a neuvážené rozhodnutia ako v súkromnom, tak aj v pracovnom živote. Robert priviedol firmu do bankrotu a po silnej skúsenosti s Bohom začal kázať evanjelium. Kvôli obvineniu z cudzoložstva sa však jeho služba rýchlo skončila. To mu podlomilo zdravie a nakoniec sa psychicky zrútil. Hannah po celý čas dôverovala Bohu a spolu s Jóbom hovorila: „*Hľa, i keby ma zabil, budem dúfať v neho*“ (Jób 13:15, Roh. pr.).

Hannah mala s Robertom sedem detí, z toho štyri zomreli: jedna dcérka sa narodila mŕtva, najstarší syn Frank zomrel na týfus, keď mal osemnásť rokov, dcéra Nellie zomrela vo veku päť rokov na zápal priedušiek a 7. Februára, v deň svojich narodenín, prišla Hannah o jedenásťročnú Rachel, ktorá podľahla šarlachu. Hannah sa však napriek všetkému pevne držala svojej viery!

Stala sa vyhľadávanou kazateľkou a učiteľkou Biblie. Zažila krízu viery, keď vytrvalo hľadala dôkazy o krste v Duchu Svätom alebo o druhom požehnaní, ako ho v tých časoch nazývali. Mnohí jej známi, vrátane Roberta, mali úžasnú skúsenosť s Duchom Svätým, ona však žiadnu. Pochybnosti o vlastnej viere ju takmer doviedli do zúfalstva, ale rozhodla sa, že plnosť Ducha Svätého prijme iba vierou a nikdy už nebude o Bohu pochybovať. Hannah zistila, že snaha dosiahnuť svätosť vlastnými silami je márna a bezvýhradne závisí od Božej moci. Základným kameňom jej viery sa stala úplná závislosť na Bohu.

Robert zomrel bez viery a rovnako jej deti. Hannah odišla k Pánovi pokojne roku 1911 vo veku sedemdesiatdeväť rokov. Ani raz v živote nestratila vieru a nerúhala sa Bohu. Dokázala povedať: „Dala som to najlepšie, čo som mala. Viac nebolo v mojich silách.“ Hoci písanie bolo pre ňu namáhavé, jej kniha *The Christian's*

Secret to a Happy Life vychádza už 125 rokov a predalo sa jej niekoľko miliónov výtlačkov.

Váhala som, či mám vyrozprávať tento príbeh, pretože som nechcela vytvoriť dojem, že kresťanský život je často plný tragédií a smútku. Mojm cieľom bolo poukázať na to, že Boh previedol Hannah aj cez tragické udalosti, používal ju mocným spôsobom a verím, že väčšinu života prežila v radosi. Musela byť šťastná, keď napísala knihu o šťastnom kresťanskom živote! Jej radosť spočívala v Pánovi Ježišovi, nie v okolnostiach.

Pohovor si sám so sebou

Keď mám zlú náladu, často sa rozprávam sama so sebou. Poviem si: „Joyce, aký máš problém? Pozri sa, ako ťa Boh požehnáva, tak sa prestaň ľutovať. Mysli na niečo, čo ťa rozveselí a skús pre niekoho urobiť niečo dobré.“ Je zaujímavé, aké výsledky to prináša, keď sama sebe dohováram. Vyskúšaj to aj ty!

Žalmista Dávid si kládol otázky, keď sa cítil sklúčene. „*Prečo si sklúčená, moja duša, prečo sa znepokojuješ? Čakaj na Boha, ešte mu budem ďakovať, svojmu Spasiteľovi, svojmu Bohu*“ (Ž 42:5; pozri aj Ž 42:11 a 43:5). Dávidov recept proti depresii bol dôvera v Boha a očakávanie, že sa stane niečo dobré. Prinútil sa chváliť Boha v čase, keď očakával zmenu okolností. To je krásny príklad toho, ako sa nenechať ovládať pocitmi. Rozhodol sa nezávisle od toho, ako sa cítil.

Dávid aj na iných miestach opisuje stavy, keď sa cítil znechutene, a vždy mal na to závažný dôvod. Mal mnoho nepriateľov a Pán Boh ho od nich nevyslobodil okamžite. Bol pomazaný za kráľa, ale trvalo dvadsať rokov, kým mu na hlavu položili korunu. Vtedajší kráľ Saul, poháňaný žiarlivosťou a strachom, sa mnohokrát pokúsil zabiť ho. Dávid sa roky skrýval v jaskyniach, čakajúc na Boží zásah. Niet divu, že často musel bojovať s pocitmi, aby im nepodľahol. Dávid vždy upieral svoj zrak na Boha, o ktorom vedel, že je verný.

Proti depresii možno bojovať aj tak, že si pripomínaš požehnanie, ktorými ťa Boh doteraz obdaril. Môžeš počúvať hudbu a spievať si. Užitočné je pomáhať iným, pretože vtedy svoju pozornosť neupriamuješ na seba. Vieš, že nálada závisí od myšlienok, preto si daj pozor na to, kam sa tvoja myseľ uberá, keď sa cítiš deprimovaný. Možno sa ti podarí odhaliť koreň svojho problému.

Pripomínaj si predošlé víťazstvá, určite ti to zlepší náladu. Bojuj dobrý boj viery a vyskúšaj všetko, čo ti pomôže. V porovnaní s večnosťou sú naše dni na zemi krátke a mali by sme sa tešiť z každého z nich. Depresia a radosť nemôžu súčasne existovať v srdci, preto ťa povzbudzujem, nájdi si veci, z ktorých môžeš mať radosť, že na depresiu už nezvýši miesto.

Koreň depresie

Situačná depresia má vždy koreň. Často ním býva sklamanie. Keď sa nenaplnia naše očakávania alebo túžby, sme sklamaní a frustrovaní, čo je celkom pochopiteľné. Keď do niečoho vložím veľa energie a moja snaha neprinesie ovocie, zbytočne som márnila čas a naplní ma znechutenie. Som si istá, že takto sa cíti farmár, ktorý urobil všetko pre to, aby dopestoval dobrú úrodu, a krátko pred žatvou mu ju zničila silná búrka.

Zmarené nádeje vedú ku sklamaniu. Očakávame určité veci a správanie od ľudí, ale vždy nezískame to, v čo sme dúfali. Správanie ľudí, ba niekedy aj nás samých, nás občas šokuje a sklame. Aj od Pána Boha niečo očakávame, ale vždy sa to nesplní. Ak sme sklamaní, nenechajme sa znechutiť a začnime odznova. Vytýč si novú víziu, cieľ alebo plán. Napríklad, najlepším liekom pri prirodzenom potrate je, ak žena znovu otehotnie, a to hneď, ako jej to umožní zdravotný stav. Rovnaký princíp platí aj v iných oblastiach. V Bohu máme vždy možnosť začať odznova. Nikdy nie je neskoro na nové začiatky! Každé ráno prináša posolstvo: „Je tu nový deň, začnime odznova.“

Ďalším dôvodom depresie býva znechutenie. Znechutený človek by najradšej so všetkým skoncoval a vzdal sa, keďže stratil nádej a odvahu pokračovať. Znechutenie tiež často súvisí so sklamaním. Môžeš mať pocit, že to, čo práve prežívaš, je príliš ťažké, alebo že všade, kam sa pohneš, sa na teba zosype nejaký problém.

Už skôr som spomínala, že ma práve trápia bolesti chrbta. Dlhodobé sedenie problém ešte zhoršuje. Postojačky písať nemôžem, takže by bolo prirodzené prestať. Tlačí ma termín, a tak nemám na výber – musím písať. Namiesto toho, aby som podľahla duchu znechutenia, učím sa prispôbiť tejto situácii: pravidelne sa natahujem, na zápal si prikladám ľad a beriem paralen. Prirodzene mi napadlo: *Prečo sa mi to muselo stať práve teraz?* Nedostala som žiadnu odpoveď. Často to tak býva, keď sa Pána pýtame: „Prečo, Bože, prečo?“

Sú ľudia, ktorí si myslia, že to zvládam dobre. Iste by bolo čudné, keby som pri písaní knihy o ovládaní pocitov v tom sama zlyhala! Verím, že každý máme svoje problémy a nech prídu kedykoľvek, vždy sú nevítané.

Znechutenie

Bývame znechutení, keď vidíme, že hriešnikom sa vo všetkom darí. Ako Božie deti očakávame, že nás Pán vo väčšej miere požehná. Žalm 73 by sme mohli parafrázovať aj takto: „Zdalo sa mi, že hriešnici sú na tom lepšie ako spravodliví, až kým som si neuvedomil, že Božia trpezlivosť nakoniec vyprší a on sa s nimi poráta.“

Je obrovskou chybou porovnávať sa s inými ľuďmi, keď vieme, že Pán Boh má s každým jedinečný plán. Porovnávanie vedie k znechuteniu alebo pýche. Ak máme pocit, že sme na tom lepšie než iní, môžeme byť namyslení; ak si zase myslíme, že iní sa majú lepšie, opäť nás to znechutí a deprimuje.

Biblia zdôrazňuje, že bezbožní hriešnici budú na konci vydedení, kým spravodliví zdedia zem. Nemyslím si, že slovo „koniec“

nevyhnutne znamená koniec sveta či smrť. Chápem to tak, že keď príde čas (podľa Božieho načasovania), ukáže sa, že požehnanie Božieho dieťaťa vysoko prevyšuje všetko, čo si hriešnik nahonobil. Božie slovo v Liste Galaťanom 6:9 vyzýva: „*Neúnavne konajme dobro, lebo ak neochabneme, budeme žať, keď príde čas*“ (Ekum. pr.).

Negatívny pohľad na seba samého býva ďalším zdrojom znechutenia a depresie. Pocit hanby a viny ťa ľahko dokáže deprimovať. Ak nemáš rád sám seba, neustále budeš cítiť bolesť v srdci. Je dôležité, aby si sa naučil prijímať a rešpektovať skutočnosť, ako ťa Boh stvoril. To, ako sa správame, nebýva vždy podľa našich predstáv; ale ak sme ochotní zmeniť sa, Pán bude v nás konať pre naše dobro. Nepohrdaj sám sebou kvôli vlastnej nedokonalosti, ale teš sa z každého, dokonca aj nepatrného úspechu, ktorý dosiahneš.

Ak sa cítiš deprimovaný, pokús sa zistiť, čo to spôsobilo. Má to fyzický pôvod, alebo ide o dôsledok hlbokého sklamania? Si znechutený, alebo si utrpel vážnu stratu? Porovnávaš sa s inými? Máš silné pocity hanby a viny kvôli chybám, ktorých si sa v minulosti dopustil? Oddychuješ dostatočne? Ako sa stravuješ? Si zadlžený? Máš dobrých priateľov? Prvým krokom v boji s depresiou je určenie jej koreňa.

Zúfalstvo

Prežil si už niekedy skutočné zúfalstvo? Človek, ktorý si zúfa, má pocit, že z danej situácie neexistuje východisko. Žalmista Dávid povedal, že keby neveril, že uvidí Hospodinovu dobrotu v krajine živých, upadol by do zúfalstva. Vyhol sa tomu tak, že neprestával veriť, že sa bude mať dobre (pozri Ž 27:13). Oswald Chambers vo svojej známej knihe *My Utmost for His Highest** poukazuje na to, že keď Ježiš povedal, aby sme sa nestrachovali a netrápili, ukázal, že máme dosť síl ovládať vlastné reakcie na okolnosti. „Boh ťa neu-

* dostupné v češtine pod názvom *To nejlepší pro Jeho slávu* (pozn. prekl.).

chráni pred úzkosťou,“ hovorí Chambers. „To je príkaz pre teba. Aby si to dokázal, musíš ísť stále dopredu, aj keby si denne padol stojedenkrát, kým sa nenaučíš dať Pána na prvé miesto a počítat s ním vo svojich plánoch.“

Ak nedokážeš uveriť, že sa všetko zmení na dobré, začni to vyhlasovať znovu a znovu, až kým tomu neuveríš.

Z roka na rok pribúdajú pokusy o samovraždu. Istá americká linka dôvery zaznamenala v apríli roku 2007 až 38 114 telefonátov, kým v rovnakom mesiaci o dva roky neskôr to bolo neuveriteľných 51 465 hovorov! Tento nárast je veľmi znepokojujúci a som presvedčená, že úzko súvisí so situáciou vo svete a negatívnym vplyvom médií.

Štyria z desiatich volajúcich sa sťažovali na finančný stres. Ak sa spoľiehame na banky, a nie na Pána Boha, ekonomická kríza v nás môže vyvolať strach a depresiu a negatívne ovplyvniť naše postoje a názory.

Informačný portál mesta Charlotte zverejnil šokujúce štatistiky o samovražedných pokusoch v štáte Severná Karolína. Polícia informovala o 55% náraste pokusov o spáchanie samovraždy za uplynulý rok. Linka dôvery prijala v marci 2009 o tritisíc hovorov viac ako v marci 2008 a v nemocnici sa ocitlo o 9% viac ľudí, ktorí sa pokúsili o samovraždu alebo o nej premýšľali. Dr. Paula Claytonová, vedúca Americkej nadácie pre prevenciu samovrážd, tvrdí, že na jednu samovraždu pripadá približne sto pokusov.

Väčšina z nás sa v istom období života dostala do situácie, keď sme mali pocit, že už ďalej nevládzeme a želali sme si zomrieť. Dokonca aj veľký prorok Eliáš povedal Bohu, že ak ho majú stále prenasledovať jeho nepriatelia, radšej by zomrel. Jedna vec je v chvíľkovej slabosti pomyslieť na samovraždu, a iná je pokúsiť sa o ňu. Je veľmi smutné, že niekto sa ocitne v takom zúfalstve, že si radšej zvolí smrť než život. Ježiš zomrel, aby sme sa mohli tešiť z krásneho, úspešného a šťastného života a našou úlohou je vzoprieť sa útokom zlého, ktorý nás chce oň obrať.

Zvyky a rozhodnutia

Depresia a znechutenie sa môžu stať zvykovou reakciou – spôsobom, akým reagujeme na sklamanie a skúšky akéhokoľvek druhu. Ja som zvykla prepadať sebaľútosťi, keď sa veci nediali tak, ako som si predstavovala. S Božou pomocou sa mi však podarilo zbaviť sa tohto zlozvyku a naučiť sa byť šťastnou bez ohľadu na okolnosti. Zo všetkých síl sa snažím dôverovať Bohu, že mi pomôže získať to, čo chce, aby som vlastnila. Nemusím mať všetko, na čo si pomyslím. Môže sa zdať, že situáciu príliš zjednodušujem, ak poviem: „Zbav sa zlozvyku depresie.“ Myslím si, že u niektorých ľudí je to práve o tom. Možno si mal depresívneho rodiča a vyrástol si v presvedčení, že tak to má byť. Môj otec bol pesimista a ja som bola po ňom, až do času, keď som pochopila, že si môžem vybrať optimistický postoj k životu.

Začni ovládať depresiu a s ňou spojené nálady! Život je príliš krátky a vzácny na to, aby si ho premárnil v prázdnej, čiernej diere, ktorou depresia je.

Rozhodnutie: *Depresia ani znechutenie ma nebudú ovládať! Budem šťastný a budem sa tešiť zo života.*

Kapitola 16

Prečo je také ťažké odpustiť?

Od 1. knihy Mojžišovej až po Zjavenie čítame, že Pán Boh nám odpúšťa a my sme povinní robiť to isté. Odpustenie je jednou z kľúčových tém Biblie. Sme radi, keď nám niekto odpustí, ale my iba ťažko odpúšťame. Možno to aj chceme urobiť, pokúšame sa o to, modlíme sa, aby sme na to mali silu, a predsa zostávame zatrpknutí a nahnevaní. Prečo? Prečo je také ťažké odpustiť, aj keď to veľmi chceme?

Za všetko môžeme pocítiť. Našťastie, môžeme si s nimi dať rady. Odpustenie je jednou z hlavných oblastí, v ktorej môžeme uplatňovať všetko, čo sme sa doteraz naučili.

Pán Boh je vždy ochotný odpustiť ti, ale či vidíš rovnakú ochotu aj u teba? To, čo nám bráni prijať odpustenie, sú pocity. Možno sa „cítiš“ nehodný takého nádherného a nezaslúženého daru od Pána. Možno máš „pocit“, že za svoje chyby musíš zaplatiť. „Cítiš“, že za hriechy treba pykať. Ak to poznáš z vlastnej skúsenosti, chcem ti povedať, že ťa chápem – je to celkom normálne. Na druhej strane ti oponujem, pretože to nie je Božia vôľa. Dlhé roky som sa snažila splatiť dlh, ktorý Ježiš už dávno za mňa zaplatil. Pocity viny mi bránili tešiť sa zo života. Našťastie som, vďaka Božiemu slovu, pochopila, že nemôžem Bohu splatiť dlžobu, ktorú už zaplatil Ježiš. To, čo môžem urobiť s bezplatným Božím darom je – prijať ho, alebo odmietnuť. Boží dar odpustenia je zadarmo a mali by sme ho prijať vierou.

Ako nám Boh veľkoryso odpustil, tak aj my máme odpúšťať iným, hoci nedokážu odplatiť za zranenia, ktoré nám spôsobili. Otec ma zneužívaním pripravil o nevinnosť. Ako by mi ju mohol vrátiť späť? Jediná cesta k slobode viedla cez odpustenie otcovi a dôveru

v Boha, že dokáže obnoviť všetko, čo sa stratilo a pokazilo. Bola to jedna z najťažších vecí, ktoré som musela urobiť. Pomáhalo mi pri tom vedomie, že Boh vždy odpúšťa a nevyhadzuje nám na oči staré hriechy.

„Znášajte sa navzájom a odpúšťajte si, ak by mal niekto niečo proti druhému. Ako aj Pán odpustil vám, tak aj vy!“
(Kol 3:13, Kat. pr.).

Akú najväčšiu krivdu si musel niekomu odpustiť? Zranil ťa priateľ? Zradil ťa partner až do takej miery, že nebolo iné riešenie iba rozvod? Správalo sa tvoje dieťa k tebe nevďačne a neúctivo?

Rozpoviem ti príbeh o žene, ktorej bolesť možno iba ťažko zmerať. Sue Nortonová dostala v januári 1990 strašnú správu: jej rodičov našli zavraždených vo vlastnom dome v Oklahome. Vrah im ešte ukradol starý nákladiak a 17 000 dolárov.

Počas procesu s Robertom B. K. Knightonom bola atmosféra v súdnej sieni plnej príbuzných a priateľov obetí nabitá nenávisťou. V predposledný deň pojednávania Sue pochopila, že nenávisť jej nepomôže vyrovnať sa so stratou, ktorú utrpela. V ten večer nemohla spať a celú noc sa modlila, aby jej Boh pomohol. Ráno jej napadlo: *Sue, nemusíš B. K. nenávidieť, môžeš mu odpustiť.*

Odpustiť mu?

Sue dostala povolenie navštíviť B. K. Spomína, že keď ho predviedli, nedívala sa naňho ako na vraha, ale ako na ľudskú bytosť. „Neviem, čo vám mám povedať, ale chcem, aby ste vedeli, že vás neodsudzujem,“ povedala vysokému mužovi s oceľovými očami, „starká ma naučila, že sme tu na to, aby sme sa navzájom mali radi. Ak ste vinný, odpúšťam vám.“

Muž si spočiatku myslel, že s ním hrá nejakú psychologickú hru. Nedokázal si predstaviť, žeby mu niekto odpustil také zverstvo. V súčasnosti si Robert Knighton odpykáva trest vo väzení a čaká na popravu. Sue mu pravidelne píše a príležitostne ho navštevuje.

Vďaka jej kresťanskej láske a priateľstvu sa Robert stal kresťanom.

Priatelia sú presvedčení, že sa zbláznila, ale Sue hovorí: „Bez odpustenia nie je možné uzdraviť sa a prekonať takú traumu. Ježiš by urobil to isté.“

Písmo jasne hovorí, že Boh od nás očakáva, že budeme odpúšťať ochotne a nezištne. Naše pocity sa však agresívne búria proti tomuto rozhodnutiu. Je vôbec možné niečo s tým urobiť?

Tri veci, ktoré mi pomáhajú

Prvá vec je vedomie toho, že *mi Boh odpustil omnoho viac, ako ja mám odpustiť iným*. Možno nikdy nespáchame nič také zlé, ako nám spravili iní; ale môže sa stať, že sa dopustíme ešte niečoho oveľa

Boh mi odpustil omnoho viac, ako ja mám odpustiť iným.

horšieho. V Božom kráľovstve sa hriech nerozdeľuje do veľkostných kategórií: malý, stredný, veľký; hriech je jednoducho hriech! Niektoré hriechy nechávajú za sebou väčšiu spúšť, iné menšiu, ale Boh odpúšťa všetky. Niektorý nás zraní viac, iný menej, ale naša reakcia má byť vždy rovnaká – odpustenie. Buď voči sebe láskavý a odpusť rýchlo. Čím dlhšie v sebe živíš hnev, tým ťažšie sa ho zbavíš.

Druhá je Božie milosrdenstvo. Ono je najkrajším darom, aký môžeme darovať alebo dostať. Nemožno si ho zaslúžiť, ani zarobiť – ináč by nebolo darom. Milosrdenstvo si predstavujem ako schopnosť nedívať sa na to, čo človek spáchal, ale prečo to urobil. Stáva sa, že niekomu ublížime a ani si to neuvedomujeme, prípadne nevieme vysvetliť, prečo sme sa tak zachovali. Inokedy zas iba reagujeme na vlastnú bolesť a uniká nám, že rovnako zraňujeme iných. V detstve som si veľmi veľa vytrpela a na odplatu som pravidelne svojimi ostrými slovami ubližovala iným. Vôbec som si neuvedomovala, že sa zle správam; život bol pre mňa taký ťažký a bolestivý, že sa mi drsnosť stala prirodzenou. Jednoducho – bola som taká. Boh mi

s radosťou ukázal svoje milosrdenstvo; chápal, prečo som sa takto správala. Videl vo mne zranené dievčatko, ktoré sa zatvrdilo, aby sa chránilo pred bolesťou.

Lahšie sa mi odpúšťa, keď si uvedomím, že „zranení ľudia zraňujú“. Keď prežívam bolesť zo zranenia, často sa rozprávam sama so sebou. Pripomínam si, že si o druhých mám myslieť dobré: *Pochybujem o tom, že to urobílla náročky*. Správanie ľudí má vždy nejaký dôvod. Možno ho nepozná nik iný, iba Boh. Niekedy je dôvod jednoduchý: človek, ktorý nás zranil, nepozná Boha, alebo nevie, ako získať Božiu moc a odolávať pokušeniu. Zamýšľanie sa nad rôznymi možnosťami mi pomáha upokojiť rozbúrené emócie a odpustiť.

Poslednou pomôckou pri odpúšťaní sú verše z Listu Efezanom 4:26-27, ktorými apoštol Pavol vyzýva, aby sme neprechovávali v srdci hnev, pretože ním dávame satanovi miesto. Keď odpustím, satan stráca nado mnou moc (pozri 2Kor 2:10-11). Naučila som sa vzácnu pravdu: ak odpustím, preukážem láskavosť sama sebe. Neodpustenie je ako trpký jed, ktorý zaplaví dušu a nakoniec vyrazí na povrch v podobe zlého správania sa a pochybných názorov.

Koreň horkosti neznečisťuje iba srdce toho, kto neodpustil, ale aj ľudí v jeho okolí.

„Dbajte o to, aby nikto nepremeškal Božiu milosť, aby nevyrástol nijaký koreň horkosti, čo by spôsobil zmätok a nakažil mnohých“ (*Žid 12:15, Ekum. pr.*).

Horkosť a otroctvo

V predvečer odchodu Izraelitov z Egypta im Pán prikázal pripraviť večeru, ktorej súčasťou mali byť aj horké byliny. Prečo? Boh chcel, aby im pripomínali horkosť, ktorú v otroctve zažívali. Horkosť patrí k otroctvu! Ak sa mu chcem vyhnúť, musím sa vyhýbať horkosti.

Slovom „*horký*“ označujeme niečo, čo má ostrú a prenikavú chuť. Hovorí sa, že horké byliny, ktoré Izraeliti jedli, chutili ako chren.

Ak si už niekedy zjedol veľké sústo chrenu, vieš, čo v tele vyvoláva! Horkosť v duchovnej oblasti má podobné účinky: oberá nás o pokoj a zarmucuje Ducha Svätého, ktorý v nás prebýva.

Biblia učí, aby sme nezarmucovali Ducha Svätého tým, že v srdci prechováваме hnev, horkosť a rozhorčenie. Máme sa ich zriekať! (pozri Ef 4:30-31)

Ako horkosť vzniká? List Židom 12:15 vysvetľuje, že vyrastá z koreňa horkosti. Korene vždy prinášajú plody, v tomto prípade sú jedovaté. A čo je tým semienkom, z ktorého vyrastá koreň horkosti? Neodpustenie! Horkosť tvoria drobné urážky, na ktoré neprestajne myslíme, dookola si ich „prehrávame“ v mysli, až sa nafúknu do obľudných rozmerov. Spomínam si na hádky s Davom v prvých rokoch manželstva. Namiesto toho, aby som riešila aktuálnu situáciu, vyťahovala som staré nezhody. Mnohé z nich sa odohrali už pred niekoľkými rokmi. Dave sa ma opýtal, kde si ukladám všetky tie informácie! On je optimista, ktorý ľahko odpúšťa, preto nedokázal pochopiť, že si pamätám každú maličkosť, ktorou sa ma kedy dotkol. Kým som sa naučila žiť inak, ukladala som si vo svojom vnútri všetky urážky a čakala som na vhodný okamih, kedy ich budem môcť použiť ako zbraň. Dostala som skvelého manžela, ale nedokázala som oceniť tento Boží dar, pretože som v sebe hromadila všetky drobné nezhody a odmietala som mu odpustiť.

Horkosť môžu spôsobiť aj rany, ktoré utŕžime od iných. Čím dlhšie dovolíme horkosti a hnevu rásť, tým ťažšie sa ich zbavujeme. Najlepší spôsob, ako reagovať na malú či veľkú urážku, je odpustiť rýchlo a úplne.

„Krivda nič neznamená, ak si ju neustále nepripomínaš.“

Konfucius

To, čo nesýtiš, vyschne

Už sme spomínali, že ak „kŕmime“ negatívne myšlienky, zosilnejú; ak ich prestaneme sýtiť, zoslabnú. Pocity neodpustenia sa sýtia myšlienkami a slovami o tom, ako nám iní ublížili. Ak chceš niekomu odpustiť, rozhodni sa nezameriavať na to, čo ti urobil. Horkosť rastie aj vtedy, keď sa iným žalujeme a chceme, aby nás lutovali. Ak to robíme opakovane, môže to byť nebezpečné. Hovoriť o svojich bolestivých pocitoch je niekedy prospešné, pretože, ako som už povedala, tajomstvá nám môžu ublížiť. Je však rozdiel medzi tým, keď o svojom trápení hovoríme zdravým spôsobom, a keď ho neprestajne omieľame.

Naučila som sa, že ak sa rozhodnem odpustiť – nechať urážku tak a zabudnúť na ňu – je nevyhnutné prestať o nej hovoriť.

Naučila som sa, že ak sa rozhodnem odpustiť – nechať urážku tak a zabudnúť na ňu – je nevyhnutné prestať o nej hovoriť. Čím viac pozornosti jej venujem, tým väčšiu silu nadobúda, ale ak ju ignorujem, ľahšie sa s ňou vyrovnám.

Ak nám niekto ublíži, túžime po spravodlivosti, ale býva ťažké trpezlivo čakať, kým ju Boh nastolí. Máme pokušenie pomstiť sa, a zabúdame na to, čo Boh hovorí o pomste:

„Veď poznáme toho, kto povedal: Mne patrí pomsta, ja sa odplatím. A inde: Pán bude súdiť svoj ľud“
(Žid 10:30, Ekum. pr.).

Najhoršie plány

Boli časy, keď som si plánovala, ako to človeku, ktorý mi ublížil, vrátim aj s úrokmi. Zároveň som si pripomínala všetko dobré, čo som preňho kedy urobila, a povedala som si: Nikdy viac! Rozhodla

som sa pomstiť a už nikdy neprejsť láskavosť. Ako sami vidíme, ani jeden z týchto plánov neodráža Ježišov charakter.

Dozvedela som sa, že jeden z mojich obchodných partnerov šírila mne zlé reči. Keď som večer ležala v posteli, premýšľala som, čo mu na to poviem. Čím viac som si nad tým lámala hlavu, tým horšie som sa cítila. Moje pocity boli v jednom víre a nedovolili mi zaspať. Ako som tak spriadala svoje plány, pocítila som „štuchnutie“ Ducha Svätého. Povedal mi, že má lepší plán: zabudnúť na všetky príkre poznámky, poslať mu darček a vyjadriť, ako veľmi si ho vážim. Táto myšlienka ma rozosmiala a hneď som pochopila, že Božie plány prinášajú radosť, kým tie naše – nešťastie.

Hneď ako som svoje myslenie presmerovala na Boží plán, hnev, ktorý som predtým cítila, zmizol. Moje pocity boli aj naďalej zranené, ale Boží spôsob zmýšľania mi pomohol rozhodnúť sa na základe Božieho slova, nie emócií. Začala som premýšľať o darčeku a texte, ktorý k nemu priložím. Ráno som poprosila asistentku, aby darček objednala. Hádaj, čo sa stalo: okamžite sa mi uľavilo a muky, ktoré som večer prežívala, boli preč! Keď som toho človeka neskôr stretla, zaboľelo ma pri srdci, ale v porovnaní s tým, ako to mohlo dopadnúť, bolo to zanedbateľné.

Ten človek vôbec netušil, že som o všetkom vedela, Boh však áno. On nám vynahradí každú nespravodlivosť!

Rozhodnutia udávajú pocitom smer

Našou úlohou je robiť správne rozhodnutia vychádzajúce z Božieho slova a Pán sa už postará o uzdravenie našich citov. My by sme najradšej už mali pokoj, ale Boh chce, aby sme urobili, čo je správne bez ohľadu na to, ako sa cítime. Ak to dokážeme, duchovne podrastieme a v ďalšej podobnej situácii už budeme citovo stabilnejší. Keď sa rozhodneme odpustiť, pocity s tým nebudú hneď súhlasiť. To je pochopiteľné, pretože sme zažili nespravodlivosť, a tá bolí. Rozhodnúť sa správne, aj napriek krivde, ktorú cítime, je

dôležité pre náš celkový duchovný rast. Zároveň tým oslavujeme Boha.

Roky som sa snažila odpustiť tým, čo mi ublížili, ale keďže som stále mala voči nim negatívne pocity, nazdávala som sa, že som v procese odpustenia neuspela. Dnes viem, že ak sa aj napriek pocitom stále modlím za toho človeka, ktorý mi ublížil, a nepreklínam ho, som na ceste k slobode. Ak budeš v pokušení hovoriť zle o osobe, ktorá ťa zranila, nepodľahni mu, ale radšej si spomeň na jej dobré stránky a veci, ktoré urobila. Ak sa budeme pozerať iba na chyby iných, nedokážeme ich milovať. Ucelený pohľad na ich životy nám poskytne správny obraz.

Nič z toho, čo som povedala, ťa neuchráni pred bolesťou, ale pomôže ti v procese odpustenia. Tieto metódy boli pre mňa veľmi užitočné a verím, že pomôžu aj tebe.

*„Ak ti niekto ublíži,
vyplač riekú slz, potom
nad ňou postav most
a prejdi po ňom.“
Neznámy autor*

S odpustením nečakaj na chvíľu, keď svojho nepriateľa začneš mať rád – sprav to hneď, aj keď ešte cítiš bolesť. Odpustenie je to posledné, čo máme chuť urobiť, ale ak sa preň rozhodneme, vstúpime na úzku cestu, ktorá vedie do života (Mat 7:14). Bude to cesta,

po ktorej nechodí veľa pútnikov, ale určite na nej stretneš Ježiša. Nezabudni, že vo svojich posledných chvíľach, keď visel na kríži, odpustil ľuďom, ktorí si to nezaslúžili. Verím, že mnohé z posledných vecí, ktoré Ježiš urobil, majú za cieľ ukázať nám, aké sú dôležité.

„Ak ti niekto ublíži, vyplač riekú slz, potom nad ňou postav most a prejdi po ňom.“

Neznámy autor

Čo ak je to rozhodnutie príliš ťažké?

Všetci ľudia vedia, že odpustiť tým, ktorí ich zranili, je príliš ťažké. Odpustenie je náročné, ale ak sa rozhodneme neodpustiť, spravíme najväčšiu chybu života. Prečo je to dôležité? Pretože neodpustenie bráni v nadviazaní hlbokého vzťahu s Bohom. Biblia hovorí, že ak neodpustíme, ani Pán Boh nám neodpustí naše hriechy a neprávosti (pozri Mat 6:14-15). Ak medzi ním a nami stojí hriech, nepočujeme jeho hlas a necítíme jeho prítomnosť. Neodpustenie nás navyše okráda o spánok, pokoj a radosť. Ovpľyvňuje naše zdravie a celkový stav. Ukáž mi niekoho, kto nie je ochotný odpustiť, a ja ti ukážem človeka, ktorému sa ostatní radšej vyhýbajú.

Niekedy v sebe hnev dusíme tak dlho, že si už ani neuvedomujeme jeho prítomnosť. Stal sa našou súčasťou, a to je veľmi nebezpečné.

Pred časom som si myslela, že s neodpustením už nemám problém, ale Pán Boh mi ukázal dve konkrétne situácie, ktoré ma prekvapili: hnevala som sa na jednu kamarátku svojej dcéry kvôli tomu, ako sa k nej správala a druhým človekom bol môj syn. Hnevala som sa na neho, pretože v tom období nebol taký, ako by som si predstavovala.

Nahneval si sa už niekedy na blízkeho človeka, pretože ťa sklamal svojimi rozhodnutiami a nesplnil tvoje očakávania? Som si istá, že áno, pretože to je jedna zo satanových zákerných pascí. Nehneváme sa kvôli tomu, čo ten človek urobil, ale naopak – kvôli tomu, čo neurobil. Nesúhlasíme s jeho rozhodnutiami, ale Boh mu dal slobodnú vôľu. Môžeme sa pokúsiť presviedčať tých, na ktorých nám záleží, ale nesmieme nimi manipulovať. Boh prikazuje vychovávať deti, aby kráčali po správnej ceste, nie po ceste, ktorú im my vyberieme (pozri Pr 22:6).

Barbara mala päť detí, ktoré veľmi milovala. Keď dospeli, všetky okrem jedného ju obdarili vnúčatami. Hoci Barbara bola kresťankou, nedokázala rešpektovať rozhodnutia svojich detí: jej správanie

často vyvolávalo hádky. Deti mali pocit, že ich ovláda a manipuluje, ale ona trvala na tom, že sa im len snaží pomôcť. Ich hnev ju zraňoval a jej reakcie zas ubližovali im. Výsledkom bol začarovaný kruh, ktorý im ničil vzťahy. Barbara si vôbec neuvedomovala, že sa podobne správa aj k iným ľuďom v okolí – a tí sa jej postupne začali vyhýbať.

Barbara chodila do zboru a na skupinové štúdium Biblie, ale nikdy neprestala kritizovať rozhodnutia iných. Bola kresťankou, ktorú by sme mohli označiť za „telesnú“, ako sme to už skôr spomínali. Nakoniec prišla o väčšinu priateľov, manžel ju opustil kvôli inej žene a deti sa jej vyhýbali. Koreňom jej problému bola pýcha. Bola presvedčená, že vie všetko najlepšie, preto sa snažila iným pomáhať, aj keď o to vôbec nestáli.

Hnevala som sa na svojho syna, pretože nebol taký zbožný, ako by som chcela. Cítil, že nesúhlasím s jeho rozhodnutiami, čo iba prehlbovalo priepasť medzi nami. Bola to chyba a Pán mi dal silu, aby som to pred ním prizнала. Pokora, s ktorou som uznala svoje zlyhanie a bezpodmienečná láska, s akou som ho prijala, naštartovali proces uzdravenia. Nakoniec sa vrátil na správnu cestu.

Zistila som, že niekedy ma nezraňuje správanie iných, ale moje nesprávne očakávanie. Iste existujú veci, ktoré máme právo od iných požadovať, ale naše očakávania musia byť reálne a nechávať druhým slobodu byť sami sebou.

Treba sa rozhodnúť

V našom živote sa nič nezmení, kým sa nerozhodneme konať na základe získaných vedomostí. Ponúkam niekoľko rozhodnutí, ktoré môžu pomôcť k oslobodeniu sa od horkosti, hnevu a neodpustenia:

1. O iných si myslí to najlepšie.
2. Napodobňuj Ježiša Krista v prejavovaní milosrdenstva.

3. Pochop, že zranení ľudia zraňujú a modli sa za tých, ktorí ti ublížili.
4. Nedovoľ pocitom, aby rozhodovali za teba.
5. Pamätaj si, že ak urobíš správne rozhodnutie, pocity sa mu prispôbia.
6. Boh ti dal silu na to, aby si dokázal aj to, čo je ťažké.
7. Odmietnuť odpustiť je ako vypíť jed a dúfať, že usmrť tvojho nepriateľa.
8. Boh očakáva, že rozdáme všetko, čo sme od neho zadarmo dostali – vrátane odpustenia.
9. Odpustenie = sloboda. Nestaň sa vlastným žalárnikom!
10. Nestrať už ani jeden deň tým, že budeš nahnevany. Každý deň je Božím darom – využi ho rozumne.

Som presvedčená, že satan využíva neodpustenie, aby nás ničil. Pán opakovane zdôrazňuje dôležitosť odpustenia, preto si myslím, že je nemúdre neposlúchnuť ho v tejto otázke. Som rozhodnutá spolupracovať s Duchom Svätým, aby som dokázala odolať pocitom, ktoré by mi chceli brániť odpustiť. Nedovolím satanovi, aby riadil môj život! Modlím sa za to, aby si sa rozhodol rovnako.

Rozhodnutie: *Budem odpúšťať rýchlo a nezištne všetkým, ktorí mi ublížia. Nenechám si život zničiť horkosťou.*

Kapitola 17

Vplývajú pocity na naše zdravie?

Milióny ľudí sa o seba vôbec nestarajú. Investujú do všetkého možného, len nie do seba. Verím, že Boh nám pridelil isté množstvo energie na celý život a ak ho spotrebujeme počas prvých štyridsiatich rokov, potom nás zrejme začnú trápiť rôzne zdravotné ťažkosti. V knihe *Look Great, Feel Great (Vyzerať skvele, cíť sa skvele)* opisujem svoju cestu od nesprávneho životného štýlu k zdravému. Dúfam, že tak iným, aspoň trochu, pomôžem vyhnúť sa chybám, aké som ja robila.

Dlhodobý nadmerný stres negatívne vplýva na zdravie a pocity. Už tisíckrát sme počuli, že máme obmedzovať stres, ale väčšina sa k tomu odhodlá až vtedy, keď sa dostavia vážne zdravotné problémy.

Ak sa necítim dobre, ťažko si udržujem emocionálnu rovnováhu. Nedávno som sa vrátila z konferencie, ktorá bola bodkou za tromi týždňami cestovania a tvrdej práce. Bola som unavená, ale veľmi som chcela vidieť všetky svoje deti, a tak sme ich aj s rodinami pozvali na obed. Nakoniec sme sa za stolom zišli štrnásti a hoci to spočiatku vyzeralo úžasne, pre mňa to bola „posledná kvapka“. V reštaurácii bol hluk, preto sme museli na seba hovoriť príliš hlasno – už to bolo dosť vysilujúce! Potom niekto vytiahol záležitosť, ktorá nám v rodine spôsobila veľa nepríjemností. Možno si dokážeš predstaviť, čo mi napadlo: *Tak, toto je skutočne posledná vec, o ktorej chcem niečo počuť, a to najmä teraz, keď som tak strašne unavená.* Čím viac sa o tom hovorilo, tým viac ma to rozrušovalo. Pomyslela som si: Ak neprestanú, začnem kričať! Za normálnych okolností by mi to nevadilo, ale vtedy som bola unavená a všetko, čo znelo negatívne, bolo nad moje sily. *Chcela som počuť niečo príjemné a pozitívne!*

Moji synovia si zo mňa ťahovali a hoci sa na tom zvyčajne pobavíme, v ten deň sa ma ich poznámky negatívne dotýkali. Urazila som sa, aj keď som vedela, že to tak nemysleli. Od svojej rodiny som chcela počuť slová uznania za to, čo robím. Dúfala som, že mi povedia, ako veľmi ma majú radi a že mi obed zaplatia. Nič z toho sa nestalo a keď sme odchádzali, bola som na dne. Moje myšlienky akoby uviazli v stoke a pocity sa „vybrali na návštevu“ do siene sebaľútosti, v ktorej som kedysi žila. Išlo o jednu zo situácií, kde za všetko mohli moje očakávania, o ktorých rodina netušila. A keď ich nesplnili, nechala som sa strhnúť negatívnymi pocitmi. Našťastie sme z reštaurácie odišli skôr, než si deti všimli, že moja nálada sa blíži k absolútnej nule.

Tomu všetkému sa dalo vyhnúť, keby som si bola vybrala pokojný obed vo dvojici. Svojím nerozumným rozhodnutím som nepriateľovi otvorila dvere a celý večer, aj nasledujúci deň, som musela bojovať s pocitmi. Priznávam, že nie veľmi úspešne. Som nesmierne vďačná, že máme veľkňaza (Ježiša), ktorý nám rozumie, pretože bol vo všetkom pokúšaný rovnako ako my, ale nikdy nezrehšil. Dokonale ovládal svoje pocity, ale chápe nás. Preto môžeme smelo predstúpiť pred trón milosti a prijať pomoc, ktorú potrebujeme, aj keď je naše správanie na mlie vzdialené od dokonalosti (pozri Žid 4:15-16).

Krátko nato, ako sme dorazili domov, spustila sa búrka a vypadla elektrina. Celý večer sme teda strávili v tme pri sviečkach. Môj plán pekného večera s dobrým filmom sa mi rozplynul pred očami. Nakoniec som išla spať o šiestej večer, čo neznie veľmi lákavo, ak ste celý týždeň pracovali.

Zobudila som sa smutná a cez modlitbu som plakala a žalovala sa zo svojich bôľov. Povedala som Pánu Bohu, že si uvedomujem všetky jeho požehnania a to, že sa správam komicky, ale bola som taká unavená, že som nedokázala vzdorovať svojim pocitom. Skús sa na chvíľu zastaviť a spomeň si, ako sa správáš, hovoríš a myslíš, keď ti je veľmi zle alebo si unavený. Ak nie sme ochotní priznať si,

kde sa na ceste k duchovnej zrelosti nachádzame, nikdy sa nedostaneme do vytúženého cieľa!

Vedela som, že potrebujem ticho, oddych a dobré jedlo. A okrem toho ešte chutný koláčik a nové topánky! (Ak nemáš potuchy, o čom hovorím, prečítaj si moju knihu *Eat the Cookie...Buy the Shoes*, v ktorej píšem o tom, že máme do seba investovať a odmeniť sa za každý úspech, ktorý v živote dosiahneme.)

Úspešne som ukončila trojtýždňový maratón služby a kázania a potrebovala som to osláviť. Všetci túžime byť odmenení za svoju prácu, preto je dobré urobiť pre seba niečo, čo máme radi. Keď je Dave unavený, rád si zahrá golf alebo pozrie basketbalový zápas a to mu dodá novú energiu. Ja potrebujem odpočinok, vynikajúce jedlo, dezert a dobrý film. Po čase strávenom medzi tolkými ľuďmi jednoducho potrebujem ticho. V tej chvíli som skutočne netúžila po oslave v hlučnej reštaurácii. Bola to moja chyba. Veď už mám dostatok poznania a skúseností na to, aby som vedela, čo by bolo rozumnejšie. Ale: mať vedomosti je jedna vec, a použiť ich druhá.

Ignoruješ varovné signály?

Verím, že Pán Boh stvoril naše telá tak, aby nás varovali skôr, než sa náš stav rapídne zhorší. Varovné signály sú príležitosťou urobiť niečo, aby sme zabránili kríze. Ak máš deti, určite si im tisíckrát povedal: „Varujem ťa, ak s tým neprestaneš, neskončí sa to dobre.“ Poukázal si na možnosť urobiť zmenu a vyhnúť sa problémom. Aj naše telá nám ponúkajú rovnaké príležitosti na zmenu. Bolel ťa niekedy krk, plecia a chrbát a ty si to ignoroval, až kým z toho nevznikol vážny problém? Mne sa to už stalo, a hneď niekoľkokrát. A videla som aj iných, ktorí urobili tú istú chybu. Ak ty alebo niekto v tvojom okolí často hovorí o tom, že ho bolí nejaká časť tela, je načas dať sa vyšetriť.

Po každej zo svojich konferencií som si takmer necítila nohy. Masírovala som ich, močila vo vode a používala rôzne chladiace krémy proti bolesti. Na druhý deň som si znovu obula lodičky

a ďalej ničila nohy. Topánky na vysokom opätku som nosila dlhé roky. Mám rada pekné topánky, preto som štýl uprednostnila pred pohodlím. Za svoju nerozumnosť som nakoniec zaplatila. Múdrost znamená „robiť to, s čím budeš spokojný v budúcnosti.“ Ja som však robila to, čo sa mi práve páčilo a neskôr som kvôli tomu trpela. Svoje nohy som trápila dlhé roky, až sa mi na nich vytvorili také mozole a kurie oká, že ich bolo treba chirurgicky odstrániť.

Operácia pomohla, nohy ma už neboleli a začala som nosiť topánky s nižším opätkom, ale iba o trošičku. To zabralo, ale objavili sa bolesti chrbta. Ignorovala som ich až dovtedy, kým som jedno ráno nedokázala urobiť krok bez cudzej pomoci. Odvtedy pravidelne navštevujem chiropraktika. Našla som si osobného trénera, ktorý mi pripravuje vhodný cvičebný program. Tým, že som bolesti chrbta roky ignorovala, systematicky som si ho poškodzovala. Telo ma varovalo, aby som hneď niečo urobila, ale ja som to odkladala.

Možno si si pomyslel: *Joyce, to nebolo od teba veľmi múdre*. Skôr než ma odsúdiš, dovoľ mi opýtať sa ťa, čo ignoruješ ty. Bývaš často unavený? Bolieva ťa hlava, krk, ramená, chrbát, kríže, kolená alebo chodidlá? Čo si pre to urobil – okrem sťažovania sa? Máš vysoký krvný tlak, ale čo robíš pre to, aby si obmedzil stres vo svojom živote? Máš vysokú hladinu cukru v krvi, a aj napriek tomu naďalej jedávaš veľa sladkostí?

Keď ti ručička na prístrojovej doske auta ukazuje, že máš málo benzínu, neberieš to na ľahkú váhu. Ak by si to ignoroval, zostal by si niekde stáť a nedostal sa do cieľa. Ak ti zasvieti kontrolka „olej“, ihneď do motora doleješ potrebné množstvo oleja. Moje auto má „mozog“ – počítač, ktorý má toľko funkcií, že ich už ani nesledujem. Pred dvoma týždňami sa „zbláznil“ a ver mi, ihneď som to začala riešiť. Vypisoval toľko hrozivo znejúcich správ a výstrah, že som v ňom odmietla prejsť čo i len kilometer. Okamžite som ho dala do servisu, aby sa mi nestalo, že sa pokazí a ja ostanem niekde trčať. Keby sme rovnakú pozornosť venovali aj varovným signálom, ktoré vysielajú naše telo, boli by sme zdravší!

Možno sa necítiš dobre a svojou nepohodou ospravedlňuješ nevhodné správanie, ako napríklad urážlivosť a mrzutosť. Polož si otázku: *Môžem urobiť niečo pre to, aby sa táto situácia zmenila?* Som presvedčená, že ak urobíme všetko, čo je v našich silách, Pán Boh doplní to, čo treba navyše. Keď sme chorí, modlíme sa za uzdravenie a prosíme o Božiu pomoc. Ale čo robíme pre to, aby sme boli zdraví? Niekedy keď prosíme o pomoc, Pán nám chce ukázať koreň problému. My však nechceme zmeniť svoj životný štýl – túžime iba po tom, aby sa bolesť a vyčerpanie stratili. Múdrosť hovorí, že keď potrebujeme zmenu, nedosiahneme ju, ak budeme kráčať po starých, zaužívaných chodníčkoch.

Svoj stav môžeš zmeniť niekoľkými jednoduchými vecami: zdravo sa stravuj, pi veľa vody, oddychuj, vyváž prácu odpočinkom a veľa sa smej.

Veselé diéta

Je vedecky dokázané, že smiech zlepšuje zdravie.

„Radostné srdce napomáha uzdravenie, no sklúčený duch vysušuje kosti“
(Pr 17:22, *Ekum. pr.*).

Vedel si, že pri mračení používaš viac svalov ako pri úsmeve? Na jednej internetovej stránke som čítala, že pri usmievaní zapájaš štyri svaly, kým pri mračení až šesťdesiatštyri. Rozhodujem sa, že si začnem šetriť svalovú energiu a budem sa viac usmievať! Smiech stimuluje tie časti mozgu, v ktorých sa vytvára dopamín, chemická látka spájaná s „dobrým pocitom“, ktorá posilňuje imunitný systém a diabetikom pomáha udržať si zdravú hladinu cukru v krvi.

Vedci z marylandskej univerzity zistili, že pri smiechu sa cievy roztahujú a zlepšuje sa ich priechodnosť. Pri vylučovaní stresových hormónov, ako napríklad kortizol, sa cievy sťahujú. Všetky svaly sa pri výdatnom smiechu sťahujú, a to na sekundy alebo dokonca

minúty. Tep a krvný tlak stúpajú a následne klesajú pod základnú hodnotu práve tak, ako keď športujeme. Počula som, že smiech možno prirovnať k vnútrotelovému joggingu.

Šťastní ľudia majú lepšiu hladinu kľúčových chemických látok v tele než nešťastní. Istá štúdia uskutočnená v Anglicku dokázala, že čím je človek šťastnejší, tým má v krvi menšie množstvo kortizolu, ktorý vedci dávajú do súvisu s cukrovkou a srdcovými chorobami. Výskum Carnegie Mellon University potvrdil, že šťastní, čulí, pokojní a pozitívne naladení ľudia, majú nižší sklon podľahnúť vírusu nádchy než tí, u ktorých sa spomínané charakteristiky vyskytujú v menšej miere.

Výskumy dokázali, že smiech prospieva nášmu zdraviu a ja verím, že oboje (smiech aj zdravie) nám pomáhajú udržiavať si emocionálnu stabilitu. Tak prečo sa nesmiať viac?

Dave sa už sedemdesiat rokov teší dobrému zdraviu, viac než päťdesiat rokov športuje a baví ho mnoho vecí. Dnes ráno som si všimla, že počas niekoľkých hodín, ktoré sme spolu strávili, sa pobavil prinajmenšom na desiatich veciach. Boli to maličkosti, ktoré by vážneho človeka nerozosmiali, ale Dava áno. Jeho bláznivosť ma nakazila, a to je pre mňa dobré, keďže som vážny typ, najmä ak mám veľa práce.

Vyskúšaj to! Môžeš si z toho urobiť zábavu a rátať, koľkokrát sa za deň zasmieješ. Uvoľní to napätie, čo sa prejaví na tvojom duševnom i fyzickom zdraví. Patríš k tým, ktorí sa príliš stresujú? Trápiš sa nad vecami, ktoré by ťa vôbec nezaujímali, keby si vedel, že dnešok je posledným dňom tvojho života? Keby som mala už iba jeden deň, určite by som si ho chcela užiť; ty nie?

Niektorí čitatelia si možno pomyslia: *Joyce, nemám dôvod smiať sa. Môj život je jeden zmätok a všade, kam sa pozriem, vidím problémy.* To môže byť pravda, ale som presvedčená, že ak chceme, vo všetkom dokážeme nájsť niečo vtipné. V živote sa stávajú aj tragické veci, akými je smrteľná choroba či úmrtie blízkej osoby, na ktorých skutočne nie je nič smiešne. Biblia hovorí, že je čas smiať sa a čas

plakať (pozri Kaz 3:4). Ak sa snažíš byť vtipný v nesprávnom čase, môžeš iným ublížiť. Odporúčam ti, aby si sa snažil nájsť humor vo všetkom, kde sa dá (a je to vhodné). Aj tie najťažšie chvíle v živote sa ľahšie zvládajú s humorom. Nejde o to, že sa máme smiať z problémov, ale smiať sa aj napriek nim. Biblia hovorí, že radosť v Pánovi je našou silou (pozri Neh 8:10). Skúsme si to zapamätať!

„Radosť, striedmosť a oddych sú najlepším receptom na zdravý život.“
Henry Wadsworth Longfellow

Ovládanie pocitov počas choroby

Keď si chorý alebo vyčerpaný, pocity sa oveľa ťažšie dajú ovládať – ale nie je to nemožné. Ženám odporúčam, aby počas menštruácie viac oddychovali, vyhýbali sa dôležitým rozhodnutiam a hovorili čo najmenej. A čo poradiť človeku, ktorý trpí vážnou chorobou? Zmena jedálneho lístka, cvičenie, smiech a iné veci, ktoré v knihe navrhujem, mu nepomôžu – potrebuje uzdravenie. Kým čaká na termín u lekára, na predpis liekov alebo na Boží zázrak, musí žiť. Naučila som sa, že život sa nezastaví iba preto, že práve nemám chuť riešiť problémy.

Je možné zvládať pocity aj v takýchto ťažkých obdobiach? Určite áno! Je to náročnejšie, vyžaduje si to viac modlitby a odhodlania, ale s Božou pomocou to možno zvládnuť. Prvým krokom je viera, že je to možné. Keby Boh nechcel, aby sme si v každej situácii zachovali rozvahu, potom by Biblia hovorila: „Buďte vyrovnaní, ale iba vtedy, keď sa cítite dobre.“ Nič podobné v Písme nenájdeme. Práve naopak, Božie slovo vyzýva, aby sme si zachovali pokoj aj v životných búrkach. Veľmi mi pomohlo, keď som pochopila, že Pán Boh mi dá silu všetko zvládnuť, ak mu budem dôverovať a tráviť s ním čas.

Žalm 91:1 učí, že kto prebýva v skrýši Najvyššieho, odpočinie si v jeho tône. To znamená, že ak trávime čas v Božej prítomnosti,

čakáme na neho a rozjímame o jeho Slove, dostaneme potrebnú silu na zvládnutie ťažkostí.

Najčastejšou chybou, ktorú robíme, je, že sa necháme oklamať myšlienkou, že je to príliš ťažké. Satan je klamár, ktorý ľuďom podáva predstavy, že na to nemáme a že to nikdy nedokážeme. Vždy vidí pohár poloprázdny, kým z Božieho pohľadu je pohár plný, ba dokonca preteká. Môžeme sa rozhodnúť pre Boží postoj – uveriť, že to dokážeme. Ak uveríš, že aj v ťažkých časoch si dokážeš udržať rozvahu a ovládať svoje pocity, potom zažiješ Božiu moc a stane si ti, ako si uveril.

Poznám ľudí, ktorí boli dlhodobo ťažko chorí, ale aj napriek chorobe si zachovali krásny postoj k životu: nestážovali sa, nereptali, nesprávali sa, akoby sa im stala krivda, neobviňovali Pána Boha a ani sa neľutovali. Poznám však aj ľudí s rovnakým osudom, ktorí hovoria iba o svojej chorobe, vyšetreniach a o tom, aké je to ťažké. Lahko sa urazia, sú zatrpknutí a nahnevaní. Každá životná okolnosť si vyžaduje naše rozhodnutie a ak na ňu reagujeme podľa Božích predstáv, skúšky zvládneme oveľa jednoduchšie. Veľmi si vážim ľudí, ktorí aj napriek bolesti a nepohodliu zostali citovo vyrovnaní. Sú pre všetkých úžasným vzorom.

Nasledujúci verš si zrejme počul už stokrát, ale prosím ťa, pozorne si ho prečítaj, skúmaj každé slovo a premýšľaj o tom, čo ti chce povedať:

„Všetko môžem v Kristovi, ktorý ma posilňuje“
(*Filip 4:13, Ekum. pr.*).

Úžasný! Tento verš je pre nás veľkým povzbudením! Nemusíme sa báť toho, čo príde, problémy nás nemusia poraziť ešte skôr, než sa do nich pustíme. Boh je na našej strane a jeho milosť odpovedá na všetky potreby.

Možno si sa doteraz nikdy nezamýšľal nad tým, aké veľmi dôležité je ovládať svoje pocity v krízových obdobiach. Mnohí si

povedia: *Nemôžem za to, ako sa správam. Práve prežívam ťažké obdobie. Nič sa s tým nedá robiť.* To je normálna ľudská reakcia, ale s Božou pomocou sa nemusíme správať tak, ako by sa zachoval „normálny“ človek. Satan je odvekým nepriateľom a jeho cieľom je vykoľajit' nás a vystrašiť natoľko, že začneme hovoriť veci, ktoré mu otvoria dvere. Dúfa, že v ťažkých chvíľach urobíme veľa neuvážaných a nerozumných rozhodnutí, dostaneme sa do ešte väčšieho zmätku, z ktorého sa budeme musieť dostávať dlhý čas.

Apoštol Pavol inšpirovaný Duchom Svätým napísal Filipanom, že ani na chvíľu sa nemáme nechať zastrašiť nepriateľmi. Naša nebojácnosť a vyrovnanosť bude znamením – „im, že zahynú, ale vám, že budete spasení“ (Filip 1:28). Inými slovami, zdá sa, že keď sa ocitneme v skúškach, duchovný svet sa iba prizerá. Boh sa díva a rovnako aj satan a to, ako zareagujeme a čo povieme, je mimoriadne dôležité. Verím, že ak si v náročných situáciách dávam pozor na jazyk a udržujem pocity na uzde, oslavujem tým Pána Boha a satanovi dávam jasne najavo, že sa ním nedám ovládať.

Vždy nie som úspešná, ale je to podstatne lepšie ako kedysi. Často zvyknem hovoriť: „Ešte nie som tam, kde by som chcela byť, ale, vďaka Bohu, už nie som tam, kde som bola kedysi.“

Niet pochyb o tom, že kontrolovať svoje pocity aj v čase choroby je náročné, ale dúfam, že už chápeš, že to závisí od tvojho rozhodnutia.

Nepopieraj pocity, ovládaj ich

Chcem, aby si pochopil, že od teba nežiadam, aby si popieral svoje pocity; ide mi o to, aby si im uprel právo ovládať ťa. Všetci máme stovky, ak nie tisíce rozličných pocitov a ako som už povedala, zdá sa, že sa riadia vlastnou „logikou“. Ak na tom nie si zdravotne v poriadku, pocity sa môžu ozývať nástojčivejšie, čo je prirodzené. Zvládať bolesť nie je hračka. Ťažko sa počúva, ak ti lekár potvrdí, že trpíš vážnou chorobou. Viem, aké to je, sama som to zažila. Zistila

som, že sa to zvláda ľahšie, ak svojim pocitom nepopustím uzdu. Ak si ich udržíš pod kontrolou, vyhneš sa nerozumným rozhodnutiam.

Rozbúrené pocity mi dávajú zabrať: hnev ma vyčerpáva, vina vysiluje a to isté platí aj o znechutení. A čím viac hovorím o negatívach, tým horšie sa cítim – duševne aj fyzicky. Keď sa nabudúce dozvieš zlú správu, spomeň si na túto knihu a jej princípy, rozhodni sa, že zostaneš pokojný a pros Pána Boha o vedenie.

Rozhodnutie: *Keď budem unavený alebo chorý, neprestanem mať pod kontrolou svoje pocity a nedovolím im, aby ma ovládali.*

Kapitola 18

Stres a pocity

Stresu sa nedá úplne vyhnúť a v skutočnosti sú niektoré jeho druhy prospešné. Ak je ho však priveľa, pôsobí negatívne. Môže viesť k „citovým výbuchom“, ktoré sú pre nás a pre ľudí v našom okolí nebezpečné.

Slovo stres sa pôvodne používalo v stavebníctve. Označovalo tlak, ktorý budova unesie, až kým sa nezrúti. Dnes pod tlakom stresu kolabujú skôr ľudia než budovy. Spevňujeme domy, aby vydržali búrky, hurikány a zemetrasenia, ale čo robíme pre to, aby sme sa sami nezrútili pod náporom životných búrok?

Si pod takým tlakom, že máš pocit, že sa každú chvíľu „zložíš“, a nič s tým nerobíš? Modlím sa, aby si po prečítaní tejto kapitoly urobil rozhodnutia, ktoré ti ho pomôžu oslabiť. Často sa stresujeme kvôli tomu, že si naložíme príliš veľa úloh. Ak si kladieš otázku, prečo sa stále cítiš taký frustrovaný, možno je načas zamyslieť sa nad tým, čo robíš a najmä prečo to robíš.

Stručne ti opíšem, čo sa deje v tvojom tele, keď prežívaš stres. V stave rozrušenia alebo podráždenia sa spustí prirodzený pohotovostný režim nazývaný „útok alebo útek“. Jeho úlohou je pomôcť nám brániť sa proti ohrozeniu a nepriaznivým okolnostiam. Tento prirodzený „alarm“ sa aktivuje aj pri predstave nepríjemnej či nebezpečnej situácie. To znamená, že uvažovanie o veciach, ktoré nás stresujú, vyvoláva rovnakú reakciu, ako keby sme ich skutočne zažívali.

Mozog, hypofýza, nadobličky a ich kôra nariaďujú tvorbu kortizolu. Kortizol pôsobí protizápalovo, zvyšuje hladinu cukru v krvi a svalové napätie. Zároveň sa začne vylučovať aj adrenalín, ktorý zvyšuje tepovú frekvenciu, krvný tlak a hladinu cholesterolu a do

svalov posielajú glukózu. Všetky tieto kroky pomáhajú reagovať na stresové okolnosti. Je úžasné, ako nás Pán Boh stvoril: vlastné telo si chce pomôcť!

Avšak tie isté reakcie, ktoré nám majú pomáhať, často škodia, keď sa stresu vystavujeme príliš často. Predstav si gumičku: dá sa napínať, ale ak ju roztahuješ príliš často a silno, môže prasknúť. Prasknutú gumičku zvyknem znovu zviazať a potom mám na nej niekoľko uzlíkov. Nakoniec je nepoužiteľná. Tento obraz ukazuje, ako sa niekedy správame k vlastnému telu. Prepíname sily, až kým čosi nepraskne. Pokračujeme v zaužívanom životnom štýle, až kým nezlyhá niečo iné a celý postup sa opakuje. Nakoniec sa cítime ako gumička, ktorú pohromade držia iba štyri uzlíky.

Čo nás donúti k zmene?

Zvyčajne sa rozhodneme niečo zmeniť až vtedy, keď nás k tomu donúti kríza. Možno ti napadne: *Nemôžem zmeniť svoj životný štýl. Všetko, čo robím, je nevyhnutné. Z vlastnej skúsenosti ti môžem povedať, že to vôbec nie je pravda. Pán Boh nám nikdy nenaloží na plecia viac, než môžeme uniesť v pokoji a s radosťou. Pochopila som, že veľa vecí som robievala iba preto, lebo som sama chcela.*

Možno patríš k tej malej skupine múdrych ľudí, ktorí sú vyrovnaní. Ak nie, daj si pozor, aby si nemárnil čas zbytočnosťami. „Vedúci pracovník, ktorý denne pracuje od siedmej do siedmej, bude úspešný a druhý manžel jeho ženy bude naňho vďačne spomínať,“ povedal spisovateľ John Capozzi. Zamyslime sa nad týmto výrokom. Autor knihy Kazateľ hovorí: „*Vtedy som znenávidel život, lebo sa mi sprotivilo všetko, čo sa deje pod slnkom. Veď všetko je márnosť a honba za vetrom. Znenávidel som všetku svoju lopotu, ktorou som sa umáral pod slnkom, ktorú musím zanechať tomu, čo príde po mne*“ (Kaz 2:17-18, Ev. pr.). Verím, že keď Šalamún písal tieto riadky, mal zlý deň. Možno sa cítil deprimovaný, znechutený a unavený z toho, že sa snažil zabezpečiť príliš veľa. O niekoľko veršov neskôr napísal veľmi

múdrú vetu: „Nič nie je lepšie pre človeka ako jesť a piť a dožiť si dobré veci pri svojej lopote. Aj to som zbadal, že to pochádza z Božej ruky“ (v. 24). Koľkí v tvojom okolí si na plecía nakladajú viac, než dokážu zvládnuť s pokojom a zdá sa, že práca ich vôbec neteší? Si jedným z nich? Ak áno, čo ťa donúti zmeniť to?

„Stres sa nazdáva, že každá vec je naliehavým prípadom. Žiaľ, nie je správne informovaný.“
Natalie Goldberg

Keď niekto zomrie, ľudia sa zvyčajne pýtajú: „Koľko asi tak zanechal?“ Odpoveď znie: všetko. Každý z nás raz všetko pozemské zanechá. Žiadna chvíľa sa už nikdy nevráti, preto sa zo všetkých síl snažme vychutnať si každú z nich!

Zvládanie stresu je miliardový biznis a zrejme si k nemu prispel už aj ty, keď si čítal knihu alebo článok (ak si zúfalý, tak aj niekoľko článkov) o tom, ako mať život pod kontrolou. Pochybujem, že bez vedenia Duchom Svätým dokážeme správne riadiť svoje životy. Kdesi som raz videla billboard, na ktorom bolo napísané:

*Kdesi som raz videla
billboard, na ktorom bolo
napísané:*

*Ak ma chceš rozosmiať,
povedz mi o svojich
plánoch.*

Boh

Ak ma chceš rozosmiať, povedz mi
o svojich plánoch. *Boh*

Naše plány často postrádajú mú-
drosť, pokoj a vyváženosť. Navyše
sa stáva, že zabúdame na záväzky,
ktoré už máme a naberieme si toľko
úloh, že ich nezvládame a cítime sa
frustrovaní.

Prečo nedokážem oddychovať a tešiť sa zo života?

Unavení ľudia sú napätí a podráždení, zvyčajne sa veľa sťažujú na to, ako sa cítia a iba málokedy chcú niečo zmeniť. Pýtajú sa, prečo to tak je, ale aj keby im niekto poradil, stav nezmenia. Sú v pasci: myslia si, že všetko, čo si naložili na plecia, *musia* robiť, ale pravda je iná. Keby si ochorel a bol mesiac hospitalizovaný, život by išiel ďalej. Tvoju prácu by urobil niekto iný, alebo – čo je ešte šokujúcejšie – čakala by na teba, a to bez negatívnych dôsledkov!

Prvým krokom pri znižovaní hladiny stresu je naučiť sa povedať *nie*. Nemôžeme všetkým vyhovieť a zároveň nežiť v strese.

Prijmeme skutočnosť, že nedokážeme všetko, čo ostatní: niektorí zvládajú viac, iní menej. Rešpektujme vlastné hranice a žime v nich. Každý z nás má špecificky určené limity. Ja sa rozhodujem veľmi rýchlo, ale poznám ľudí, ktorí na rozhodovanie potrebujú viac času, čo je v poriadku. Tiež mám veľkú výdrž. Pán ma obdaril týmito schopnosťami, aby som dokázala plniť jeho vôľu.

Mala som asistentku, ktorá sa pokúsila udržať so mnou tempo a zdalo sa, že jej to ide výborne. Nakoniec však skolabovala – mentálne, citovo i psychicky. Chcela mi vyhovieť, preto nehovorila pravdu o svojich hraniciach. Niekedy od ľudí očakávam priveľa, pretože to sama zvládam, ale nie je to moja vina, ak mi úprimne nepovedia, či im moje tempo vyhovuje. Ľudia často nehovoria so svojimi nadriadenými úprimne, pretože sa boja straty zamestnania. A aj keby k tomu došlo, bolo by to pre nich lepšie, pretože by si mohli nájsť inú prácu a nežiť v ustavičnom strese.

Jedným z najväčších stresov môže byť porovnávanie sa a súperenie s inými ľuďmi. Dobrou správou je, že máš slobodu byť sám sebou!

Úzkosť sa živí stresom

O úzkosti hovoríme vtedy, keď sa nám pocity vymknú spod kontroly. Vyvíjali sme na ne taký veľký tlak, že už nedokážu zdravo fungovať. Úzkosť môžu vyvolať rôzne životné situácie: smrť partnera alebo dieťaťa, rozvod, strata zamestnania či iné udalosti. Existujú však aj menej závažné dôvody, ktoré môžu mať za následok úzkostné stavy. Jedným z nich je, ak na seba naložíme viac povinností, než zvládame.

Bez Božích princípov múdrosti sa stresu a úzkosti nezbavíme. Kedysi som mala obdobia, keď som si myslela, že sa z toľkého stresu zbláznim. Môj diár bol preplnený na prasknutie. Ešte horšie však bolo, že som verila, že to robím pre Pána. Nechápem, ako som sa mohla nechať tak klamať. Zapamätaj si, že ak ti satan nedokáže zabrániť v službe Pánovi, bude chcieť, aby si sa v práci pre Božie kráľovstvo prepracoval. Je mu jedno, do ktorého extrému sa dostaneš, pretože oba ti spôsobia problémy.

Na túto tému by bolo možné napísať celú knihu, ale základné pravidlo šťastného života je naučiť sa kráčať podľa Božej vôle. Ježiš povedal „*Ja som Cesta*“ (Ján 14:6), čo znamená, že on nám ukáže, ako správne žiť. Odpovede, ktoré hľadáme, nájdeme v Biblii a musíme sa rozhodnúť nielen ju čítať, ale aj poslúchať. Ak to neurobíme, budeme sa stále cítiť pod tlakom, až kým sa nezlomíme. Verím, že si si pri čítaní tejto knihy uvedomil, že ak chceš dostať svoje pocity pod kontrolu, musíš urobiť isté nevyhnutné zmeny. Neodkládaj ich na neskôr, pretože nakoniec na ne zabudneš – otáľanie je jednou z diablových najúčinnějších zbraní. Pusti sa do toho už teraz. Už dnes urob jedno rozhodnutie a začni ho praktizovať. Nech sa stane začiatkom tvojho odhodlania podmaniť si pocity!

Možno si očakával, že ti ponúknem tri jednoduché kroky, ako zo života odstrániť prebytočný stres. Lutujem, ale sklamem ťa: totiž všetko, čo za niečo stojí, si vyžaduje námahu. V istom období svojho života som taktiež nebola vyrovnaná, žila som v strese a ovládali ma

pocity, ale zmenila som sa. Aj ty sa môžeš. Pýtaj sa Pána, čo v tvojom živote neprináša dobré ovocie, aby si sa toho mohol zbaviť. Môže ísť aj o prospešné veci, ktoré však nie sú pre teba dobré. Neboj sa ľuďom povedať, že s niečím musíš prestať. Poslúchni Boha! Nasleduj svoje srdce a dosiahneš veľa vecí a zároveň budeš mať dosť energie na to, aby si sa tešil z plodov svojej práce.

Túto kapitolu by som chcela uzavrieť Ježišovými slovami:

„Pokoľ vám zanechávam, svoj pokoj vám dávam, nie ako svet dáva, vám ja dávam. Nech sa vám nermúti srdce a nestraňuje!“ (Ján 14:27, Ev. pr.).

Je zrejmé, že Pán Ježiš chce, aby sme prežívali nádherný pokoj. Všimni si, že nám predkladá aj zodpovednosť: ovládať negatívne pocity, ktoré nás oberajú o pokoj. Okolnosti ovplyvniť nedokážeme, ale s Božou pomocou môžeme ovládať sami seba.

„*Pokoľ vám zanechávam, svoj pokoj vám dávam, nie ako svet dáva, vám ja dávam. Nech sa vám nermúti srdce a nestraňuje!*“
(Ján 14:27, Ev. pr.).

Rozhodnutie: *Budem žiť v pokoji a nenaberiem si na seba viac, než zvládnem.*

Kapitola 19

Dobré pocity

Zvyčajne sa zameriavame na problematické pocity, ale sú aj také, ktoré prinášajú zdravie, spokojnosť, radosť a produktivitu. Bez nich by bol život veľmi nudný. Áno, mnohé pocity si vyžadujú kontrolu, ale existujú aj také, ktoré sú zdrojom radosti. Prvým príkladom pozitívnej emócie, ktorý mi napadol, je pocit šťastia. Som presvedčená, že prvoradým cieľom každého človeka je byť šťastný.

Ak sa niekto usiluje dosiahnuť vytýčené ciele, robí to preto, že ho to naplňuje pocitom šťastia. Moja dcéra Sandra je veľmi disciplinovaná a má rada poriadok. Raz mi povedala, že keď si zo zoznamu vyškrtná všetky splnené povinnosti, je doslova šťastná. Často, keď spolu telefonujeme, mi na otázku *Čo robíš?* odpovie: „Organizujem.“ Ja som trochu iná než ona. Teší ma, keď sú veci usporiadané, ale radšej som, ak to za mňa zorganizuje niekto iný. Moja asistentka je v tom vynikajúca. Položím jej na stôl hľbu materiálov a poviem: „Roztried to, prosím, a poukladaj do poličky, aby som sa v tom rýchlo orientovala.“ Platím ju za to, aby veci organizovala, a ja som spokojná, že mám veci v poriadku.

Chaos nás mátie a neprináša pokoj. Boh je Bohom poriadku, nie zmätku. Ak žiješ v chaotickom prostredí, dovoľm si tvrdiť, že podobne vyzerajú aj ostatné oblasti tvojho života. Nauč sa usporadúvať si veci. Ak to nedokážeš, popros niekoho blízkeho, kto to vie, aby ti pomohol. Môžeš urobiť „bartrový“ obchod a na revanš jemu pomôcť s niečím, v čom vynikáš.

Ludia chodia na dovolenky a dúfajú, že ich urobia šťastnými. Niekedy si na to dokonca požičajú, a keď príde účet – je po radosť. Mnohé veci, ktoré kupujeme, sú nevyhnutné, ale iné si kupujeme preto, lebo dúfame, že nás urobia šťastnými. Ľudia na celom

svete práve stoja za pultom a kupujú si niečo, čo im, vraj, zaručí spokojnosť.

Do manželstva vstupujeme v presvedčení, že budeme šťastní a po krátkom čase sa mnohí rozvádzajú, dúfajúc, že šťastie nájdú inde. Niekedy dokonca robíme aj to, čo neznášame, pretože veríme, že nás výsledný efekt uspokojí. Niektoré ženy nerady upratujú, ale pohľad na uprataný dom ich naplňa spokojnosťou, preto sa týždeň čo týždeň púšťajú do nového upratovania. Nenapadá mi žiadna vec, ktorú by sme nerobili práve kvôli tomu, aby sme boli šťastní. Šťastie nachádzam v mnohých veciach, ale zistila som, že najväčšiu radosť mám z toho, keď plním Božiu vôľu. Vždy sa mi nepáči, o čo ma Pán žiada, ale ak sa proti tomu vzbúrim, nie som šťastná. Poslušnosť Bohu prináša radosť a spokojnosť, ktorým sa nič nevyrovná.

Je smutné, že tak mnoho ľudí neposlúcha Boha, a potom sa idú „zodrať“, len aby nejako dosiahli šťastie. Aj keby sme vlastnili všetky poklady sveta, nebudeme šťastní, ak sa Božia vôľa nestane našou hlavnou prioritou.

Prečo sú tolí kresťania nešťastní?

Panuje názor, že kresťanstvo je strnulé, prísne a nudné. Je spôsobený tým, že mnohí tzv. kresťania majú „kyslý“ výraz tváre a podobný postoj k životu. Sú kritickí a rýchlo súdia iných. Tí, ktorí slúžia Bohu a jeho Synovi Ježišovi Kristovi, mali by byť najšťastnejšími ľuďmi na zemi. Tešme sa zo všetkého, čo robíme, a to z toho jednoduchého dôvodu, že Boh je vždy s nami. Keď som pri štúdiu Písma zistila, že *Boh chce, aby sme sa tešili zo života* (pozri Ján 10:10), bol to pre mňa veľký deň. Boh má radosť z toho, keď sme šťastní!

Radosť a šťastie sú nákazlivé a patria k najúčinnjším evanjelizačným metódam. Každý chce byť šťastný a ak ľudia vidia, že kresťanstvo prináša radosť, budú chtíví dozvedieť sa viac o Kristovi a odovzdajú mu život.

Niektorým pocitom musíme vzdorovať, radosť k nim však nepatrí! Preto sa snaž byť taký radostný a šťastný, ako to len pôjde.

Nadšenie

Nadšenie a vášeň patria k pozitívnym emóciám. Dávajú nám silu plniť vytýčené ciele. Biblia učí, aby sme Pánovi slúžili so zanietením a vášňou (pozri Rim 12:11). V Zjavení 3:19 Pán Boh hovorí, aby sme boli horliví aj vtedy, keď nás karhá a napomína. Prečo? Lebo očakáva, že mu budeme dôverovať, vo všetkom, čo robí pre naše dobro.

Snažím sa tešiť z každého dňa, ktorý mi Pán Boh dá. Žalmista Dávid hovorí: „*Toto je deň, ktorý učinil Hospodin: jasajme a radujme sa v ňom!*“ (Ž 118:24, Ev. pr.). Dobré pocity pramenia z dobrých rozhodnutí a myšlienok. Po mnoho rokov každé ráno som si nechala deň diktovať pocitmi. Premrhala som tak už dosť času a viac sa nedám ovládať jedovatými pocitmi. Každé ráno sa vedome rozhodujem vychutnať si deň a všetko robiť s nadšením a zanietením, volím si možnosť byť spokojná! Bez správneho nastavenia mysle by som to nedokázala, pretože verím, že pocity sa riadia našimi rozhodnutiami.

Všedné dni prežívané s nevšedným postojom

Naše dni často bývajú všedné. Mávame aj nezabudnuteľné chvíle, ale život sa väčšinou skladá z pondelka, utorka, stredy, štvrtka, piatka, soboty a nedele. Pred dvoma týždňami som kázala v Zimbabwe pre 225 tisíc ľudí. Práve som mala narodeniny a 225 tisíc ľudí mi zaspievalo „Veľa šťastia, zdravia“. Bolo to úžasné! Včera som bola v supermarkete nakúpiť potraviny a nové podložky pod prestieranie. Budem úprimná, Zimbabwe a supermarket som si užila rovnako. Misie v Afrike boli zážitkom na celý život, ale aj všedný deň môže byť rovnako vzrušujúci, ak ho prežijem v Božej prítomnosti, dokonca aj pri plnení domácich povinností. Božia prítomnosť dáva nášmu životu „šťavu“. Všetko, čo robíme, je posvätné, ak to robíme pre Pána a vo viere, že je s nami. Veríš, že Boh je

vždy s tebou? Ak je tvoja odpoveď kladná, zamysli sa nad tým, aké je to úžasné a hneď ťa naplní nadšenie.

Žalmista Dávid určite poznal tajomstvo horlivosti a nadšenia. Jednoducho sa pre ne rozhodol a vyhlásil: „Toto je deň, ktorý učinil Hospodin: budem jasať a radovať sa v ňom!“

Hodnota optimizmu

Optimizmus je postoj, pre ktorý sa môžeme rozhodnúť. Naplní nás pocitmi očakávania a radosti z toho, že každú chvíľu sa môže stať niečo dobré. Žiť s pozitívnymi očakávaniami je skvelé. Optimizmus dokáže aj sivý deň vymalovať tými najpestrejšími farbami. Čo očakávaš od dnešného dňa, zajtrajška a celkovo od života? Dávid povedal, že nevie, čo by sa s ním stalo, keby neuveril, že uvidí Božie dobrodenia v krajine živých (pozri Ž 27:13).

Mať očakávania je dobrý postoj; preto ťa povzbudzujem: aby si čakal, že Pán pre teba urobí veľké veci! Očakávanie je opakom zúfalstva, preto si myslím, že beznádej je najhorší pocit na svete. Každý deň je dôvodom pre to, aby sme žili. Zúfalí ľudia trpia depresiou. Všetko vidia v čiernych farbách. Pán Boh však chce, aby sme žili život „v pestrých farbách“. Je k nám dobrý, ale chce, aby sme jeho dobrotu vierou očakávali. Sú ľudia, ktorí si myslia, že pokora spočíva v tom, že nič neočakávame. Takýto postoj nie je biblický! Nič si nezaslúžime, ale Pán Boh je dobrý a láskavý a dáva iba dobré veci. Izaiáš 30:18 hovorí: „*Hospodin čaká, aby vás omilostil, dvíha sa, aby vám prejavil milosrdenstvo; lebo Hospodin je Bohom práva; blahoslavený každý, kto Ho očakáva*“ (Ev. pr.). Čo očakávaš? Si typom človeka, ktorý vstane z postele a s nedôverou čaká, čo sa stane? Alebo vstávaš s optimistickým postojom plným očakávania a radosti?

Odpočinok

Je to skvelý pocit, keď si uvoľnený a oddýchnutý! Sú však chvíle, keď sme nervózni, napätí a ustarostení. Pán Ježiš povedal, že ak sme preťažení a unavení, máme ísť k nemu a on nám dá odpočinok (pozri Mat 11:28-29). Pán Ježiš nám chce darovať správny životný štýl, ktorý sa výrazne líši od toho, aký propaguje súčasná spoločnosť.

Prvú polovicu života som prežila v ustavičnom napätí. Nedokázala som oddychovať, pretože som Bohu nedôverovala úplne. Snažila som sa mať všetko pod kontrolou. Hoci v „pomyselnom aute“ môjho života sedel na mieste vodiča Boh, stále som držala jednu ruku na volante – pre prípad, že by zle odbočil. Odpočinok je bez dôvery v Boha nemysliteľný! Dave je príkladom uvoľneného človeka. Sčasti za to vďačí svojmu charakteru, z väčšej časti to pochádza z jeho viery v Boha. Dave skutočne verí, že nech sa stane čokoľvek, Pán Boh sa o všetko postará, preto vie, že si môže „dať pohov“.

Naučila som sa, že Boh dokáže napraviť moje chyby a použiť ich pre to, aby som sa mala dobre, ak mu budem úplne dôverovať a modliť sa. U Boha je všetko možné! Ak vieš, že svoje problémy nevyriešiš vlastnými silami, prečo neprenecháš miesto Pánovi a pokojne sa neprizeráš, ako si s nimi ľahko poradí?

Nebuď znechutený, ak veci nejdú podľa tvojich predstáv, ale uver, že neboli pre teba tým najlepším. Pán vie, čo naozaj potrebuješ. Ak mu budeš dôverovať, tvoje telo i myseľ sa uvoľnia a ty si budeš môcť vychutnávať život.

Ak čakáš dlhšie na riešenie nejakej situácie, môžeš sa buď hnevať, alebo vyhlásiť: „Pán Boh pozná správny čas, on nikdy nemešká. Vedie moje kroky.“ Iba tak sa dokážeš uvoľniť a necháš sa unášať prúdom života. Pokiaľ ide o záležitosti, ktoré nedokážeme ovplyvniť, máme dve možnosti: necháme si nimi pokaziť deň, alebo dáme Pánovi šancu, aby problém vyriešil. Ak Bohu veríš, on bude konať!

Blízkosť a odstup

Verím, že sme stvorení pre vzťahy. Ony patria k tým najkrajším veciam v živote. Nanešťastie, môžu sa stať aj zdrojom bolesti, ktorá spôsobí, že sa uzavrieme a vytvoríme si odstup od ľudí. Domnievame sa, že sa tým chránime, ale utrpenie samoty je v skutočnosti horšie než bolesť, ktorú vzťahy prinášajú.

Po pätnástich rokoch sexuálneho zneužívania zo strany otca a nevery prvého manžela som nikomu nedôverovala. Mojm motom bolo: „Ak si iných k sebe nepustíš, nikto ti nebude môcť ublížiť.“ Zdalo sa, že to funguje. Avšak po čase som si uvedomila, že som osamelá a chýba mi blízke priateľstvo. Hoci som bola stále medzi ľuďmi (v rodine, práci, aj cirkvi), nikdy som nenadviazala bližší vzťah, ale udržiavala som si odstup. Do diania som sa zapájala iba vtedy, ak som mohla mať kontrolu nad situáciou; dávalo mi to pocit bezpečia.

Blízky vzťah nemožno vytvoriť, ak sa jedna zo strán snaží „mať navrch“. Ľudia z takýchto vzťahov unikajú a vyhľadávajú také, v ktorých sa cítia slobodní byť sami sebou a samostatne sa rozhodovať. Ak máš sklon ovládať ľudí alebo situácie, akoby v sebaobrane, skoncuješ s tým a buduješ vzťahy podľa Božích predstáv.

Pán Boh ma naučil, že ľuďom musím dôverovať a byť zraniteľná aj za cenu toho, že z času na čas mi niekto ublíži. Pán Boh mi zaslúbil, že keď ma niekto zraní, on ma uzdraví a dá mi novú silu. Láska je voči slabostiam zhovievavá, pretože nikto z nás nie je dokonalý. Iba málo vecí na zemi možno porovnať s radosťou a úžitkom, aké prináša vzťah s inou ľudskou bytosťou.

Ak túžiš po blízkom vzťahu s ľuďmi, neboj sa otvoriť im srdce a buď ochotný zniesť aj ťažkosti, ktoré vzťahy prinášajú. Ak sa vo vzťahu vyskytnú aj problémy a spoločne ich vyriešime, puto medzi nami bude pevnejšie. Mnoho ľudí to vzdá už pri prvom nedorozumení. Rozhodnú sa, že nikomu nedovolia, aby ich zraňoval, a toto rozhodnutie im bude brániť budovať blízke vzťahy.

Znovu zdôrazňujem, že blízkosť vo vzťahoch nemožno dosiahnuť bez istej dávky bolesti, pretože všetci robíme chyby. To, čo vzťah upevňuje, je ochota odpustiť a ísť ďalej.

Pocity, ktoré so sebou prináša blízky vzťah, patria do kategórie dobrých pocitov. Sú ľudia, ktorí nikomu nedovolia, aby sa k nim priblížil. Zomierajú osamelí a nikto za nimi nesmúti. V posledných chvíľach to lutujú, ale žiaľ nemajú druhú šancu. Biblia hovorí, že máme iba jediný život a po ňom príde súd (pozri Žid 9:27). Preto si myslím, že by sme túto šancu mali využiť naplno.

Krása súcitu

Je správne, ak súcitíme s trpiacimi, utláčanými alebo zneužívanými, pretože Boh s nimi tiež súcití. Neznesiem pohľad na utrpenie bezmocných, ktorým nemá kto pomôcť.

Jeden z najkrajších príkladov čínorodej lásky pochádza z paralympiády z roku 1976. Deväť mentálne a fyzicky postihnutých detí sa postavilo na štart behu na sto metrov. Po zaznení výstrelu sa všetci rozbehli k cieľu – všetci, okrem jedného chlapca, ktorý sa potkol, spadol a začal plakať.

Deti sa jedno po druhom zastavovali a obzerali. Vrátili sa na štart k chlapcovi, ktorý spadol, a utešovali ho. Jedno z dievčat sa zohlo a pobožkalo mu odreté koleno a zašepkalo: „To určite pomôže.“ Potom všetci deviati vstali, pochytali sa za ruky a spolu dokráčali do cieľa. V ten deň sa štadión plný fyzicky zdravých divákov naučil, čo človeka naozaj urobí šťastným.

Verím, že satan sa zo všetkých síl snaží otupiť naše city voči bolesti iných. Ako vidieť, médiá neinformujú o ničom inom, len o strašných veciach, ktoré niekto niekomu urobil. Správy tohto typu nám už tak zovšedneli, že im už nevenujeme pozornosť. Dave si spomína na to, keď u nás, v St. Louis, prvý raz prepadol chlapca, ktorý roznášal noviny. Celé mesto bolo v šoku, ako sa niečo také mohlo stať. Dnes, keď sa stretávame s extrémnymi formami násilia, takáto udalosť by sa ani nedostala do spravodajstva.

Zatvrdnuté srdce

„Potom im dám jedno srdce a nového ducha vložím do ich vnútra. Odstránim kamenné srdce z ich tela a vložím im srdce z mäsa“
(*Ež 11:19, Ekum. pr.*).

Tento citát pre mňa veľa znamená, pretože zneužívanie, aké som zažila, zo mňa spravilo ženu so zatvrdnutým srdcom. Tento verš mi však dal nádej, že sa môžem zmeniť. Pán Boh nám často dávkuje veci v podobe semienok a našou úlohou je spolupracovať s Duchom Svätým na tom, aby sme ich dopestovali do zrelosti. Je to ako s ovocím Ducha, ktoré je v nás, ale musí byť polievané Božím slovom a rozvíjané používaním.

Tým, že veríme v Ježiša, máme nežné srdcia, ale ak si ich nebudeme chrániť, môžeme zatvrdnúť. Zistila som, že ak skutočne premýšľam o tom, čím ľudia prechádzajú, prežívam s nimi úprimný súcit. Ježiš konal na základe súcitu a to by malo platiť aj o nás. Súcit by nás mal viesť k modlitbe alebo inej forme pomoci.

Naučme sa vzdorovať zlým pocitom, ktoré nám do života vlievajú jed a rozvíjajme tie, z ktorých máme radosť a slúžia Bohu na slávu. City sú Božím darom a z veľkej časti tvoria ľudskú prirodzenosť. Bez nich by bol život nudný a správali by sme sa ako roboty. Vďaka pocitom sme zraniteľní, čo je príležitosť pre satana, aby nám škodil.

Adam a Eva v raji zažívali krásne pocity dovtedy, kým nezhrešili. Iste to bolo úžasné, keď nepoznali vinu, strach, nenávisť, žiarlivosť či starosti – pocity, s akými dnes zápasíme. Keď padli do hriechu, odrazilo sa to aj na citoch. Ježiš však vykúpil každú časť nášho bytia, vrátane citov. V ňom sme slobodní!

Pán Boh si želá, aby si sa tešil zo života, ktorý ti dal. Avšak bez ovládania svojich pocitov nemôžeš prežívať radosť. S Božou pomocou to dokážeš!

O AUTORKE

Joyce Meyer je jednou z najpoprednejších praktických učiteľov Biblie. V rebríčku predaných kníh od New York Times patrí medzi najpredávanejšie autorky. Napísala viac ako 80 inšpiračných kníh, vrátane kníh 100 spôsobov na zjednodušenie vášho života (*100 Ways to Simplify Your Life*), Nikdy sa nevzdávaj (*Never Give Up!*), celú sériu kníh na tému Bojisko mysle a dva romány *The Penny* a *Any Minute*, ako aj mnoho iných. V jej produkcii nájdete tisíce audio-kázní, ako aj kompletnú video knižnicu. Joyce každodenne vystupuje v televízii a v rádiu s reláciou Užívaj si každodenný život (*Enjoying Everyday Life*®), ktorá je vysielaná po celom svete. Veľa cestuje kvôli konferenciám, ktoré usporadúva na rôznych miestach. Joyce a jej manžel Dave sú rodičmi štyroch dospelých detí a ich domovom je mesto St. Louis v americkom štáte Missouri.

Kázne od Joyce Meyer vo viacerých jazykoch nájdete na stránke tv.joycemeyer.org

Modlitba spasenia

Boh ťa miluje a chce mať s tebou osobný vzťah. Ak si neprijal Ježiša Krista ako svojho Spasiteľa, môžeš to urobiť práve teraz. Iba Mu otvor svoje srdce a modli sa túto modlitbu...

"Otče, viem, že som zhrešil/a voči Tebe. Prosím, odpusť mi. Očisti ma. Sľubujem, že budem dôverovať Ježišovi, Tvojmu Synovi. Verím, že zomrel za mňa - zobral môj hriech na Seba, keď zomrel na kríži. Verím, že bol vzkriesený z mŕtvych. Odovzdávam svoj život Ježišovi práve teraz.

Ďakujem ti, Otče, za Tvoj dar odpustenia a večného života. Prosím, pomáhaj mi žiť pre Teba. V Ježišovom mene. Amen.

Ako si sa modlil zo srdca, Boh ťa prijal, očistil ťa a oslobodil ťa z pút duchovnej smrti. Nájdí si čas, aby si čítal a študoval tieto verše a pros Boha, aby k tebe rozprával, ako s Ním budeš kráčať na tejto ceste vo svojom novom živote.

Ján 3:16

1. Korinským 15:3-4

Efezským 1:4

Efezským 2:8-9

1. Jána 1:9

1. Jána 4:14-15

1. Jána 5:1

1. Jána 5:12-13

Modli sa a pros Ho, aby ti pomohol nájsť dobrú cirkev, postavenú na Biblii/na Bibliu sa spoliehajúcu cirkev/, tak aby si mohol byť povzbudzovaný, aby si rástol vo svojom vzťahu s Kristom. Boh je vždy s tebou. Povedie ťa každý deň a ukáže ti ako žiť život v hojnosti, ktorý pre teba má!