

ZA OBZOR REM

26 | Ještě večer
jsem byla
zdravá

30 | Budoucnost
je spojená
s nadějí

37 | Když přijde
krize

SVĚT *není* ČERNOBÍLÝ

60 STRAN

kardiochirurg Matej Ondrušek
vypráví o tom, jak víra ovlivňuje
jeho náročnou práci

7 ROZHOVORŮ

úspěšný dokumentární
seriál sledujte na
HopeTV.cz



hledání

Jeho návrat je teprve začátek...



Seriál
„HLEDÁNÍ“
přináší nový pohled
na náš život uprostřed
nejrůznějších osobních
i společenských krizí. Jednotlivé
dokumenty pomáhají formulovat vlastní
odpovědi na klíčové otázky lidského života:

- Kam směřuje svět v 21. století?
- Proč je na světě tolik utrpení?
 - Co bude po smrti?

Řešením
může být roz-
hodnutí uvěřit ve vyš-
ší moc, která má pro naši
planetu jedinečný plán záchrany.
Zveme vás ke sledování skutečných
příběhů lidí ze 14 zemí světa, kteří našli díky
osobní víře v Boha více odvahy, pokoje, radosti
a naděje do budoucnosti.



„Srdcař“ NA DRUHOU²



Pětatřicetiletý kardiochirurg prestižního Národního ústavu srdečních a cévních chorob v Bratislavě, MATEJ ONDRUŠEK, je také nadšeným běžcem, hokejistou, jezdí na kolečkových bruslích, rád se potápí a miluje hory, hlavně Vysoké Tatry, do kterých odchází na několikadenní túry. Kromě medicíny vystudoval i bohosloví. „Nejvíc mě fascinuje lidské srdce – jeho úžasná fyziologie, podivuhodné vlastnosti a nesmírná vytrvalost,“ usmívá se lékař přední slovenské kliniky kardiochirurgie.



Proč ses rozhodl pro obor kardiochirurgie?

Když jsem šel na medicínu, nevěděl jsem, co budu dělat ani co mě čeká. Věděl jsem jen, že mě to bude bavit. Během studia na medicínu mě velmi zaujalo, když jsem se učil o srdci – jak funguje, jeho upořádání, síla, výkonnost. Také jsem si uměl představit, že bych dělal chirurgii, a tak jsem si to spojil: srdce + chirurgie = kardiochirurgie. A za tím jsem šel. Už od 4. ročníku jsem začal chodit na operační sály a hned po škole mě tam potom také vzali. Když se na to ale podívám zpětně, je to možná úsměvné, jaké okolnosti mě vedly ke studiu medicíny. Ale bylo to tak.

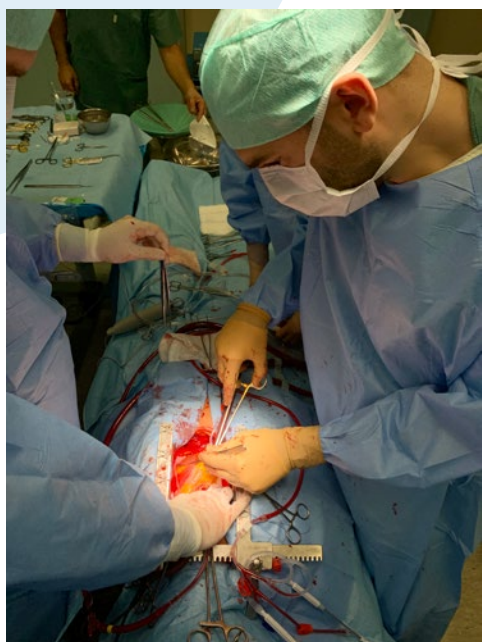
Jak prakticky vypadají pracovní dny kardiochirurga?

Mám normální 8hodinovou pracovní dobu. Během běžného pracovního dne jsem zařa-

zen na operační sál, kde máme naplánované dva výkony. Takto běží tři sály zároveň. Zúčastním se tedy denně dvou operací, kde u jedné asistuji a druhou operuji. To zabere většinu pracovní doby, někdy i celou. Takže většinu času strávím na operačním sále. Následně je ale třeba zkontrolovat pacienty po operaci.

Změnila (nebo mění) medicína nějak tvůj pohled na druhé lidi, na člověka jako takového?

Medicína mi ukázala, jak to v člověku funguje, jak je to tam „poskládáno“. Takže když je to potřeba, tak si umím představit, co se kde nachází, a umím se tak na druhé lidi podívat. Zároveň mi moje chirurgická praxe stále ukazuje, jak je člověk křehký, zranitelný a rychle pomíjivý. Teď tu je, a za chvíli tu už být nemusí. A přitom svoji existenci často vnímáme jako samozřejmost.



MOJE
CHIRURGICKÁ
PRAXE UKAZUJE,
JAK JE ČLOVĚK
KŘEHKÝ,
ZRANITELNÝ
A RYCHLE
POMÍJIVÝ.

Co tě na teologii zaujalo natolik, že jsi kromě medicíny vystudoval také teologickou fakultu?

Můj otec je kazatel a jedno z mých dětských přání bylo vystudovat teologii. Když jsem se dal na medicínu, tak jsem přesto nechtěl tuto představu rychle zavrhnout.

Mají tyto obory něco společného?

V obecné rovině patrně ne. Teologie patří mezi humanitní vědy a medicína mezi přírodní a lékařské vědy. Obě dvě se liší hned tím, jak se na věci dívají. Přírodní a lékařské vědy jsou čistě exaktní vědy, tam není prostor pro diskusi – buď něco tak je, anebo to tak není. Zatímco v humanitních vědách a stejně i v teologii je třeba často číst mezi řádky. S tím jsem měl například problém, když jsem nastoupil na studium teologie – musel jsem změnit svůj zažitý a naučený způsob myšlení. Můžeme se na to podívat ještě jinak. Etika se dotýká obou oborů. V nemocnici je důležitá služba psychologů, nemocničních kaplanů, kde při léčbě pacienta je velmi potřebná psychohygienu, řešení otázek života a smrti a podobně. V tomto ohledu se tyto obory setkávají.

Spojuješ svou práci s modlitbou?

Často se modlím před operací, hlavně o pokoj a moudrost v rozhodování. Často slyším, že chirurg musí mít šikovné ruce. Není to ale o rukách, nýbrž o hlavě, a nakonec i ruce jsou řízeny hlavou. V každé chirurgii, a zvlášť v té naší, jde hlavně o správná rozhodnutí a ta musím někdy dělat v sekundách, zvlášť když se něco zkomplikuje a vznikne kritická situace. I během standardní operace stále probíhají momenty, kdy se rozhoduji: Dám tam ještě steh, anebo ne? Bude to i tak dobře? a podobně. Množství takových drobných rozhodnutí tvoří výsledný efekt operace, proto je každé rozhodnutí velmi důležité. Důležitý je také pokoj v mysli, jak se říká: „Řešit všechno s chladnou hlavou.“

Jak se vyrovnáváš s tím, že se s lidmi pracovně setkáváš v jejich kritických situacích, doslova mezi životem a smrtí?

Člověk si umí zvyknout na mnoho věcí, ale nejvíce vyčerpává zodpovědnost spojená s mou prací. Kardiochirurgický zákrok je náročný v tom, že může dojít k závažným komplikacím, při kterých může jít doslova o život. A když si člověk uvědomuje, co všechno se může stát, tak to určitě nechce zažít. Každý chce mít dobré výsledky. Ale ta zodpovědnost a vědomí různých komplikací vyčerpává. Nevím, jestli budu schopen si na to někdy zvyknout nebo jestli se s tím někdy vyrovnám.

Jaké to je, doslova se dotýkat lidských srdcí?

Tak ze začátku to bylo fascinující, když jsem držel bijící srdce v ruce. Je to zážitek, když cítíte sílu srdce, které neustále vytrvale pracuje. Jak bije už od třetího týdne embrya a nikdy se nezastaví, nemá si kdy odpočnout, musí stále fungovat. Na to, abychom mohli srdce operovat, ho potřebujeme zasta-

vit. Samozřejmě cirkulaci krve nám udržuje mimotělní oběh. A v tom momentě, když zastavíme srdce, tak jedna moje oblíbená věta je: A nyní se srdce poprvé v životě zastavilo.

Prožíváš i v teologii, že v ní jde o srdce a o život?

Vždy mi v Bibli do oka padnou víc texty, kde je zmíněno srdce. Hned potom mě to vede k myšlenkám, jak srdce lidé vnímali kdysi a jak ho vnímáme my dnes. Jsem rád, že nám dodnes některá přirovnání se srdcem zůstala.



Máš nějaké praktické duchovní zkušenosti z práce kardiochirurga?

Každodenní život je častokrát boj se sebou samým, boj se svým já. Jde o to, jestli se budeme spoléhat sami na sebe, na svá rozhodnutí, nebo budeme Boha prosit o vedení ve věcech, které musíme řešit. V průběhu operace tento boj také stále probíhá. Zvládnuto, nebo ne? Budu si něco dokazovat, nebo ne? A často se to kumuluje po předcházejících úspěšných operacích – přece tehdy jsem to zvládl úplně v pohodě... Proto je to všudypřítomný duchovní boj s vlastním já. A pokora je v této práci velmi důležitá.

Jak lidi ovlivňuje nebo proměňuje kritická zkušenost operace srdce?

Záleží na tom, jaký je to člověk. Někteří se nad tím nezastaví a berou to jako běžnou součást života. Ale zase jsou tu tací, kteří se zastaví a začnou o svém životě přemýšlet. Často nevím, o čem přemýšlejí, ale dobře to poznám z náznaků i ze změny chování.

Dochází někdy i k osobnímu sblížení lékaře s operovanými lidmi?

Opět to záleží na daném pacientovi a chirurgovi. Když jsou vůči tomuto osobnějším kontaktu obě dvě strany otevřené, tak ano.

Jak prakticky probíhá získávání orgánů pro transplantace?

Začíná to vhodným dárce. Na Slovensku a v Česku je taková praxe, že vhodný dárce je ten, který má potvrzenou mozkovou smrt, takže mozkem už neprotéká skoro žádná krev (kvůli vážnému otoku mozku), nedá se zachytit mozková aktivita. Ostatní orgány fungují dobře. V některých zemích se rozbíhá program na odebrání srdce z mrtvých dárce. Když se tedy potvrdí mozková smrt, tak se dohodne čas odběru a na daný čas se setkají chirurgové z transplantacních center (dárce prakticky může být v jakékoliv nemocnici) a podle daného postupu se odeberou vhodné orgány. A tak každý jeden orgán často poputuje do jiného kouta republiky



k vhodnému příjemci. Co se týká srdce, tak to musí být transplantováno okamžitě. Proto v naší nemocnici už čeká tým, který má příjemce nachystaného a na základě hlášení od odebírajícího chirurga si postupně připravuje příjemce.

Neuvažoval jsi o práci v zahraničí?

Myslím si, že každý lékař nad tím alespoň trochu přemýšlel. Také já jsem v určité době přemýšlel nad tím, zdali bych neměl jít pracovat někam na západ. Ale tady mám záze-
mí, rodinu, je to můj domov. Jako Slováci nejsme patrioti (to se týká i mě), ale Slovensko mám rád, je to moje země. Jak už jsem říkal na začátku, tak rád chodím do hor, a také proto mám Slovensko rád, protože těch možností je tady nepočítaně. Přírodu máme velmi pěknou.

Jak bys charakterizoval svou generaci?

Moje generace se narodila ještě za socialismu, ale svoje dospívání už zažila v demokracii. Proto si myslím, že máme často problém s identitou a kvůli tomu i s průbojností. Jsme ale generace, která je pracovitá, a nemáme problém (pro věc, která má pro nás smysl) také makat. A máme rádi věci, které nám dávají smysl.

Co bys jako lékař a teolog sám rád lidem vzkázal?

V životě je důležitý pokoj v srdci – nejen pro rozhodování a při běžných situacích v životě, jak už jsem říkal. Pokoj je třeba prožívat v celém životě. Můžete ho najít ve víře, ve víře ve vyšší bytost, které nejsme lhostejní. A to se také odrazí do vašeho zdraví, protože jak se říká, pokoj v duši a zdraví těla jdou ruku v ruce.

Díky za inspirativní rozhovor.
Tomáš Kábrt

Richard Daly

Když MODLITBA NESTAČÍ...



Ken Haynes může vyprávět velmi zajímavý příběh. Před patnácti lety utrpěl vážné zranění, když se pokoušel při policejním zásahu zadržet podezřelého drogového dealera. V té době byl členem policejního sboru v jižní Kalifornii. Měl poraněnou pravou ruku, rameno, krk a zátylek. Od té doby trpěl vážnými migrénami, které se každý rok zhoršovaly. Ken vzpomíná:



Důsledky zranění byly natolik vážné, že jsem musel opustit policejní sbor. Přestěhoval jsem se do Portlandu v Oregonu, kde jsem si hledal práci v počítačovém průmyslu.

Před dvěma roky začala být bolest způsobená zraněními velmi úporná. Každý den jsem prožíval strašná muka a dvakrát nebo třikrát mě museli vézt na pohotovost, protože migréna byla opravdu nesnesitelná. Během těchto epizod jsem byl velmi citlivý nejen na zvuky, ale vadilo mi dokonce i dýchání osoby, která byla se mnou v jedné místnosti.

Vyzkoušel jsem všechny možné léky, bylo jich tolik, že by zaplnily jednu malou lékárnu. Předepsali mi i 130 mg morfia, aby se pronikavá bolest snížila a já mohl alespoň trochu „fungovat“.

Po celou dobu se moje manželka Kelly modlila za mé uzdravení a úlevu. Vypadalo to však, že je zřejmě mým údělem trpět až do konce mého života. Nikdy jsem se však nevzdával naděje, že se pro mě najde vhodná léčba, že mě Bůh uzdraví. Stále jsme se modlili a prosili o vedení a zdraví.

V lékařském časopise, který odebírá, jsem jednoho dne četl o diagnóze nazývané cervikogenní bolest hlavy (CBH), která bývá zapříčiněna úrazem krku. Vyskytuje se běžně mezi lidmi, kteří prodělali tzv. hyperextenzi krku (natáhnutí vaziva na krku) při autonehodách. Ve svém zdravotním zařízení jsem hledal někoho, kdo by měl nějaké zkušenosti s bolestí hlavy tohoto typu. Tiskl jsem z internetu článek za článkem a nosil je svým lékařům, aby mě patřičně diagnostikovali a léčili, ale marně. Všichni to okamžitě odmítali a tvrdili, že oni vědí lépe, co potřebuji.

Díky internetu jsme našli kliniku v kanadském Torontu, která měla zkušenosti s léčbou CBH. Zavola jsem tam a řekli mi, že stanovit diagnózu mohou pouze po osobním vyšetření. Na cestu do Kanady jsme však neměli žádné peníze. S manželkou jsme se modlili: „Pane, jestli je to tvoje vůle, abychom se dostali do Kanady, tak tě prosíme, abys nám to umožnil.“ O tomto nápadu jsme vyprávěli i svým přátelům a prosili jsme je, aby se k našim modlitbám přidali v podobném duchu.

O několik dní později nám zavola jeden z přátel a řekl nám, že jeho šéf nasbíral tolik

bodů za letecké míle (bonusový program letecké společnosti), že nám daruje letenky – a nám oběma to umožní letět první třídou do Kanady úplně zdarma! To pro nás bylo velké překvapení a vlastně zázrak!

Kanadští lékaři nám však řekli, že kvůli stanovení diagnózy musím na klinice zůstat několik dní, což by stálo přibližně 2 000 dolarů.

Mezitím, a to bez našeho vědomí, jiní přátelé sesbírali peníze na náš pobyt. My sami jsme počítali s tím, že si budeme muset na pobyt na klinice vzít půjčku. Peníze jsme dostali i od dalších přátel a celková suma stačila na to, aby úplně pokryla naše náklady na stravu, pronájem auta a zbylo dokonce ještě i 2 000 dolarů na zaplacení pobytu na klinice. To byl druhý zázrak!

Letěli jsme do Toronta a tam mi potvrdili, že skutečně mám zmíněnou diagnózu. Lékaři v Kanadě nás odkázali na dobrého lékaře v USA, v Minneapolis, který by se mi mohl věnovat. Přijali jsme to jako součást našeho putování a byli jsme zvědaví, kam naše cesta povede.

Měli jsme tedy cestovat do Minneapolis. Nevěděli jsme sice, jak se tam dostaneme, ale věřili jsme, že Bůh nám pomůže a určitě najde způsob, jak se tam dostat.

Při návratu z Kanady domů jsem se v letadle setkal s mužem, který seděl ve vedlejší řadě sedadel. Vracel se domů z týdenní dovolené na Karibských ostrovech. Ze slušnosti se mě zeptal, odkud cestuji. Jen stručně jsem mu řekl, že jsem byl v Torontu ze zdravotních důvodů. To ho zaujalo. Chtěl vědět, jaký zdravotní problém musel být diagnostikován až v Kanadě. Řekl jsem mu o svých bolestech hlavy a o tom, že jediní odborníci, které jsem byl schopen najít, byli právě v Torontu. Zeptal se mě, jestli mě teď čeká neurochirurgický zákrok. To mne zaskočilo, protože mi velmi přesně popsal, jaká operace mne čeká.

Chtěl jsem vědět, kde pracuje. Byl to lékař ve zdravotním zařízení Lékařské fakul-

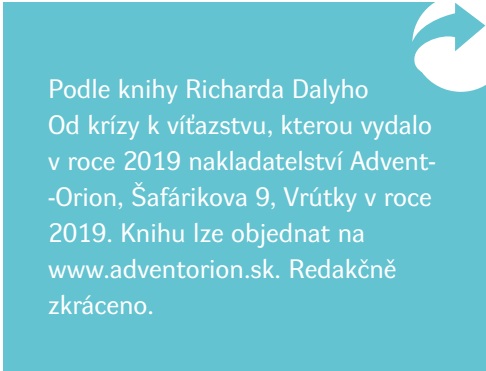
ty Oregonské univerzity v Portlandu, která se zabývá zkoumáním a léčbou bolesti. Nejenže dobře znal mou diagnózu, ale byl ji dokonce schopen léčit! To byl pro mne třetí zázrak!

Ani nemusím říkat, jak jsem byl nadšený. Hned jsem si vyžádal jeho kontaktní údaje, abych mohl s lékařskou zprávou z Toronta, potvrzující mou diagnózu, požádat ve svém zdravotním zařízení o doporučení. Lékař z letadla mi dal dokonce několik vytištěných článků, které jsem mohl ukázat svým lékařům. Navíc tyto články také potvrzovaly stanovenou diagnózu z Kanady.

Po nějaké době jsem už seděl v ordinaci „lékaře z letadla“. Udělal mi několik dalších vyšetření, aby přesněji určil diagnózu. Zanedlouho se potvrdilo, že mám cervikogenní bolest hlavy a budu muset podstoupit operaci nervového uzlu (ganglia) na druhém obratli krční páteře. Měl jsem být operován na neurochirurgickém oddělení.

Jsem si jistý, že mi Bůh pomohl v mé životní krizi, abych potkal ty správné lidi, kteří se o mě postarali. Za mé uzdravení se řada lidí vytrvale modlila. A staly se ony tři zázraky. Bůh před námi otvíral cestu vždy, když jsme byli v koncích a nevěděli jsme jak dál.

„Víme, že všechno napomáhá k dobrému těm, kdo milují Boha, kdo jsou povoláni podle jeho rozhodnutí.“ (Římanům 8,28)



Podle knihy Richarda Dalyho
Od krízy k víťazstvu, ktorou vydalo
v roce 2019 nakladatelství Advent-
-Orion, Šafárikova 9, Vrútky v roce
2019. Knihu lze objednat na
www.adventorion.sk. Redakčně
zkráceno.

SVĚT *není* ČERNOBÍLÝ

víra může výrazně pomoci



MUDr. JOZEF ČUPKA se jako praktický lékař setkává s nejrůznějšími krizemi téměř denně. Proto jsme se ho zeptali, jak lze, podle jeho názoru, nejrůznější životní problémy účinně řešit:

Když se vyskytne krize či problém, tak máme tendenci na internetu vyhledávat informace a pak si udělat „vlastní“ názor. Často se však objevují zcela protichůdné informace. Jak se v nich můžeme orientovat?

Když člověk hledá odpověď na nějakou otázku, tak hledá argumenty – jak pozitivní, tak negativní – a většinou je možné najít obojí. To, že na nějakou událost či záležitost je možné mít rozdílný pohled, není nic nového – najdeme to například i v biblických příbězích. Samozřejmě dnes je na internetu a v médiích situace poměrně nepřehledná. Důležité je umět pracovat se zdroji informací. Když hledáme věci duchovní, tak se pídíme po zdroji – tedy po Bibli a duchovní literatuře. Pokud hledáme věci medicínské či zdravotní, tak bychom se měli obracet na ověřené zdroje informací – třeba na odborné



lékařské stránky či weby určené široké veřejnosti, pod garancí jednotlivých lékařských oborů. Ideální je pak v případě zdravotních problémů konzultovat vše se svým lékařem. Žel v životě to může často fungovat jinak. Protože člověk je tvor emocionální, tak dává větší důležitost tomu, co mu řekne někdo, s kým má nějaký vztah a má k němu důvěru. A tak se může někdy stát, že to, co řekne kamarád nebo soused, je důležitější než to, co řekne a doporučí lékař.

Pro dobré zvládání jakékoliv zdravotní krize je vhodné mít dobrou imunitu. Jak ji můžeme posilovat?

Při posilování imunity je dobré používat spíše jednoduché uvažování – tzv. selský rozum. Každý z nás – odhaduji tak minimálně na 70–80 % – dnes již tuší a ví, co by měl dělat. Jako příklad bych uvedl zakladatele Lázní Jeseník na severní Moravě Vincenze Priessnitze. Působil zde na počátku 19. století. Založil svou léčbu na tom, že lidi „vytáhl“ z jejich znečištěného prostředí města do přírody, umožnil jim pohyb na čerstvém vzduchu a slunci a úspěšně aplikoval vodoléčbu. Současně také vytvářel určitou komunitu, kdy spolu lidé mluvili a sdíleli své obtíže. Ve fázi, kdy už založil lázně, tak v nich probíhaly i hudební koncerty a tím rozvíjel muzikoterapii. Tento přístup se ukázal velice prospěšný pro celkové zdraví a regeneraci organismu. Pro zlepšení přirozené imunity je tedy důležitý pohyb, čerstvý vzduch, zdravé jídlo, méně chronického stresu, dobrý spánek, harmonické vztahy a dobrá nálada. Jako křesťané také zdůrazňujeme i budování duchovního rozměru naší existence.

Jako Češi jsme známi tím, že když je nějaký problém, tak se hned vyrobí mnoho vtipů. Jak pomáhá pozitivní naladění vůči stresu – zvláště pokud je dlouhodobý? Humor pomáhá lidem vždy a všude. Je fantastické, že humor a vtipy vznikají, protože jsou určitou obranou proti stresu. Přiná-



HUMOR POMÁHÁ
LIDEM VŽDY A VŠUDE.
JE FANTASTICKÉ,
ŽE HUMOR A VTIPY
VZNIKAJÍ, PROTOŽE
JSOU URČITOU
OBRANOU PROTI
STRESU. PŘINÁŠÍ TO
UŽITEČNÝ NADHLED
NAD AKTUÁLNÍ
SITUACÍ.

ší to užitečný nadhled nad aktuální situací. A tento nadhled v životě všichni potřebujeme – mimo jiné humor je i v Bibli. Pokud nás neopouští humor, tak nás neopouští ani možnost dobré nálady. Ta působí proti tomu, abychom spadli do dlouhodobého chronického stresu, který je problematický. Jak dnes už z medicínských výzkumů víme, chronický stres negativně působí na organismus přes neurologicko-endokrinologicko-imunitní systémy. V konečném důsledku tedy chronický stres velmi ovlivňuje imunitu organismu a celkové zdraví.

Člověka v době krize často přepadají velké obavy. Co bys doporučil těm, kteří propadají strachu, jenž je někdy až paralyzuje?

Je určitý rozdíl mezi úzkostí a strachem. Pokud to mám představit na nějakém příkladu, tak úzkost prožíváme při představě, co bychom dělali, kdyby se v místnosti, kde se právě nacházíme s celou rodinou, objevil lev nebo tygr. Strach pak je reakce organismu, když už stojíme přímo proti němu. Proti úz-

kosti i strachu pomáhají činnosti či aktivity, o kterých jsme mluvili u posilování imunity organismu – kontakt s přírodou, komunikace s přáteli, zdravý životní styl, včetně správného výběru jídla, a samozřejmě velmi důležitý je i duchovní rozměr. Zdraví je totiž pouze jedním rozměrem našeho života, ale není vším. Vyšší smysl vlastní existence pře-



kračuje i mnohá tělesná klopýtnutí, která mohou přijít, jelikož nikdo z nás plně nezná svou DNA a ani „čáru života“, která je před ním. Pokud však nic z výše uvedeného nepomáhá, a člověk se přesto ocitá ve stavu dlouhodobé úzkosti či strachu, je určitě

vhodné poradit se s lékařem nebo psychologem. V současnosti je možné účinně pomáhat i nemocem duše a nikdo nemusí neadekvátně trpět.

Mnoho lidí v krizi také prožívá samotu. Jak se s ní může člověk vyrovnat?

Samozřejmě je to otázka komunikace – nemusí být jen osobní; někdy pomůže telefonický hovor nebo kontakt přes sociální sítě. Problém „osamocení“ je tu však již dlouho. Do tohoto stavu jsme se v čase dostali jako moderní společnost, nebo dnes již vlastně postmoderní, kde došlo k oddělení fungování generací. Před 100–150 lety bylo naprosto běžné, že jednotlivé generace žily spolu, musely spolu vycházet a komunikovat, věděly o obtížích a strastech, které zrovna zastupci té či oné generace prožívají. Dnes je společnost víc rozdělena na mladou, střední a starší generaci.

Jak může víra v Boha a modlitba pomáhat v krizi, ale také v kvalitě života a harmonii?

Je otázka, co je v dnešním světě harmonie. Svět v současnosti není černobílý a nikdy také nebyl, ale určitým způsobem je více protichůdný. Vždy při rozhodování vážíme pro a proti. Při balancování v nejistotě naší existence může víra výrazně pomoci, protože nám umožňuje vystoupit z vlastní reality a podívat se sám na sebe, na život, na jeho smysl z jiného úhlu.

Člověk je tvor společenský – a komunikaci s druhými potřebuje. Máme v sobě však i „semínko“ tíhnutí k duchovnosti – a kdo ho rozvíjí, tak mu to pomáhá, protože vlastní existenci vnímá v širších souvislostech. A pak může procházet těžkostmi života s větším optimismem. Současně nebude v životě nikdy sám, protože za každých okolností je s ním i náš živý Bůh – náš Stvořitel a Vykupitel. A toho si osobně moc vážím.

Děkuji za rozhovor.

Otázky kladl Daniel Hrdinka.



MUDr. Jozef Čupka, MPH, působí jako všeobecný praktický lékař. Věnuje se také myoskeletální a fyzikální medicíně, preventivní onkologii, prevenci stárnutí a medicíně životního stylu. Zaměřuje se také na poradenství v oblasti odvykání kouření a snižování nadváhy a obezity. Mohli jste se s ním také několikrát setkat v pořadu České televize Sama doma.



JAK CHRÁNIT DĚTI v online SVĚTĚ



Audrey Campbellová je vedoucí mediálního centra na škole Rogers Adventist School v College Place ve státě Washington. Má na starosti školní knihovnu a počítačovou učebnu, kde se snaží svým studentům poskytovat pozitivní zkušenosti s internetem. Poté, co absolvovala workshop ohledně internetové bezpečnosti, její odhodlání chránit děti na celosvětové síti ještě zesílilo. Zde vám přinášíme některé její rady, jak chránit vaše vlastní nebo jiné děti v online světě.

1. Umístěte počítač do místnosti, kde se pohybuje celá rodina.

Nikdy nedávejte počítač na izolované místo, jakým může být například dětský pokoj nebo pokoj, do kterého můžete zavřít dveře. Takto budete moci jednoduše monitorovat využívání internetu vaším dítětem. Také tím snižujete pokušení otvírat stránky s pochybným obsahem především u mladších a pak i dospívajících dětí. Tyto stránky je možné otevřít a zavřít v řádu vteřin, proto vždy dohlížejte na děti, když jsou online. Pokud si vaše děti stěžují na nedostatek soukromí, dejte jasně najevo, že vy jste rodiče a jejich bezpečí je vaší zodpovědností. Pamatujte, že důsledky nesledování vašich dětí při využívání internetu mohou být závažné či fatální. Stalkeré a predátoři lákají děti, aby se s nimi setkaly.

2. Omezte přístup vašich dětí k internetu.

Každý počítač umožňuje konfiguraci nastavení. Vytvořte si účty, aby děti nemohly používat počítač bez zadání hesla, nebo zapněte filtry pro blokování určitých webových stránek. Možnosti počítače můžete najít v sekci Návodů vyhledáním výrazů „soukromí“ nebo „hesla“. Ještě větší kontrolu poskytne rodičům software, který umí filtrovat obsah. Slouží k blokování webových stránek, stahování obrázků a jiného obsahu, který může mít sexuální podtext či být jinak pochybný. Také můžete konkrétní stránky nastavit jako „bezpečné“. Většina počítačových obchodů prodávajících počítačové programy prodává i filtrovací software. Pokud se s počítačem příliš „nepřátelíte“, kupte software s technickou asistencí pro jeho nastavení a zapnutí rodičovských kontrol.

3. Zabezpečte nastavení heslem a pravidelně heslo obměňujte.

Filtrovací software a rodičovské kontroly však nezachytí všechno. Sledujte u svých dětí e-mailovou i jinou komunikaci a his-



NASTAVTE PROHLÍŽEČ TAK, ABY SE OTEVŘEL NA STRÁNCE VHODNÉ PRO DĚTI. MNOHO INTERNETOVÝCH PROHLÍŽEČŮ SE AUTOMATICKY OTEVÍRÁ NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH, KTERÉ OBSAHUJÍ NADPISY, OBRÁZKY NEBO REKLAMNÍ SDĚLENÍ, KTERÁ NEJSOU PRO DĚTI VHODNÁ.

torii prohlížení. Pokud nevíte jak, zeptejte se někoho nebo někomu zaplaťte, aby vás to naučil. Nebo se запиšte na kurz. Nastavte svůj prohlížeč tak, aby se otevřel na stránce vhodné pro děti. Mnoho internetových prohlížečů se automaticky otevírá na webových stránkách, které obsahují nadpisy, obrázky nebo reklamní sdělení, která nejsou pro děti vhodná. Vyberte stránku, jako například kids.yahoo.com, která vám umožňuje přizpůsobit domovskou stránku tak, aby byla vhodná pro děti, a nastavit prohlížeč tak, aby neotevřel určité jiné stránky.

4. Učte své děti, aby nikdy neposkytovaly osobní informace.

To zahrnuje nejen jména, adresy, názvy škol, koníčky a fotky – jakékoli informace, které by mohly být zneužity pro sledování vašich dětí. Učte je, co osobní informace jsou, a opakovaně jim tuto lekci vštěpujte. Dávejte dětem hádanky, třeba při cestě autem nebo na bruslích. Ptejte se „Pokud se tě ně-

kdo zeptá na adresu, je to osobní informace?“ Jednou ze stránek, kde děti často odhalují své osobní informace, je Facebook.

Učte své děti, jak bezpečně používat i stránky tohoto typu. Pokud vaše děti cítí potřebu přidat svou fotku, ať raději přidají fotku psa nebo kočky. V přátelském duchu se s nimi bavte o jejich osobních stránkách. Řekněte jim „Chtěl bych vidět tvou facebookovou stránku. Ukážeš mi, co tam děláš? Podíváme se na to zítra.“ Upravte nastavení soukromí na takových stránkách, aby k informacím vašich dětí měli přístup jen skuteční kamarádi, a ne neznámí lidé. Snažte se jim také vysvětlit, že když se baví online se svými kamarády, měli by použít jiné jméno nebo přezdívku. Zkuste s nimi vymyslet nějaké bezpečné a jednoduché jméno.

Zdůrazněte, že lidé nejsou vždy těmi, za které se vydávají. Děti by se měly vyvarovat setkávání s novými lidmi online, ale pokud se tak stane, před fyzickým setkáním by si s vámi o tom měly promluvit. Naučte své děti, aby za vámi přišly pokaždé, když během chatování nebo e-mailové komunikace dojde na téma osobního setkání.

5. Buďte přístupní.

Řekněte svým dětem, že pokud narazí na nevhodný materiál nebo obdrží nevhodnou zprávu, chtěli byste o tom vědět a nebudete jim to dávat za vinu. Obraťte se na svého poskytovatele internetu a kontaktujte policii, případně vzneste obvinění.

6. Buďte si vědomi i jiných míst, kde mohou mít vaše děti přístup k internetu.

Zjistěte si, jaká pravidla ohledně internetu uplatňuje škola, kam děti posíláte. Dávejte si pozor, ke komu vaše děti chodí domů.

Pokud s tím nesouhlasíte, raději místo toho všechny pozvěte k vám domů. Když jsou vaše děti mimo domov, nemáte možnost je chránit. Učte děti, jak internet bezpečně používat, a modlete se, aby se těmito radami řídily, když budou samy.

7. Používejte internet pro pozitivní činnosti.

Internet otevírá možnosti k nekonečnému počtu vzdělávacích stránek, pro pomoc s domácími úkoly a stránek s encyklopediemi, recepty a výzkumy. Internet může být skvělou rodinnou aktivitou. Můžete dětem například dávat nejrůznější otázky, na které najdou na internetu odpověď. Ukažte dětem zábavné a bezpečné způsoby, jak internet využívat, a představte jim zábavné a bezpečné stránky. Od svých dětí se také můžete spoustu věcí naučit. Zeptejte se jich „Můžeš mi ukázat, jak udělat...?“ nebo „Můžeš mě naučit, jak udělat...?“

Internetu bychom se neměli bát. Nastavte jasná bezpečnostní pravidla a nezapomeňte, že věnovat dětem čas a mluvit s nimi je nejlepší krok, který jako rodiče (nebo prarodiče) můžete udělat.



ZTRATIL JSEM poslední ILUZE O GLOBÁLNÍ VESNICI

Rozhovor se Stanislavem Bielikem,
ředitelem humanitární organizace
ADRA Slovensko

Když vypukla pandemie covidu-19, bylo to pro tebe jako ředitele humanitární organizace ADRA velké překvapení?

Před pár lety jsem měl sérii přednášek „Globální problémy lidstva“. Jedno z témat byla hrozba pandemie. Mluvil jsem o nebezpečí šíření nákazy ve spojitosti s cestováním a globálním propojením světa. Tehdy jsem však netušil, že si to brzy „vyzkoušíme“ na vlastní kůži.

ADRA je humanitární organizace. Z práce v rozvojových zemích velmi dobře víme, jak se epidemie šíří a jak je těžké ji zastavit. Negativním překvapením byla rychlost šíření v Evropě. Pozitivně mě naopak překvapila disciplinovanost Slováků a respektování pravidel. Opravdu, lidé si zaslouží velký obdiv – a nakonec se to projevilo i v číslech.



Kdy přišel ten okamžik, když se ADRA rozhodla zapojit do pomoci?

Hned po vypuknutí pandemie jsme jako mezinárodní síť ADRA sledovali situaci a aktuální potřeby. Když koronavirus pronikl na

naše území, věděli jsme, že je to výzva i pro nás.

Humanitární organizace mají mezi sebou dobré vztahy a společné zkušenosti z různých společných misí. Proto, když nás oslovili lékaři, kteří sloužili v Africe s organizací „Lékaři bez hranic“ (MSF) a v současnosti pracovali na infektologické klinice, neváhali jsme a pustili jsme se s nimi do spolupráce v první linii.

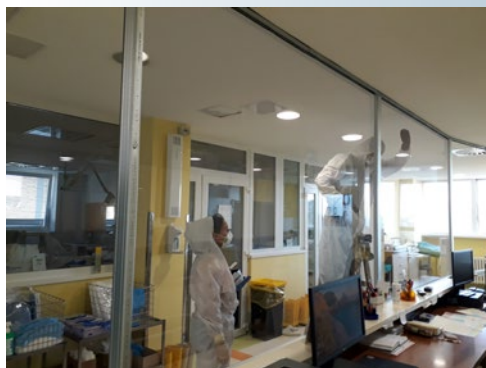
Co jsi považoval za největší výzvu v této situaci?

Nejdůležitější bylo rychle začít testovat lidi. Proto jsme se snažili pomoci co nejdříve vybudovat testovací centrum na infektologické klinice v Bratislavě na Kramároch. Zajistili jsme unimobuňky, které slouží jako externí ordinace a pracoviště pro odběry, vybudovali jsme přístřešky a všichni potřebnou logistiku. Nemocnice zajistila týmy lékařů a zdravotníků a v průběhu jednoho týdne začalo testování.

Druhá oblast je ochrana zdravotníků a prostor nemocnice. Kdyby se nakazili lékaři nebo byla kontaminována nemocnice, kdo by nás pak léčil? Proto jsme se zapojili do budování infektologických filtrů – plastových příček, které oddělují červené zóny a chrání zdravotníky i pacienty.

Třetí oblast je pomoc nejrizikovější skupině, a to jsou senioři. Potřebují ochranu a zlepšení imunity. Proto se jako ADRA věnujeme také distribuci vitamínových nápojů, vitamínových doplňků a ochranných prostředků do domovů pro seniory i osamocným lidem.

Během služby v první linii jste pracovali i v infekčním prostředí, kde byli pacienti nakaženi virem covid-19. Nebál ses, že se i ty nakazíš?



Všichni zdravotníci a lidé, kteří pomáhali, se pohybovali v prostředí, kde hrozila nákaza. Jestli se bojíme? Určitě ano, ale paradoxně víc se bojíme, aby se nákaza nepřenesla na druhé, než abychom to sami nechytli. Kdo má strach v první řadě o sebe, nemohl by tu pracovat.

Při budování některých ochranných bariér z plexiskla a lexanu jsme pracovali v červené zóně, přímo na odděleních, kde leží pacienti s covidem-19. Proto jsme i my museli dodržovat všechna přísná epidemiologická opatření a pracovat v ochranných oblecích. Pořádně jsme se v tom vypotili. O to více si ceníme práce zdravotníků, kteří takto slouží celé dny a noci.

Co ti tvoje osobní zapojení do pomoci na Slovensku vzalo?

Ztratil jsem i poslední iluze o tom, že takto nastavené fungování společnosti by mohlo být dlouhodobě bezpečné a stabilní. Ukázalo se, na jakých vratkých nohách stojí celá tato naše „globální vesnice“. Myslím, že si to uvědomila i velká část naší populace. Jen mám obavu, že když tato pandemie pomine, velmi rychle sklouzneme do staré rutiny. Nebo že by to tentokrát bylo jinak?

Co ti tato zkušenost naopak přinesla do života?

Tato pomoc v nemocnici mi přinesla příležitost pomáhat přímo doma na Slovensku. Také mne velmi potěšila ochota lidí se zapojit. Dobrovolníci, dárci, sponzoři, všichni lidé dobré vůle se najednou probudili a prožili jsme spolu určitou formu euforie ze vzájemné ochoty pomáhat a sloužit.

Čas karantény nám všem pomohl zamyslet se nad tím, co je pro náš život opravdu

důležité, a bez kterých věcí naopak jednoduše dokážeme přežít.

Chtěl bys něco vzkázat čtenářům časopisu Za obzorem?

Přátelé, věřím, že čas karantény vám aspoň na chvíli pomohl zastavit se a přehodnotit, co je v životě důležité, a co je zbytečné. Tak na to prosím nezapomeňte. A nedovolte, aby se váš život vrátil rychle do starých zaběhnutých kolejí!

A na co je tu vlastně ADRA? Aby i pro vás, v kterých se probudila touha pomáhat, vytvořila příležitosti, jak se do služby zapojit. Naši aktuální nabídku najdete na www.adra.sk.

Děkuji za rozhovor.

Otázky kladl Rastislav Špalek.

ADRA



ADRA Slovensko je humanitární a rozvojová organizace, která působí v nízkopříjmových zemích i na Slovensku. Je součástí mezinárodní organizace ADRA (Adventist Development and Relief Agency). Je také členem slovenské platformy rozvojových organizací Ambrela a v roce 2018 oslavila 25 let své činnosti.

Cyra Maurerová



TAKOVÝ „normální“ DOMOV?



V poslední době často přemýšlím nad naším domovem. Dříve jsem ho vnímala jako úplně normální. Bydlíme s rodinou v jednom úzkém řadovém domě na kraji lesa, s docela obyčejnou zahradou, na zcela běžném místě. Vcelku nic mimořádného – mysleli jsme si...

Před několika lety jsme se však stali hostitelskou rodinou a otevřeli jsme náš dům lidem z celého světa. Už pár let k nám přicházejí lidé z nejrůznějších zemí. A najednou vidíme náš dům vždy jinýma očima.

Jednou se objeví Korejec a diví se: „Ó, tolik místa! A dokonce více pater! Úžasné!“ Američan si zase pomyslí: „Hezký malý dům. U nás je ložnice stejně tak velká jako vaše celé první patro.“

Se zahradou je to obdobné. Přijede Číňan a nadšeně zvolá: „Vy máte opravdovou zahradu! Neuvěřitelné! V životě jsem neviděl dům se zahradou. Mohl bych jednou posekat trávník? To byl vždycky můj sen.“ Potom přijede Afričanka, jejíž farma je tak velká jako polovina naší vesnice, a usmívá se při pohledu na náš roztomilý kousek zeleně. Poté se zeptá, jaká divoká zvířata žijí v lese za naším domem, jestli sloni, lvi nebo hadi,

zatímco Japonka při pohledu na sebemenší hmyz hlasitě zaječí, protože ve velkoměstě, kde bydlí, vůbec žádná zvířata nežijí.

Uvnitř v domě si Američan pomyslí: „No teda, sprcha v samostatné místnosti!“, zatímco Japonka postrádá vyhřívanou vanu pro každodenní večerní koupel. Peruánec obdivuje myčku a troubu, Číňan považuje otočný karusel za geniální vynález a se zálibou sleduje, jak se hrnce točí.

U jídla je to obdobné. Američan je zvyklý jíst mimo domov (snídaní si koupit a slupnout v autě; k obědu si obstarat rychlé občerstvení někde po cestě) a diví se, že se jako rodina společně scházíme každý den u jídla. Francouz zase nerozumí tomu, proč se vždycky tak rychle po jídle rozejdeme a nechceme spolu mnohem déle v klidu a v pohodě posedět.

Američané a Asiaté nemohou uvěřit tomu, že přezíváme léto bez klimatizace. Kanaďan zase nemůže pochopit to, že v zimě bez komína nezmrzneme.

Večer by Afričanka z bezpečnostních důvodů nejraději všechno odnesla dovnitř a znervózňuje ji, že nemáme kolem pozemku elektrický ohradník a v domě alarm. Na druhé straně Kanaďan ztratí klíče od domu a myslí si: „To přece není žádný problém, ne?“, protože u nich na vesnici nikdy dve-



NÁŠ DOMOV NENÍ
OBYČEJNÝ. ŽIJEME
V RÁJI. A UŽÍVÁME
SI TAKOVÉHO
BLAHOBYTU
A TOLIKA
PROSTORU
A MOŽNOSTÍ,
ŽE TO VŠECHNO
NEMOHLO BÝT
ZAMÝŠLENO
JEN PRO NÁS
SAMOTNÉ.

ře nezamykají. V Montaně v USA dokonce nechávají domovní dveře do široka otevřené, když odjíždějí na dovolenou, aby kočky mohly procházet dovnitř a ven. Tak bezpečno tam je...

A potom k nám přijdou ženy migrantky a nezletilí, aby se naučili německy, a vyprávějí o prostých chýších, které byly jejich domovem, o rozbombardovaných domech, které opustili, a o kontejnerech, v kterých teď žijí a pravděpodobně ještě dlouho žít budou.

A najednou si uvědomují: Náš domov není obyčejný. Žijeme v ráji. A užíváme si takového blahobytu a tolika prostoru a možností, že to všechno nemohlo být zamýšleno jen pro nás samotné. Nemyslíte?



Převzato z časopisu Family
(www.family.de)





NADĚJE ve ztrátě?

Život očima bioložky
RNDr. Jarmily Králové, CSc.



Moto: „Život je vzácný dar. Když ho přijmeme se všim všudy, s tím dobrým i špatným, uleví se nám.“

Milníky života

V životě každého z nás přicházejí důležité okamžiky, události, setkání a prožitky, které silně ovlivní náš další život. Mohli bychom je přirovnat k milníkům vyznačujícím naši životní stezku. Kromě toho, že se narodíme do určité rodiny a rodiče nám předají určitou genetickou výbavu a temperament, hraje v našem životě důležitou roli výchova, sociální podmínky a vzdělání, kterého se nám dostalo. Během života nás také ovlivňují různé osobnosti a určitě jednou z nejdůle-

žitějších je náš životní partner. Ani v mém případě to nebylo jinak.

Život s Vladimírem

Chytrý, veselý a vtipný mladík Vladimír Král, kterého jsem poznala v prvním ročníku na vysoké škole, se později stal mým manželem a otcem našich dvou dětí. Měla jsem tu čest stát po jeho boku a podporovat jeho profesní a osobnostní růst. Prof. Vladimír Král, DSc., se objevil na stránkách tohoto časopisu v roce 2013. Byl velmi uznávaným odborníkem v oblasti medicínální chemie, molekulárního rozpoznávání, nanotechnologií, cíleného transportu léčiv atd. Byl to hluboce věřící člověk, zastánce stvoření světa Bohem – úžasným Designerem, který nejen dal světu počátek, ale vtiskl do nás i touhu po poznání. Bůh, který má zájem o náš život a přeje si, abychom žili plně a šťastně. Vladimír byl první člověk, který mě s takovým Bohem seznamoval, a později jsme měli příležitost společně se pracovně podílet na odhalování a zkoumání tajemství jeho stvoření, přírodních zákonitostí a životních procesů.

Tvořili jsme tak spolu tandem nejen jako životní partneři, ale měli jsme společné duchovní hodnoty a vědecké zájmy. Řídil dva vědecké týmy, jeden na Vysoké škole chemicko-technologické a druhý na Lékařské fakultě UK v rámci centra BIOCEV. Po dobu 10 let pracoval jako ředitel chemického a inovačního vývoje Zentiva, a získal tak nespočet cenné zkušenosti z prostředí průmyslově orientované farmaceutické chemie.

Vladimír byl nejen muž vědy, ale miloval také svoji rodinu – děti, vnoučata, a především Boha. Snažil se rozšiřovat obzory lidem kolem sebe o jeho poznání. Byl velmi aktivní v tvorbě přednášek pro veřejnost, kdy populární formou seznamoval s nejnovějšími vědeckými poznatky. A ty uměl zasadit do širších souvislostí, a tak přimět posluchače k přemýšlení v kontextu Božího záměru s námi lidmi a z toho vyplývajících



„NAJÍT KRÁSU
VE SMUTKU,
NADĚJI VE ZTRÁTĚ
A DŮSTOJNOST
V PROHŘE – V TOM
JE SKUTEČNÉ UMĚNÍ
ŽIVOTA.“ – ARTHUR
MILLER

cí odpovědnosti za to, jak svůj život vedeme a zda nemáme něco změnit. Vladimír měl vřelý vztah k lidem, rád s každým pohovořil, zajímal se o problémy lidí a pomáhal, kde mohl.

Životní ztráta a zápas

A pak to přišlo. Člověk na vrcholu sil, nadaný, aktivní a pracovitý náhle a bez varování onemocněl na „banální“ chřipku a zemřel. Byl to těžký zápas zejména pro něj, blízkou rodinu a přátele. Bylo až neuvěřitelné, jak rychle se jeho stav zhoršoval. Upřímné modlitby moje, rodiny i církevního společenství o jeho uzdravení zůstaly jakoby bez odpovědi. V zoufalství jsem se hádala s Bohem a ptala se: proč ti dobrí odcházejí tak brzo? Trápilo mne to. Časem se vzdor a výčitky pozvolna v mých modlitbách začaly měnit v prosby o to, aby mi Bůh dal sílu se s touto ztrátou vyrovnat. Vědomě jsem se snažila připomínat si Vladimírovu odkaz. Sice jsme se s ním rozloučili, ale jeho obětavost, úsměv, humor a společné prožitky zůstaly s námi. Pociťovala jsem vděčnost za

to, že jsme kus cesty životem mohli jít s ním a něco se od něj přiučit.

Život po ztrátě

Uvědomovala jsem si, že život jde dál a nekončí tím, že zemřel můj životní partner. Pokud žijeme, tak se máme snažit, aby náš život měl smysl, abychom byli pro druhé přínosem, a ne břemenem. To je naše vědomá volba. Nevzdávat se, i když je to těžké. Chvilé smutku nad ztrátou Vladimíra se ale vracely. Otázky jako „budu se ještě někdy moci radovat a být normálně lidsky šťastná?“ postupně ztrácely na své palčivosti. Snažila jsem se fungovat v práci, věnovala jsem se vnoučatům a pomáhala potřebným lidem, ale zároveň jsem věnovala čas i sobě. To si myslím, že je velmi důležité – nepřestat ve svých činnostech a aktivitách. Asi jsem zpočátku byla jako rozjetý stroj, bez schopnosti zásadních změn pod tíhou ztráty. To je přirozené, nemůžeme od sebe čekat, že se prostě přepneme na nový program a bude vše v pořádku. Vyrovnání se se ztrátou je proces a zápas, který má své zákonitosti a nelze je obejít.

Naděje ve ztrátě

A jak mít ve ztrátě naději? Je to vůbec možné? V tom mi pomohlo biblické poselství o naději. Tu vnímám ne jako touhu po něčem nereálném, ale je to jisté očekávání příznivé budoucnosti. Krásně je to vyjádřeno v epištole Židům 10,23: „Držme se neotřesitelné naděje, kterou vyznáváme, protože ten, kdo nám dal zaslíbení, je věrný.“ Jde tedy o pevné očekávání Ježíše Krista a jeho moci. Pokud mám naději v Bohu, v Ježíši Kristu, tak i ty oblasti našeho života, které jsou pro nás velmi důležité, Bůh proměňuje takovým způsobem, že v nich nalezneme štěstí a radost. Bude to možná cesta, kterou bychom si zřejmě sami nevybrali, ale která nás v našem osobnostním růstu posune dál. Už se neptám, proč se to stalo. Svěřuji svůj další život Bohu v jistotě, že mě provede

zbytkem mého pozemského života do nového života s Ním. Věřím, že se tam shledám s Vladimírem. Jistota v Bohu je mojí nadějí v mé životní ztrátě.

Programovaná buněčná smrt

Ve své vědecké profesi jsem se po určité době zabývala zkoumáním velice sofistikovaného programu, který funguje v našich buňkách. Jedná se o programovanou buněčnou smrt. V našem těle je mnoho typů různě specializovaných buněk a tento program je v nich různě nastaven. Některé buňky žijí velmi dlouho, například nervové buňky (celý lidský život), zatímco jiné, například červené krvinky, žijí v průměru 120 dní a jsou plynule nahrazovány nově tvořenými krvinkami z kostní dřeně. Jakmile buňka dospěje do stadia, kdy splnila svou funkci, tak se



v ní zapne program buněčné smrti a dochází k postupnému vypínání jejích životních funkcí. Můžeme si to přirovnat k počítači, kde máme otevřeno více programů, a chceme-li počítač vypnout, tak je musíme postupně vypínat. Pořadí vypínání buněčných programů není nahodilé, ale je organiza-



PRAVDĚPODOBŇ SE NEVYHNEME NĚKTERÝM NEMOCEM, A ANI SMRTI, ALE JE ZDE NADĚJE NA NOVÉ STVOŘENÍ S JINÝM PROGRAMEM, KTERÝ JIŽ NEBUDE UKONČOVAT NÁŠ ŽIVOT.

né. Proto se nazývá „programovaná buněčná smrt“.

Postupně jsou odbourávány stavební a funkční části buněk ve speciálních organelách, kterým říkáme lysosomy. Lysosomy lze přirovnat k jakýmsi spalovnám, kde dochází k likvidaci odpadu. Nakonec se buňka rozpadne na malé váčky, které jsou pak pohlceny a zlikvidovány makrofágy, „uklízeči“ v našem těle. Podněty k nastartování buněčné smrti mohou být různé. Vedle splnění určité funkce ve vývoji organismu, vyčerpání předem určeného počtu dělení buněk to mohou být i různá poškození buněk. Mohou to být i nežádoucí změny v genetickém materiálu, takzvané mutace, které by ohrožovaly životnost a funkčnost buňky, a je potřeba, aby se dále nepřenášely na dceřiné buňky. Známe více typů buněčné smrti. Pokud je zásah pro buňky velmi drastický, tak umírají náhle takzvanou nekrotickou smrtí, kdy dojde k prasknutí buněčné membrány a vytlíčí buněčného obsahu do okolí. Je to překotný děj bez výrazné organizace a jeho důsledkem je pak zánět. Programovaná buněčná smrt je vzhledem ke své organizovanosti pro or-

ganismus šetrnější. Ve své práci jsme se zabývali vývojem látek, které jsou po podání schopné vyvolat programovanou buněčnou smrt v nádorových buňkách. Nádorové buňky mívají tento program utlumený a naším vědeckým cílem bylo najít takové látky, které tento proces opět aktivují.

Buněčná smrt, náš život a naděje

Napadá mě zde zajímavá paralela mezi programovanou buněčnou smrtí a naším životem. Žijeme ve světě, kde se zdá, že smrt je nevyhnutelný program pro všechny živé organismy. Proces rození, stárnutí a umírání je podobný programům fungujícím v našich buňkách. Jsme předurčení k tomu, abychom zemřeli? Je to definitivní program pro náš život? Tyto otázky jsou předmětem jak vědeckého, tak filosofického a náboženského zkoumání a promýšlení. Je naděje, že program smrti může být změněn? Pokud ano, tak za jakých podmínek a jak? Z vědeckého hlediska můžeme do některých buněčných programů zasahovat, ale je toto ta správná cesta?

Osobně věřím, že naše znalosti jsou stále omezené a snaha vytvořit nesmrtelnost člověka v současné podobě je nebezpečná. Je potřeba naši úplnou změnu, kterou popisuje Bible: „Kdo je v Kristu, je nové stvoření. Co je staré, pomínulo, hle, je tu nové!“ (2. Korintským 5,17)

Pravděpodobně se nevyhneme některým nemocem, a ani smrti, ale je zde naděje na nové stvoření s jiným programem, který nebude ukončovat náš život. Je na každém z nás, zda tohle bude naší osobní nadějí, která nám pomůže už tady a teď žít plnější a odpovědný život.



Milada Macháňová



SÍLA NADEJE



**Jak zvítězit nad stresem, úzkostí, depresí
a pocitem viny?**

Jste smutní? Nestíháte v zaměstnání nebo v rodině? Cítíte obavy z toho, co vás čeká? Máte pocit viny nebo zápasíte s nějakou závislostí? Máte strach, jestli vůbec zvládnete své povinnosti a naplníte očekávání druhých? Možná si tyto otázky nekladete vy sami, ale někdo z vašich blízkých má pro-

blém se závislostí, smutkem, úzkostí, výčitkami.

Právě teď s podobnými pocity bojují miliony lidí a v nesnadném boji může pomoci tato kniha. Nenabídne sice žádné zázračné řešení, ale ukáže, co vše se dá změnit! Najdete v ní odpovědi na otázky i praktic-

ké rady, které mohou přivést na cestu klidu, obnovy a uzdravení.

Obsah knihy

Životní příběhy Pavla, Karla, Laury, malé Izabely a jejich blízkých se prolínají v překvapivých souvislostech. Ze způsobu, jak řeší své životní problémy, se můžeme mnoho naučit. Každý z nás v životě zažil radost, ale i trápení a bezpráví. Naše kritické životní okamžiky ovlivňují různým způsobem naši současnost. Můžeme prožívat úzkost, stres, hněv a nejistotu. Můžeme být otroky závislostí, možná prožíváme dodnes zranění z dětství. Nepřijímejme jen pasivně to, co nás potkává! Kniha nám přináší konkrétní praktické rady a ukáže, co vše se dá změnit.

Není to snadné, ale je to možné. Nikdy neztrácejme naději. Má sílu změnit náš život, tak jako životy Pavla, Katky, Laury a Izabelky. Posuďte sami:

Netvor v nás

Izabele bylo jen šest let. Když dostala záchvat vzteku, každý se jí raději vyhýbal. V tu chvíli se jí všichni báli – a zároveň ji litovali. Čím častěji se jí to stávalo, tím více se od ní odtahovali. Byl to začarovaný kruh, ve kterém se střídaly provokace, výbuchy vzteku a další provokace. Při záchvatu ztrácela sebekontrolu a útočila na spolužáky i učitelku. Jinak to bylo velmi milé děvčátko. Učitelé a školní psychologové měli podezření, že záchvaty jsou projevem nějakého skrytého zranění nebo hněvu. Možná jsou důsledkem



konkrétní situace, například u nich doma. Podezřelé bylo to, že její otec ještě nikdy nebyl ve škole na rodičovské schůzce.

I když byla Izabela teprve dítě, věděla, že nenávisť, hněv a agresivita nejsou dobré věci. Jsou to však velmi silné emoce. Mnozí lidé, ať už jsou to děti, nebo dospělí, nevědí, jak tyto emoce zvládnout a vyrovnat se s nimi. Proto zahořknou a doplácejí na to vlastním zdravím. Navíc si ničí vztahy.

Hněv a nenávisť se příležitostně objeví u každého člověka. Jsou to pocity, kterým se jako lidé zcela nevyhneme. Jestliže se však objevují často, ničí vztahy v rodině, společnosti i v práci. Fyzická agresivita v jakékoliv skupině lidí je nepřijatelná a měli bychom jí zabránit.

Ukázalo se, že Izabela netrpěla následkem nějaké fyzické agresivity. Bylo zřejmé,

že trpěla nedostatkem projevů lásky. Něco nebylo v pořádku u nich doma.

Jak se vyhnout vzteku a agresivitě

Pokud si člověk bude dávat pozor a naučí se zachovat rozvahu, dokáže ovládat podněty, které vyvolávají hněv a agresivitu. Uvádíme několik rad:

Zvažte důležitost situace. Položte si otázku: Je to tak důležité, abych se kvůli tomu zlobil? Co se stane, když to nedopadne, jak chci já? Vyplatí se „vyplavit“ tolik adrenalinu? Nebudu litovat, když se přestanu ovládat?

Zhluboka dýchejte a uklidněte se.

Dýchání uvolňuje. Když cítíte, že vás už už ovládne vztek, dýchejte pomalu a zhluboka. Řekněte si: „Uklidni se, vždyť o nic nejde! Ovládej se. Za chvíli to přejde.“ Thomas Jefferson je autorem známého výroku: „Když jsi rozzlobený, dříve než něco řekneš, napočítej do deseti. Pokud jsi velmi rozzlobený, napočítej do sta.“ Dám vám jeden tip: Nikdy neposílejte žádný e-mail, pokud jste naštvaní. Jestli chcete, můžete jej napsat, ale uložte si ho jako koncept. Po několika hodinách si e-mail opět přečtete a zvažte, zda jej skutečně chcete poslat.

Snažte se svou pozornost zaměřit jinam. Přemýšlení o tom, co ve vás vyvolalo hněv, je jako přilévání oleje do ohně. Zaměstnejte vaši mysl raději něčím jiným, dokud vás vztek nepřejde. Snažte se ovládat. Namísto výbuchu hněvu raději poprosíte Boha, aby vám pomohl zvítězit nad negativními pocity.

Zvolte správné řešení. Neříkejte jiným lidem fráze typu: „Jsi sobec.“ „Chováš se vůči mně stále stejně.“ „Vůbec tě nezajímá, co si myslím.“ Snažte se vyjadřovat pozitivním způsobem: „Byl bych rád, kdybys to udělal jinak.“ „Jsem smutný kvůli tomu, jak ses vůči mně choval.“ „Můžu ti nějak pomoci?“

Nepovažujte toho, kdo s vámi nesouhlasí, za nepřítele. Když vás někdo rozzlobí svými slovy nebo chováním, nedomyšlej-

te si, že vás tím chtěl provokovat záměrně. Přemýšlejte, jaké důvody nebo okolnosti ho vedly k tomu, že se tak choval. Pokud měl dotyčný člověk opravdu špatné úmysly, řekněte si, že je to nešťastný člověk, který potřebuje soucit.

Odpouštějte. Odpustit neznamená prohrát. Staré brazilské přísloví říká: „Odpust, a staneš se vítězem.“ Odpuštění přinese klid nejen vám, ale i viníkovi, který si vás navíc díky vaší šlechetnosti a velkodušnosti může začít vážit.

Buďte vděční. Výzkumy ukazují, že tento zcela obyčejný akt – vyjádření vděčnosti za něco – činí člověka šťastnějším. Badatelé na Kalifornské univerzitě potvrdili, že trvalé vyjadřování vděčnosti může dokonce zlepšit zdraví.

Modlete se. Říká se, že nepřítele se nejlépe zbavíme tak, že si z něj uděláme přítele. I Bible doporučuje takové revoluční řešení: „Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují.“ (Matouš 5,44) Odborníci dnes potvrzují, že pokud se člověk modlí za někoho, kdo ho rozzlobil, mizí špatný pocit a zmírňují se negativní myšlenky.

Knihu vydalo v roce 2019
nakladatelství Advent-Orion a lze
ji elektronicky objednat na adrese:
[www.advent-orion.cz/knihy/
silanadeje](http://www.advent-orion.cz/knihy/silanadeje)

Lze ji také stáhnout ve formátu
PDF: [www.advent-orion.cz/ke-
stazeni/zobrazit/782](http://www.advent-orion.cz/ke-stazeni/zobrazit/782)

Rozhovor s Mgr. Renátou Michálkovou

JEŠTĚ VEČER JSEM BYLA ZDRAVÁ a ráno jsem skončila v nemocnici

Slovo „krize“ nemáme příliš rádi. Určitě nechceme, aby nás nějaká krize v životě potkala. Přesto v životě každého člověka menší či větší krize přicházejí. Mohou být různého druhu – osobní, zdravotní, vztahové, finanční atd. Přihodilo se ti během tvého života něco, co bys nazvala krizí?

Nejdříve je třeba si definovat, co je to krize. Já vnímám krizi jako něco, co zásadním způsobem poznamená život člověka. Nebo je to nějaká událost, která se táhne delší dobu a kterou není možné vyřešit ihned za pochodu. Třeba může zanechat důsledky, s kterými člověk dále musí pracovat a musí žít. Krize je něco mimořádného, co do života přijde buď vlastním zaviněním, nebo díky vnějším okolnostem.

Co já jsem vnímala jako krizi, bylo, když zemřel švagr, protože to přišlo ze dne na



den a dostalo to celou rodinu do situace, na kterou jsme nebyli připraveni. Museli jsme operativně řešit věci, které s tím souvisely. Tahle krize zanechala důsledky. Ten člověk už tady není. Ale ostatní musejí žít bez něj dál.

Další krizí, kterou jsem prožila, byla zdravotní. Do mého života přišla nemoc, která se objevila nečekaně, trvala dlouho a také zanechala následky.

Zajímalo by mě, když přišla krizová situace, jak jsi to v tom okamžiku vnímala? Měla jsi obavy a strach, nebo sis říkala, že to zvládneš a bude zase dobře?

Když budu mluvit o své „zdravotní krizi“, tak když na to zpětně vzpomínám, vnímám jako určitou milost to, že jsem měla clonu na očích nebo v hlavě – úplně mi nedocházelo, co se děje. Mně se to stalo rychle, odvezla mě záchranka a skončila jsem na JIP. Myslela jsem si, že to rychle přejde a bude zase všechno jako dřív. Když to ale rychle nepřecházelo a lékaři nevěděli, co se mnou, pak se mi hlavou honily různé myšlenky a scénáře.

Co se přesně stalo?

Já jsem se jednou v noci, bylo to v lednu 2016, vzbudila s velkou bolestí na hrudi. Myslela jsem si, že mám infarkt. Vyskočila jsem z postele, ukrutná bolest mi přešla do rukou a ty zůstaly nehybně viset. Nechápal jsem, co se děje. Pak bolest začala přecházet do břicha a do nohou. Potom se ten stav zhoršil natolik, že jsem nemohla ani chodit. Zůstala jsem upoutaná na lůžko. Večer jsem si zdravá lehla a nad ránem mě odvezla sanitka s tím, že se nemůžu hýbat.

Nezbylo mi nic jiného, než se vydat do rukou lékařů a věřit, že to nějak vyřeší. Můj zdravotní stav se ale nezlepšoval nebo zlepšoval jen trochu. Lékaři neznali důvod, proč se to stalo. Hledali řešení, ale ono se nenašlo po týdnu ani po dvou ani třech týdnech. Nikdo nevěděl, co se mnou, takže zbývala jen rehabilitace. Upnula jsem se k cvičení



MYSLÍM SI, ŽE MI ASI HODNĚ POMOHLA TAKÉ MOJE VNITŘNÍ NASTAVENÍ. JSEM OPTIMISTKA A VŽDY SI ŘÍKÁM, ŽE TO NĚJAK ZVLÁDNU A BUDE ZAS DOBRĚ.

a intenzivně rehabilitovala docela dlouhou dobu. Když to shrnu, byla jsem více než půl roku v nemocnici. Povedlo se to, že jsem se rozhodila, ale moje ruce zůstaly postižené. Což je asi ta lepší varianta.

Život se ti v mnohém změnil, musela ses přizpůsobit nové situaci. Co ti pomáhálo tu situaci zvládat?

To, že v tu chvíli při mně stál můj manžel, děti, celá moje širší rodina. Chodil každý den za mnou, také mé děti. Chtěla bych vyzvednout podporu církevního společenství, kam patřím. Přicházely mi povzbudivé a podpůrné SMS od mnoha lidí. A také nikdy nezapomenu na praktickou pomoc a návštěvy. To mne nabíjelo a dávalo mi to sílu. Myslím si, že mi asi hodně pomohlo také moje vnitřní nastavení. Jsem optimistka a vždy si říkám, že to nějak zvládnu a bude zas dobře.



Kladla sis otázky typu: Proč to potkalo zrovna mě? Co jsem dělala špatně? Kdo za to může?

Popravdě ne. Já jsem si tyto otázky kladla již mnohem dříve. Když jsem viděla, že umírájí třeba mladí lidé v mém okolí, nebo když se někomu v jeho rodině stalo něco špatného. Moc mi vždy pomáhala myšlenka z knížky Dwighta Nelsona Nekonečná milost, a sice že my na této zemi nejsme doma. Tady je to nepřátelské prostředí, ten pravý domov je v nebesích. Tady nás budou potkávat i špatné věci. A já to mám takto v sobě nastavené, mně to pomáhá přežít, když se dějí špatné věci buď mně, nebo lidem okolo. Samozřejmě nevím, jestli v životě nepříjde ještě něco horšího, co mě složí, a nepomůže ani tento přístup.

Na každém příběhu nás zajímá, jak to nakonec dopadne. Jak to dopadlo u tebe?

Teď už jsou to čtyři roky. Když jsem byla propuštěná z nemocnice, můj život se změnil. Tříkrát týdně jsem docházela na rehabilitace a k tomu jsem měla cvičit ještě doma, ale to už jsem nezvládala. Jednoho dne jsem si uvědomila, že já vlastně jenom lítám po těch „rehabkách“, a tak jsem se rozhodla, že to zredukuji, že chci normálně žít. Takže jsem začala chodit do práce nejprve na zkrácený úvazek, poté na plný. Řekla jsem si, že budu žít, jako by se mi nic nestalo. Snažím se chovat tak, jako bych to postižení neměla. A i když mi někdo chce s něčím pomoci, tak já se to snažím nejdříve zvládnout sama. Už totiž vím, co zvládnu sama, a naučila jsem se podle toho žít. Víím, že to tak prostě je. Uvedu příklad: když chci vařit, musím si předem promyslet, co budu potřebovat. A když o něčem vím, že to nezvládnou udělat (například nakrájet cibuli), tak řeknu synovi, aby mi to připravil. Já už tu nemoc neřeším, snažím se

to ignorovat. Naštěstí nemusím brát žádné léky, nemám žádnou další léčbu a nezhoršuje se mi to. Takže ta nemoc není na prvním místě v mém životě.

Která fáze krize byla pro tebe nejtěžší?

Já nedovedu říct, co bylo nejtěžší. Možná to zjištění, že některé věci už nebudu moci dělat. Vzpomínám si na situaci z nemocnice. Ležela jsem na pokoji, měla jsem tam nějaké pití a ta láhev se převrhla a já jsem nebyla schopná ji zvednout a zavřít. Nejtěžší asi byly tyto momenty bezmoci. Nemohla jsem se třeba sama obsloužit na toaletě. Toto přijmout bylo opravdu těžké. V té době bylo několik situací, kdy jsem ležela a brečela do polštáře a ptala se, jak to bude dál.

Připouštěla sis dříve, že by se ti něco takového mohlo přihodit?

Popravdě, občas mne napadlo, že se mám strašně dobře a jak dlouho to tak může trvat, když se podívám, co se děje lidem kolem... Než zemřel švagr, tak jsem měla pohádkový život. Šťastně jsem se vdala, pak přišly děti, přestěhovali jsme se do vlastního domu a všechno šlo jako v pohádce – a na jednu přišly ty „záseky“.

Je něco, co ti krize „dala“?

Dala mi respekt a pokoru k životu. Uvědomila jsem si, že nejsme nesmrtelní, že máme určitý vyměřený čas, který je nám dán, a že s ním máme dobře hospodařit, protože nikdy nevíme, co se stane druhý den. Musíme si uvědomit, že to může skončit a že to může přijít docela rychle a tvrdě. Jsem však přesvědčená, že to není „konečná“, že Bůh má v záloze další řešení. Víím, že to nejlepší je teprve před námi. A to je pro mě osvobuzující.

Změnila se tvoje víra nebo pohled na Boha?

Víra v Boha je pro mě zásadní. Pomáhá mi vědomí jistoty toho, že Bůh je nad mým ži-

votem a má vše pevně ve svých rukou, i když se to někdy tak nejeví. Ne vždy ho cítím a nemodlím se vždycky za všechno – spoustu věcí někdy řeším sama, bojuji svůj každodenní boj víry. To je věc, která byla předtím a je i teď. Nemohu říci, že by teď byla moje víra díky tomu, co jsem prožila, hlubší nebo že bych byla lepší křesťankou. Jsem jen bohatší o zkušenost, jak dobrý je Bůh.



ŽIVOT JE DAR
A JE PŘÍLIŠ
VZÁCNÝ
A KRÁTKÝ NA
TO, ABYCHOM
SI HO KAZILI
KRIZEMI,
KTERÉ SI SAMI
ZPŮSOBÍME.

Je ještě něco, co bys ráda zdůraznila?

Nejhorší je, když si ty krize lidé způsobují sami. Když něco přijde zvenčí a nikdo za to nemůže, tak s tím nic nenaděláme, prostě se to stalo. Ale krize, které lidé způsobují svou hloupostí a svým špatným chováním, nedobrym rozhodováním, tak to mi přijde dost tristní. Život je dar a je příliš vzácný a krátký na to, abychom si ho kazili krizemi, které si sami způsobíme.

Děkuji za rozhovor.

Otázky kladl Petr Zahradník.



Jak můžeme zabránit tomu, aby nás v dnešní nejisté době nepohltil všudypřítomný strach a obavy z budoucnosti? Co nás může zachránit před paralyzující hrůzou a beznadějí? Nebo ještě správněji: KDO nás může před strachem ochránit?

Mark Finley



BUDOUCNOST JE SPOJENÁ S NADĚJÍ

Bible nabízí konkrétní řešení. Na svých stránkách totiž mluví o tom, že Bůh jako jediný má pro lidstvo trvalé východisko. A slíbil, že nám pomůže čelit nejrůznějším katastrofám a životním krizím, aniž bychom ztratili naději. Poselství Písma nás totiž vede k přesvědčení, že Kristus stojí na naší

straně. Jeho zaslíbením můžeme důvěřovat. To on nám dodává důvěru, když říká: „Nikdy tě neopustím a nikdy se tě nezreknu.“ (Židům 13,5)

Ve 21. kapitole Lukášova evangelia Ježíš mluví o naší době. „Lidé budou zmírat strachem a očekávání toho, co přichází na svět.“



A text pokračuje dále: „A tehdy uzří Syna člověka přicházet v oblaku s mocí a velikou slávou. Když se toto začne dít, napřimte se a zvedněte hlavy, neboť vaše vykoupení je blízko.“ (Lukáš 21,27.28)

To, zdali nás pohltní strach, nebo budeme naplnění nadějí, záleží na tom, o čem přemýšlíme a čím se zabýváme. Jestliže neustále sledujeme přírodní katastrofy, nejrůznější pohromy a nemoci, pak naše srdce bude naplněné strachem a obavami z budoucnosti. Ježíš nás však vyzývá: „Zvedněte hlavu!“ Proč? Když se totiž naopak budeme dívat do nebe, spatříme Ježíše a objevíme sílu jeho zaslíbení. V Kristu nacházíme důvěru a nebývalou jistotu. Díky Kristu dokážeme pozvednout svůj zrak nad životní nejistoty a těžkosti a naše srdce naplní neochvějná

jistota. Jistota, která pramení z víry v toho, kdo nás miluje věčnou, nekonečnou a nevyčerpatelnou láskou. Vztah ke Kristu nás chrání před našimi obavami a strachy.

Bible nás opakovaně vybízí: „neboj se“ nebo „nemějte strach“. Osobně jsem nespočetl, kolikrát Bible tyto výrazy používá. Jeden autor si však povšiml, že výraz „neboj se“ je v Bibli zaznamenán 365krát. To je vlastně jedno povzbuzení na každý den v roce! Bůh nechce, abychom se báli, a tak nám to každý den připomíná. Vyzývá nás, abychom si odpočinuli v jeho lásce, důvěřovali jeho milosti a radovali se z jeho moci.

Na naše problémy nejsme sami

V jednom z nejnádhernejších zaslíbení Bible starozákonní prorok Izajáš zapisuje Boží slova svému lidu: „Neboj se, vždyť já jsem s tebou“ (Iz 41,10). Proč bychom se tedy měli bát? Ježíš je s námi. Ať už v životě procházíme čímkoli, on je vždy na naší straně.

„Neboj se, vždyť já jsem s tebou, nerozhlížej se úzkostlivě, já jsem tvůj Bůh. Dodám ti odvahu, pomoci ti budu, budu tě podpírat pravici své spravedlnosti.“ (Iz 41,10)

I když vidíme všude kolem nás nemoce, utrpení a problémy, nemusíme se bát. To proto, že Ježíš je s námi. Již dříve v knize proroka Izajáše je napsáno: „Řekněte nerozhodným srdcím: Buďte rozhodní, nebojte se!“ (Izajáš 35,4)

Důvod, proč se nemusíme bát, nespočívá v tom, že věříme tomu, že nikdy ne onemocníme. Našeho ochromujícího strachu nás zbavuje vědomí, že ať už jsme zdraví, nebo nemocní, Kristus je stále s námi.

To nejlepší je teprve před námi

Vzpomeňme si na Jóba, jehož postihla snad nejtěžší krize, se kterou se může člověk setkat: v krátké době přišel o velký majetek, ztratil všechny své děti a postihla ho těžká nemoc. Jeho manželství se otřásalo v základech. Přesto uprostřed své nejhlubší osobní krize a utrpení v důvěře volal: „Já vím,



že můj Vykupitel je živ a jako poslední se postaví nad prachem ... (já) uzřím Boha“ (Jób 19,25.26). Jak je to možné?

Jób měl naprostou jistotu, že ty nejlepší dny jsou ještě před ním a že jednoho dne spatří Boha tváří v tvář. Do té doby mu byla nadějí víra, že: „Bůh je má spása“ (Jób 13,16). Jób žil v důvěře ve svého Boha, který nejenom slíbil, že s ním bude v každé chvíli, ale také ho ujistil, že ho čeká ještě lepší budoucnost.

Dokonce i tehdy, když se v našem životě objeví velká ztráta nebo život ohrožující nemoc, může naše víra vycházet ze zaslíbení, že jednoho dne přijde Ježíš a vezme nás domů. Stejně jako Jób věříme, že Boha uvidíme tváří v tvář. Ježíš nás o tom ujistil slovy, která platí také pro nás. „Vaše srdce ať se nechvěje úzkostí! Věřte v Boha, věřte i ve mne. V domě mého otce je mnoho příbytků; kdyby tomu tak nebylo, řekl bych vám to. Jdu, abych vám připravil místo. A odejdu-li, abych vám připravil místo, opět přijdu a vezmu vás k sobě, abyste i vy byli, kde jsem já.“



BŮH JE S NÁMI
V NEMOCI
I V NAŠEM
ZÁRMUTKU. ON
NÁS NEOPUSTÍ,
ANI KDYŽ NĚJAKÝ
VIRUS ZAÚTOČÍ
NA NAŠE TĚLO.

(Jan 14,1–3) Ježíš brzy přijde znovu a onoho nádherného dne se s ním setkáme. Slzy, nemoci, utrpení, a dokonce i smrt bude minulostí. Nemají žádné místo v přítomnosti milujícího Boha.

Víra však neznamená, že nikdy nemůžeme onemocnět. Žijeme v narušeném světě, a i když pro své zdraví uděláme vše, může přesto přijít nemoc či smrt. Pokud k tomu dojde, můžeme se jednoduše spolehnout na zaslíbení Boží blízkosti. Bůh je s námi v nemoci i v našem zármutku. On nás neopustí, ani když nějaký virus zaútočí na naše tělo.

Nemoc ani smrt nemají poslední slovo

Další důvod, proč nemusíme žít ve strachu, je, že nám Bůh poodhalil budoucnost. Víme, že nemoc či smrt nemají v našem životě poslední slovo. Kristus však ano. Ježíš Kristus nás ujišťuje, že se na naši Zemi vrátí. Slyšíme o hladomoru, zažíváme zemětřesení. Pociťujeme neklid a napětí mezi národy, dozvídáme se o nebezpečí jaderného konfliktu. Procházíme globální změnou klimatu. Vidíme nemoci, které si berou životy lidí po tisících.

I když se díváme na všechny tyto věci, přesto máme naději, která nám umožňuje přežít v těch nejtěžších chvílích. Můžeme prožívat pocit jistoty, který nás provede skrze těžkosti. Klidná důvěra je založena na čtení poslední knihy Bible – knihy Zjevení. Z ní víme, jak příběh naší Země skončí. Ve Zjevení 21,4.5 je napsáno: „...a setře jim každou slzu z očí. A smrti již nebude, ani žalu ani nářku ani bolesti už nebude – neboť co bylo, pominulo.“ Ten, který seděl na trůnu, řekl: „Hle, všechno tvořím nové.“

Očekáváme „blažené splnění naděje a příchod slávy velikého Boha a našeho Spasitele Ježíše Krista“ (Titovi 2,13). Tato naděje nám pomáhá podívat se dál, za to, co se momentálně děje. Naděje zaměřuje náš pohled na to, co teprve přijde. Můžeme se podívat dále, přes dnešní den až k zítřku. Můžeme se podívat přes současnou nemoc až ke dni, kdy budeme zdraví. Můžeme se podívat přes viry, které kolují v našem vzduchu, až k čistému vzduchu v prostředí, kde už žádná nemoc nebude.

Současná situace nás může přivést blíže k Bohu. Zve nás k tomu, abychom se na něj zcela spolehli. Ukazuje nám, že v tomto světě nemáme žádnou jistotu. Kristus je naše jediná záruka bezpečí a jistoty. On je naším Spasitelem, Vykupitelem, Zachráncem a přícházejícím Králem.

Jak bychom měli reagovat na nejrůznější krizové situace, které nás postihují? Nedávné události by nás měly probudit. Pocit ohrožení nám může pomoci uvědomit si naléhavost doby, ve které žijeme. Zároveň by nám měl také připomenout, že tento narušený svět není naším trvalým domovem.

Uprostřed této tragické pandemie promlouvá Kristus ke mně i k vám. Naše životy jsou křehké, zranitelné a naše tělo může podlehnout v boji se smrtelnou nákazou. Bible však mluví o tom, že Ježíš nás chce zachránit před strachem, a proto nás ujišťuje o realitě věčného života. Nyní je vhodná doba pozvat Ježíše do svého života, aby naplnil naše srdce láskou a nadějí a posílil naše rozhodnutí připravit se na jeho brzký příchod.



Úvahy NAD PIZZOU



Vyrůstal jsem ve floridské Miami Beach v sekulární židovské rodině. Jako mladý jsem hodně cestoval. Když jsem byl na střední škole, našetřil jsem si peníze a vydal se na cestu po Evropě a severní Africe.



Když jsem se vrátil, nastoupil jsem na vyšší odbornou školu a zároveň jsem brigádově pracoval pro noviny Miami Herald jako novinářský elév. Opět jsem se vydal na několik měsíců na cestu po Evropě a cestoval jsem i na sever do Švédska. Vrátil jsem se a nastoupil na Floridskou univerzitu v Gainesville. V tu dobu byl mým koníčkem parašutismus. Každý víkend se obyvatelé Gainesville chodili dívat na americký fotbal nebo šli dělat cokoli jiného, ale já jsem chodil na místo zvané Palatka, kde jsem skákal z letadla.

Byl jsem hubený kluk s dlouhými vlasy, věčně pod vlivem drog, ale uvnitř se spoustou kreativních nápadů. Věděl jsem, že tuto vnitřní energii ještě v životě využiji.

Už od dětství jsem toužil psát romány. Buď budu romanopisec, nebo nic. Pisatele románů a jiné autory jsem měl v příbuzenstvu. Věděl jsem, že chci psát. Psal jsem různé práce a učitelé říkali „Tohle jsi nepsal ty, že?“ Takže jsem věděl, že něco ve mně je. V posledním ročníku vysoké školy jsem začal psát román. Práce na něm mne naprosto pohltila. Kniha řídila můj život více, než já řídil životy jednotlivých postav v knize. Tento román se stal mým životem, na ničem jiném mi tak nezáleželo.

I uprostřed intenzivní práce na knize jsem však stále něco hledal. Neustále jsem měl otázky. Vzpomínám si, jak jsem jednoho dne seděl v pizzerii a četl jednoho filozofa. Řekl něco, co mi změnilo život: „Abyste žili dokonalým životem na zemi, musíte najít důvod, proč tu jste, a pak podle toho žít.“ Z nějakého důvodu mě tato slova zasáhla. Tak sedím u toho stolu v pizzerii, pizza leží přede mnou na stole. Lidé mohou mít nejrozumnější vysvětlení, jak se ta pizza dostala na stůl. Někteří si mohou myslet, že ji stvořil bůh Marduk. Možná ji tam shodili mimozemšťané z létajícího talíře, možná se vyvinula z ... nevím. Můžete mít tisíc různých lidí s různými názory. Někde ale přece muselo být pro pizzu pravé vysvětlení... A v ten



TAK JAKO
EXISTUJE
SPRÁVNÉ
OBJASNĚNÍ,
JAK SE PIZZA
DOSTALA NA
MŮJ STŮL,
TAK MUSÍ
EXISTOVAT
I PRAVDIVÉ
VYSVĚTLENÍ
EXISTENCE
SVĚTA
A VESMÍRU.

okamžik, bylo mi asi jednadvacet let, mě to trklo. Tak jako existuje správné objasnění, jak se pizza dostala na můj stůl, tak musí existovat i pravdivé vysvětlení existence světa a vesmíru. Někde to vysvětlení musí být. A to, co toto vysvětlení přináší, je Pravda o vesmíru s velkým P – to změnilo můj život.

Vyšel jsem z té pizzerie a ještě stále si pamatuji, jak jsem se v ten večer procházel ulicemi města Gainesville na Floridě. Přemýšlel jsem, jestli je vůbec v lidských silách zjistit, co je tou Pravdou. Chtěl jsem tomu prostě přijít na kloub. Nezáleželo mi na tom, kam mě to zavede, co mě to bude stát nebo čeho se budu muset vzdát. Během několika dalších let jsem měl pár úžasných zážitků, které mi pomohly vymanit se z mého hluboce zakořeněného ateistického a materialistického pohledu na život, ve kterém jsem původně vyrostl. Začal jsem vážně uvažovat o tom, že existuje určitá duchovní dimenze, a nakonec



jsem došel k tomu, že Bůh existuje, že prostě musí existovat Bůh.

A jednou večer ke mně přišel. A promluvil k mému srdci: „Už sis se mnou hrál dost dlouho. Pokud mě dnes chceš, spal ten román.“ V ten okamžik mi Bůh ukázal, že ten román je mým bohem. Na světě nebylo pro mě nic cennějšího než tato kniha. Byla mi bohem. Měl jsem dvacet tři let a té knize jsem věnoval dva a půl roku svého života. V tomto věku je to hodně. Dal jsem do ní úplně všechno. Měl jsem sotva peníze na to, abych se najedl, protože jsem všechno investoval do této knihy. Moji kamarádi získávali vysokoškolské tituly, já jsem neměl žádný. Všechn čas jsem věnoval knize. Mé konečné rozhodnutí se nerodilo snadno. Nakonec jsem se však rozhodl se psaní vzdát. Byla to moje volba. A tak jsem řekl: „Chci Tebe, chci poznat Pravdu víc než dopsat tuto knihu.“

Jakmile jsem se rozhodl, všechn ten zmatek a všechn boj byl pryč. Tehdy jsem o Bohu vůbec nic nevěděl, vůbec jsem netušil, co pro mě Ježíš Kristus udělal. Jen jsem věděl, že jsem se setkal tváří v tvář s Bohem a ten mi řekl, co mám udělat. Po tomto rozhodnutí jsem neměl žádné další pochybnosti. Pamatuji si, jak jsem se vrátil do svého bytu a tam ležel rukopis mého románu, dva a půl roku práce. Měl jsem tam malý plynový vaříč, který mi dala má matka, abych

si na něm vařil. Vzpomínám si, jak jsem na něj rozechvěle položil rukopis. Říkal jsem si: „Ó, Cliffe, tak moc to prožíváš.“ Otočil jsem knoflíkem a svou papírovou modlu, která mne zcela ovládala, jsem spálil. To bylo v roce 1979 a nikdy jsem toho nelitoval. Můj život se radikálně změnil, ale ten večer jsem se znovu narodil, tentokrát jako věřící člověk. Vystoupil jsem z mé sobecké sebestřednosti do nádherné duchovní svobody. Svůj život jsem nyní zaměřil na živého Boha a na druhé lidi.

Dodnes nevím, jak jsem to zvládl. Byl to Boží zázrak. Ale je to zkušenost známá lidem odedávna, popsána například už v Bibli: „Budete mě hledat a najdete mě, když mě budete hledat celým srdcem.“ (Jeremjáš 29,13)



Clifford Goldstein vydal 22 knih o křesťanství v současném světě přeložených do řady jazyků a vede cyklus populárních pořadů „Filozofie pro dnešek“ v mezinárodním vysílání internetové televize HopeTV. Cyklus je k dispozici i v češtině ve videoarchivu www.hopetv.cz, ve vydavatelství Advent-Orion vyšla nedávno v češtině jeho kniha Pokřtěná evoluce.

KDYŽ PŘIJDE KRIZE

Jak zvládat konflikty (a krize) v manželství



**Rozhovor nad
stránkami knihy
Než si řeknete Ano
s jejím autorem,
maďarským
manželským
poradcem
a duchovním,
GÁBOREM
MIHALCEM, PhD.**

Celá řada konfliktů v manželství vzniká z nedorozumění. Zabýváte se zkoumáním manželských vztahů mnoho let. Existuje nějaká rada, jak podobné krize a konflikty zvládnout?

Různí autoři přicházejí s rozmanitými metodami na zvládání konfliktů. Následující principy jsou všeobecně platné a dobře použitelné v rámci jakékoli metody. Pomá-



hají vytvářet takovou formu chování, která přispívá k vyřešení většiny hádek a sporů v manželství. Pokud se budete řídit uvedenými kroky, všechny výměny názorů dokážete vykomunikovat tak, že to nezatřeše vaší vzájemnou láskou ani úctou.

První z principů mluví o tom, že se máme soustředit na chování, ne na osobu. Co se tím myslí?

Každý se automaticky brání, když se cítí být napadený. Obrana však ustoupí, pokud je stížnost adresována proti nepřijemnému chování, ne proti osobě. Oddělte tedy od sebe člověka jako takového, a to, jak se chová. Nemusíte vždy souhlasit se vším, co ten druhý dělá, ale přesto ho můžete mít stále rádi.

Další pravidlo říká: Vyjadřujte se s úctou. Co to znamená?

Úcta sehrává při zvládání konfliktů klíčovou roli. Zachování úcty nám zabraňuje překročit hranice, za nimiž dochází k nevratným následkům. Jakmile se z myšlení i slov vytratí úcta, snadno propadáme nekontrolovatelnému hněvu. Pokud chce při hádce jedna strana použít slova jako zbraň a svého partnera si neváží, pak obvykle vysloví něco nečekaného, co druhému ublíží (například mu vynadá). Při další hádce se však tento atak stane startovní čarou: pokud dotyčný bude chtít znovu prosadit svůj názor, musí přitvrdit a říct něco silnějšího, urážlivějšího. Asi už tušíte, jak tento proces skončí. Je jen otázkou času, než dojde na první facku... S úctou vůči partnerovi dokážete tomu všemu předejít!

Musím se přiznat, že přesně nevím, co si představit pod dalším pravidlem: Formulujte přesně. Mohl byste to trochu vysvětlit?

Během hádky se partneři nechávají unést a vyčítají si všeobecné věci. Dávejte si proto pozor, abyste přesně formulovali to, co vám



POKUD CHCETE
BÝT SPOLU
DLOUHODOBĚ
ŠŤASTNÍ, PAK
BY NA JEDNU
STÍŽNOST MĚLO
PŘÍPADNOUT
ALESPOŇ PĚT
POCHVAL
NEBO JINÝCH
POZITIVNÍCH
VYJÁDRĚNÍ!

na chování druhého člověka vadí. Nepoužívejte slova „vždy“ a „nikdy“! Během hádky se za všech okolností soustřeďte jen na přítomnost a nesnažte se pomstít za nějaké minulé křivdy!

Komunikace je základem každého vztahu. Měli bychom dbát na pozitivní komunikaci. Souhlasíte?

Možná vás překvapí, když řeknu, že přítomnost negativní komunikace ještě neznamená, že by manželství mělo vážný problém. Důležité je, abychom pozitivní a negativní komunikaci udrželi v rovnováze. Slovem rovnováha však nemám na mysli poměr 50 : 50! Výzkumy amerického profesora psychologie Dr. Johna Gottmana jednoznačně dokázaly, že ve šťastných manželstvích je poměr pozitivní a negativní komunikace 5 : 1. Jinak řečeno, pokud chcete být spolu dlouhodobě šťastní, pak by na jedno obvinění nebo stížnost mělo připadnout alespoň pět pochval nebo jiných pozitivních vyjádření!



To je tedy velmi zajímavé. To má určitě také vliv na stabilitu a soudržnost manželství. Je to tak?

Nepochybně. Manželství se dá považovat za stabilní, pokud mezi manželi převládá pětikrát více pozitivních pocitů, zážitků, vyjádření a gest než těch negativních. Je-li tento poměr zachován, vztah nemohou ohrozit konflikty, hněv ani jiné vnější okolnosti. Na „pozitivní“ misku vah se pokládá vše, čím se partneři vzájemně posilují, čím vyjadřují, jak moc je pro ně jejich protějšek důležitý. Jsou to projevy něžnosti, zájem o věci toho druhého, péče o něho, slova a činy vyjadřující ohodnocení a ocenění, empatie, přijetí partnera v každé situaci nebo vtipkování a společný smích.

A ještě dodám: dávejte si pozor na poměr 5 : 1 a snažte se o sebevědomé vyjádření přání, myšlenek a pocitů (na rozdíl od vyjádření agresivního či nejistého). To také může velmi pomoci.

Zaujala mne role společného smíchu. To je vlastně vyjádření dalšího principu dobré komunikace: jako prostředek komunikace využívejte humor. Jakou roli tedy humor hraje?

Principy zvládání konfliktu v manželství:

- Soustřeďte se na chování, ne na osobu
- Vyjadřujte se s úctou
- Formulujte přesně
- Dbejte na pozitivní komunikaci
- Jako prostředek komunikace využívejte humor
- Berte se navzájem vážně
- Hádky se týkají pouze vás

Na jedné straně humor výborně odstraňuje negativní pocity. Je s ním ale spojeno i určité nebezpečí. Buďme velmi opatrní, aby objektem našeho vtipkování nebyl ten druhý. Děláním si legrace a zesměšňování partnera má na vztah zcela opačný efekt.

Tedy smějme se společně, ale berme se navzájem vážně. To je vlastně další vaše zásada. Co to znamená?

Při každé hádce se navzájem ujišťujte o tom, že považujete vzájemné potřeby za důleži-

té a že vidíte i zájmy toho druhého. Je mnohem snazší udělat kompromis s osobou, o níž víme, že je na naší straně i tehdy, když s námi nesouhlasí. I když se vám nepodaří dohodnout, projeďte si vzájemnou úctu respektováním vašich pocitů a názorů! To může velmi pomoci.

Na závěr platí pravidlo: hádky a spory se týkají pouze vás.

Odolejte nutkání hovořit o partnerských konfliktech s přáteli nebo rodiči! Možná jste si mezi sebou už dávno váš problém vyřešili, ale ostatní, které jste do konfliktu zbytečně vtáhli, mohou vůči vašemu partnerovi i nadále pociťovat hněv nebo zklamání.

Aby byly rozdíly mezi konstruktivním a destruktivním zvládáním konfliktů ještě jasnější, uzavřu tuto kapitolu tabulkou obsahující srovnání obou přístupů:

	Destruktivní řešení konfliktů	Konstruktivní řešení konfliktů
Téma	Nejasně formulované, staré téma	Jasně vymezené, aktuální téma
Pocity	Projevují se jen negativní pocity	Projevují se jak pozitivní, tak i negativní pocity
Informace	Partneři si předávají pouze některé informace, které podporují jejich vlastní názor	Partneři si předávají objektivní a úplné informace
Zaměření pozornosti	Partneři se soustředí na osobu, ne na předmět konfliktu	Partneři se soustředí na předmět konfliktu, ne na osobu
Kdo je na vině?	Za problém je zodpovědný ten druhý	Přijmou, že oba mohou nést vinu
Pozorování (vjem)	Partneři se zabývají tím, co je rozděluje	Partneři se soustředí na to, co je spojuje
Změna	Partneři se bojí se změny, problém se zhoršuje	Partneři podporují změnu ve prospěch vyřešení konfliktu
Výsledek	Partnerský vztah ztrácí na kvalitě, utrpí porážku	Pokud nejsou oba vítězi, pak oba prohráli
Intimita	Konflikt narůstá na úkor intimity	Vyřešením konfliktu narůstá intimita
Postoj	Podezírání	Důvěra

Děkuji za rozhovor.
Otázky kladl Vítězslav Vurst.

HUDBA

věnovaná

OBĚTEM ARMÉNSKÉ GENOCIDY

24. duben 1915 je považován za začátek arménské genocidy z let 1915–1917. Jedná se o první genocidu 20. století, což před několika lety oficiálně uznala i Česká republika. Napětí mezi Turky a Armény vyvrcholilo během první světové války, kdy vládnoucí osmanská strana Výbor jednoty a pokroku nařídila odsun arménského obyvatelstva. Následovalo zatýkání, vraždění a pochody smrti. Celkový počet obětí se odhaduje na 1,5 milionu.

V lednu 2020 tuto smutnou událost připomněla Filharmonie Brno. Na programu jejího lednového koncertu zazněla jedna ze tří skladeb, které nejvýznamnější současný arménský skladatel **Tigran Mansurjan** věnoval obětem arménské genocidy – **Requiem pro soprán, baryton, smíšený sbor a smyčcový orchestr**. Koncert se konal za osobní účasti Tigrana Mansurjana a jednalo se o českou premiéru tohoto díla. Návštěva skladatele se těšila velkému mediálnímu zájmu i zájmu publika. Autor poskytl celou řadu rozhovorů a zúčastnil se veřejných besed s posluchači. Tigran Mansurjan mimo jiné uvedl: „Už v mládí jsem tak nějak vnitřně tušil, že musím zkomponovat dílo věnované obětem genocidy. Velmi mě lákalo propojit křes-



Foto: Filharmonie Brno

ťanskou zpěvní tradici v Arménii, která je od 5. století dodnes velice ustálená, s kompozičním uměním. Skladatel vždy uvažuje o skladebných technikách a estetice díla, ale aby byl schopen vyprodukovat ryzí hudbu víry, nesmí se jeho umění stát pouhou exhibicí. Tato hudba zkrátka není jen otázkou estetiky. Začal jsem skládat okamžitě po zadání objednávky, kdy jsem měl už vcelku vyzrálý přístup. Jen bych chtěl dodat, že bych duchovní hudbě rád věnoval více ze svého času.“ (zdroj: Opera PLUS)

Koncert byl pro všechny přítomné velmi silným a hlubokým hudebním zážitkem. Trefně to vystihl Jiří Čevela v recenzi koncertu na portálu Opera PLUS: „Po zaznění závěrečných tónů finálního Agnus Dei dirigent velmi důkladně vyčkával, až dá signál k potles-

ku publika. V tuto chvíli sál ovládlo hrobové ticho, které bylo v kontextu charakteru skladby a její dedikace velmi symbolické a cituplné. Zasloužený aplaus zaplněného sálu vestoje pak vyjadřoval nejen úctu k přítomnému skladateli a interpretům, ale také obdiv k jednomu z hudebních vrcholů 64. koncertní sezony Filharmonie Brno – možná tomu nejnepřijatelnějšímu.“

Velkou zásluhu na programu tohoto koncertu měl dramaturg Filharmonie Brno Vítězslav Mikeš, který se cíleně a dlouhodobě věnuje propagaci soudobých skladatelů, hlavně těch žijících

na východ od nás. Těmito slovy tuto skladbu představil v tištěném programu koncertu: „*Requiem* je mimořádně sugestivní skladba, která propojuje svět Orientu a Okcidentu. Nevyznívá jako pouhé protnutí Orientu a Okcidentu na kulturní křižovatce, za níž byla Arménie vždy pokládána, ale jako jejich organické splnutí. Mansurjan zvolil paradoxně latinský liturgický text, příznačný pro západní tradici, zatímco v samotné hudbě vyšel z vlivů liturgického zpěvu ortodoxní církve a z arménské monodické duchovní písně. Pětačtyřicetiminutovému dílu o osmi částech tak dominuje modální charakter, východní melodika, monodie a spiritualita. Mansurjanova hudba je subtilní, intimní, melancholicky teskná, ale zároveň naléhavá, někdy přímo, jindy latentně odrážející pohnutou arménskou historii i současnost. Dílo bylo vytvořeno z podnětu dirigenta Alexandra

Liebreicha a bylo premiérováno 19. listopadu 2011 v Berlíně a titíž interpreti se podíleli také na pořízení nahrávky pro renomovanou mnichovskou společnost ECM, která se vydáváním Mansurjanovy hudby zabývá dlouhodobě. CD s *Requiem* bylo nominováno na Grammy a obdrželo prestižní International Classical Music Award.“

Každému poslech této mimořádné skladby doporučuji. Velké krize jsou často inspirací umělcům a je vždy zajímavé sledovat, jak se jim podaří předat svůj vnitřní prožitek ostatním. Pokud byste o arménské genocidě chtěli vědět více, doporučuji také historický román Franze Werfela Čtyřicet dnů. Podnětem k napsání byla autorova návštěva v damašské továrně na koberce v roce 1929, kde pracovaly zbědované děti arménských uprchlíků.

Arménie je země s velmi starým kulturním a křesťanským dědictvím. Její historie sahá až do 9. století př. n. l. Arménské království jako první na světě přijalo křesťanství jako státní náboženství (roku 301). Arménská apoštolská církev je nejstarší křesťanskou národní církví na světě.

Autor článku je předsedou Dobrovolníků Filharmonie Brno.



JAK ÚČINNĚ POMÁHAT LIDEM V KRIZI



Vystudovala český jazyk a psychologii na Filozofické fakultě UK v Praze, později pracovala na Lince důvěry pro mládež jako krizový pracovník a psycholog. Působila také jako klinický psycholog ve Středisku komplexní terapie v Liberci. Pracuje jako vedoucí v organizaci RIAPS; učí (např. Úvod do supervize, Komunikace s klientem apod.) na Katedře sociální práce UK FF v Praze a je odbornou garantkou různých podob výcviku v krizové intervenci.



Napsala jste poměrně rozsáhlou knihu *Krizová intervence*. Je toto téma tak široké, že je potřeba o něm tak moc psát?

Já jsem byla editorem té knížky a napsala jsem asi třetinu. Dívala jsem se na toto téma z perspektivy pracovníka krizového centra. Do krizového centra přicházejí lidé s nejrůznějšími problémy. To, co jim je společné, je hledání naléhavé pomoci. Vlastně jde o nejrůznější subjektivně vnímaná ohrože-

ní, která se objevují vlastně po celý lidský život. A proto si kniha kladla za cíl pokrýt starosti lidského života z perspektivy krize. Kniha obsahuje nejprve obecnou část, která se zabývá krizí jako takovou a jejími zákonitostmi a metodikou práce s krizí. A pak je speciální část, která se zabývá jednotlivými tématy. To znamená témata, která se týkají běžných životních situací, a pak krizemi, které se týkají traumatických situací. Kniha tedy pojednává o tom, co může nastat v nej-různějších oblastech lidského života. A proto je tak obsáhlá.

Mluvíme o krizi v různých obdobích lidského života. Krize navíc mohou mít v odlišném věku různou podobu. Jak se člověk „dostane“ do krize?

Ono záleží na tom, co je spouštěčem krize a co je onen „krizotvorný“ faktor. Jestli je to věk, anebo je to nějaká situace, která přichází z vnějšku. Spouštěčem může být i vnitřní krize, která člověku „vstoupí“ do života. Její vliv může být trvalý, nebo pouze dočasný. Všechny tyto okolnosti následně způsobí krizi.

Mám pocit, že v dnešní době se některé věty používají až příliš často: Prožívám krizi a mám „depku“. Jak ale vůbec můžeme poznat, co skutečně krize je?

Krize je slovo, které se v našem slovníku za-bydlo. Těmito větami člověk vlastně vyjadřuje, že prožívá něco, co ho velmi zatěžuje. Může se jednat o pouhý povzdech, nebo zvolání. Někdy člověk potřebuje svůj problém sdílet s někým druhým – kamarád, člověk z bližší komunity, může to být třeba člověk z farnosti anebo krizový pracovník.

Jak tedy mohu poznat, kde je hranice mezi potřebou se sdílet, a kdy už je nutné vyhledat odbornou pomoc?

Každý z nás je do značné míry schopen rozlišit, kdy se jedná o běžný problém, a kdy se jedná o vážnou krizi. Poznáme to podle míry

„únosnosti“ – tedy toho, co jsme schopni zvládnout. Já vím, kdy chci zavolat své přítelkyni a řešit s ní nějakou svoji starost. Podle vnitřního napětí mohu odlišit, kdy svůj problém vyřeším zcela sama, protože na to prostě stačím. Jsou ale pak naléhavé chvíle, kdy mi nepomůže ani přítelkyně a kdy potřebuji pomoc nestranného člověka. Ten je totiž schopen se na tu situaci podívat z jiného úhlu pohledu a umí pracovat i s mými silnými emocemi, které krize vyvolává. Často mi v této situaci již emoce nepomáhají, nejde je ovládnout nebo odložit. Je to, jako kdybyste chtěli nalít do litrové nádoby dva litry vody – tak to prostě přeteče. A tento okamžik jsme schopni sami rozpoznat.

Setkal jsem se však i s lidmi, kteří neznají své vlastní hranice a nedokážou říci: Tak tohle bych už neměl. Jak můžeme takovým lidem pomoci?

Americký psychiatr Gerald Caplan zformuloval několik stadií vývoje krizového stavu. V prvním stadiu si člověk poradí sám, druhé stadium nastává ve chvíli, kdy se potřebuji poradit s nejbližšími: s rodinou nebo kamarády. Ve třetím stadiu se již člověk obrací na někoho nestranného, zpravidla na odborníka na krizovou pomoc. Čtvrté stadium nastává, když promarnil nebo přehlédl fázi tři. Mimochodem, to třetí stadium je velmi blahodárné, problém lze zpravidla vyřešit rychle, často jednorázově nebo během několika návštěv.

Ale ne vždycky a ne každý je schopen situaci správně vidět, slyšet a cítit. Řekne si: já to musím nějak zvládnout. Výsledkem je, že daný problém se odloží a zapouzdří a vzniká to čtvrté pomyslné stadium, kterému se v literatuře říká syndrom psychologického ohrožení. To je stav, ve kterém dochází k úbytku energie, zvyšuje se depresivita, objevují se sebevražedné myšlenky a může se dočasně zhoršit i zdravotní stav. Tady ještě stále může pomoci krizový pracovník. Ale po této fázi už jsou lidé velmi reálně ohrože-



VELKÁ SÍLA
JE UKRYTÁ VE
VZÁJEMNOSTI
VZTAHŮ
V KOMUNITĚ. JE
DOBŘE, KDYŽ
LIDÉ UVIDÍ, ŽE
NĚKDO POTŘEBUJE
POMOC, TAK ABY
NA TO PŘIROZENÝM
ZPŮSOBEM
ZAREAGOVALI.

ni nemocemi. Může se stát, že člověk začne pít nebo přestane dobře prospívat. Často se mu zhorší fyzická nemoc nebo se nějaké onemocnění objeví. Takhle vypadá zapouzdřená nezvládnutá krize.

Co lze poradit těm, kteří mají ve svém okolí lidi prožívající krizi v těch prvních fázích? Jak by měli reagovat?

V čem by jejich pomoc měla spočívat?

Domnívám se, že velká síla je ukrytá ve vzájemnosti vztahů v komunitě. A je zkrátka dobře, aby lidé ve chvíli, kdy uvidí, že někdo potřebuje pomoc, tak aby na to přirozeným způsobem zareagovali. Například když vidím, že soused má nesnáze, tak je dobré se ho zeptat, jestli něco nepotřebuje, dát se s ním do řeči atd. A jsou určitě také komunity, které spojují různá společná témata. Takovou komunitou může být společenství věřících lidí nebo sousedé na vesnici či obyvatelé jednoho domu ve městě. Lidé z takového společenství na sebe „dávají pozor“,

a tak předcházejí problémům nebo řeší ty, které již nastaly. Díky nim nezůstane osamělý člověk „stranou“. Já věřím ve velkou sílu vzájemnosti. Je dobré o tomto tématu mluvit ve školách, třídách, ve větších společenstvích, mezi kolegy atd.

Je něco, čeho bych se měl vyvarovat v kontaktu s lidmi, kteří prožívají ve svém životě krizi?

Není úplně vhodné říkat: To bude dobré... To přejde... Tím vlastně bagatelizujeme něco, co ten člověk silně prožívá. Myslím si, že je lepší vzít vážně to, co mi ten druhý říká. Je přirozené, že když nastává problém, bráním se vnímání silných emocí v pozadí, nechci slyšet závažné životní příběhy. Člověk má přirozenou tendenci nepříjemné věci vytěšňovat a říkat, že to bude dobré – ono to však dobré být nemusí.

Když už se ocitneme blízko člověka v krizové situaci, jak mu tedy můžeme účinně pomoci?

Obecně řečeno lze udělat dvě věci. Připustit si, že situace může být vážná; vnímat to, že má starosti, že prožívá těžké věci, a snažit se na věci dívat „jeho očima“. Na druhou stranu s ním mluvit tak, aby mohl zhlédnout naději či východisko, aby vnímal, kdo (nebo co) je mu oporou a zdrojem síly. To neznamená přinášet bezobsažné: To bude dobrý..., ale ukázat mu, co může být lepší, byť jen „o milimetr“. Někdy je lepší poukázat na drobné věci a změny, které jsou uvěřitelné, než dělat velké a ne zcela uvěřitelné kroky.

Moc děkuji za rozhovor.

Otázky kladl Vítězslav Vurst.

Jak lidé prožívají KRIZE

Juraj Turóci, Terezie Dusbabová

Během svého života jsme vystaveni mnohým krizím v různých oblastech života. Když mluvíme o „krizi“, většinu z nás se vybaví negativní vzpomínky, těžká životní období, zoufalství a bolest. Může se pro nás krize stát i pozitivní zkušeností? Zajímalo nás, jaké těžké situace lidé prožili, jakým způsobem je dokázali překonat a zda s odstupem času vnímají, že je tato zkušenost něčím obohatila.

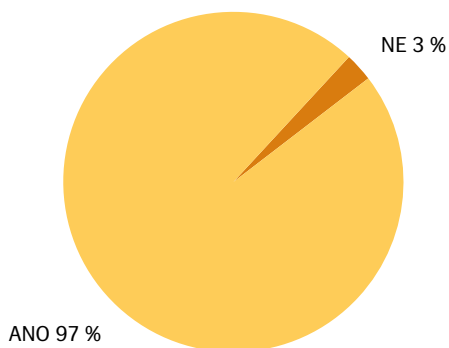
Provedli jsme průzkum, ve kterém respondenti vyplňovali dotazník s devíti různými otázkami. Otázky byly zaměřeny na krizi v životě člověka, na oblast výskytu krize, na způsob, jak ji překonat. Všechny odpovědi byly vyhodnocovány anonymně.

Celkem jej vyplnilo 111 respondentů, z toho 67 žen a 44 mužů. Byla také stanovena minimální věková hranice respondentů 14 let.

Prožitá krize

Krizi ve svém životě prožilo 97 % zúčastněných osob, zbylá 3 % krizi doposud neprožilo. Tuto skupinu tvořily osoby v rozmezí 14–25 let.

Prožil jste ve svém životě krizi?



Oblasti prožité krize

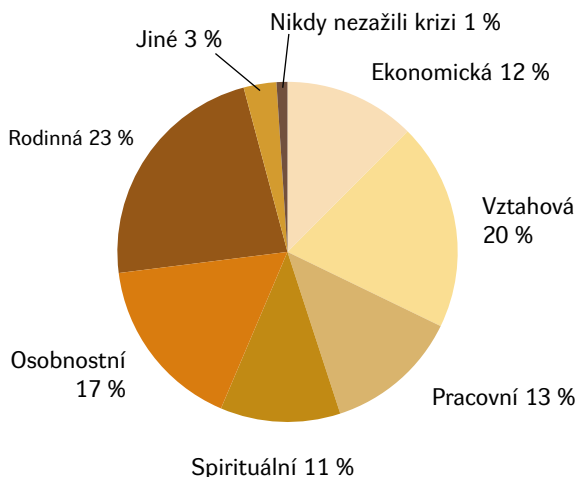
Zajímalo nás, v jakých oblastech lidé krize prožívají nejčastěji. Respondenti měli v dotazníku možnost označit více oblastí krize, jako je například krize ekonomická, vztahová, pracovní, spirituální, rodinná nebo krize osobnosti.

Celkem bylo v jednotlivých oblastech označeno 286 krizových událostí. Nejčastěji lidé uváděli rodinnou krizi (23 % v různých věkových kategoriích). Členům rodiny nevyhovuje současný život a nejsou spokojeni. To pak nejčastěji vede k rozchodu, rozvodu, ztrátě někoho blízkého, k násilí, k závislostem, ke ztrátě zaměstnání a jiným nežádoucím následkům. Na druhém místě se objevila krize ve vztazích (20 % odpovědí). Způsobuje ji především nefunkční komunikace. 17 % respondentů uvedlo také osobnostní krizi. Tu doprovází úzkost, deprese, nízká sebeúcta, narušení psychické rovnováhy, neschopnost koncentrace a další symptomy. Čtvrtou příčku obsadila s 13 % pracovní krize. Ta je výsledkem dlouhodobého stresu, špatné komunikace, problémů na pracovišti, dlouhodobé nezaměstnanosti a dalších případů. Na páté pozici nejčastějších krizí je ekonomická krize s 12 %. Tu vyvolávají existenční problémy, neschopnost splácet závazky apod. Šestou příčku obsadila s 11 % spirituální krize. Je provázána pochybnostmi o existenci Boha, přesvědčením, že bez něj vše zvládneme sami, vírou, že bez Boha jsme svobodnější, a mnohé další. 3 % respondentů vypsalo jiné důvody (krize způsobená smrtí někoho blízkého; zdravotní krize; krize při studiích nebo krize dnešní společnosti). Zbýlé 1 % krizi nikdy neprožilo.

Jak krizi dokázali překonat?

Zeptali jsme se dále těch, kteří krizi prožili, co jim pomohlo ji překonat. Dotazník nabízel například tyto možnosti: sám/sama; s pomocí blízkých lidí; nalezením pomoci v Bohu. Respondenti ale také měli možnost

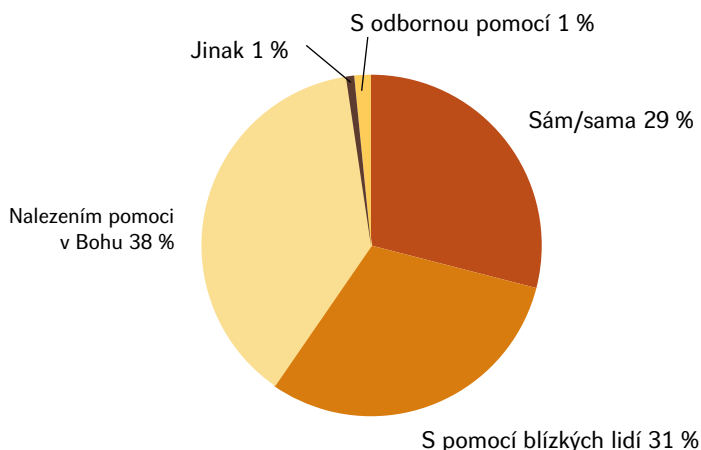
Prožil jste ve svém životě krizi?



sami napsat další způsoby překonání krize. Dohromady bylo zaznamenáno 255 odpovědí.

Nejčastější odpovědi bylo, že našli pomoc v Bohu. Takto odpovědělo 38 % zúčastněných (více muži než ženy). Druhý nejčastější způsob, který lidem pomáhal dostat se z krize, byla pomoc blízkých (31 % respondentů, opět více muži než ženy). Třetí nejčastější možností, se kterou má zkušenost 29 % zúčastněných, je řešit vzniklou situaci sami. I v tomto případě řeší krizi sami více mužů než žen. V otevřené otázce odpovědělo 1 % lidí, že na problému pracovalo s odbornou psychologickou pomocí. Zbýlé 1 % zúčastněných našlo jiný způsob, jak krizi překonat – lékem na krizi byl čas nebo karmická astrologie.

Jak jste krizi překovali?



Jak překonali krizi

Poslední otázka zněla, zda si myslí, že prožítá krize byla do určité míry přínosem. Většina respondentů má za to, že je krize posunula dále, často je vedla blíže k Bohu – začali mu více důvěřovat a spoléhat na jeho vedení. Díky krizi nechali Boha, aby je změnil k lepšímu. V krizovém období se prohloubila důvěra, že právě Bůh má řešení na různá trápení.

Během krize poznáváme také sami sebe – stáváme se silnějšími a odolnějšími. Těžké období nám nastavuje zrcadlo – musíme si totiž často přiznat, že děláme chyby. Díky krizi někteří také změnili svůj postoj k Bibli – začali ji vnímat nejen jako běžnou knihu, ale především jako Boží slovo, které promlouvá do jejich situace.

Krize také mění náš postoj k druhým lidem. Více si ceníme skutečných přátel, rodiny, ale i materiálních věcí a zdraví. Naše každodenní problémy se už nezdají tak vážné. Poznáváme, že i v těch nejtěžších chvílích je tu někdo, kdo nás má rád. Po prožité krizi také lépe chápeme ty, kteří zrovna podobnou situací procházejí. A v ideálním stavu se také poučíme z chyb, které jsme dříve dělali.

Příběhy respondentů

Žena ve věkové kategorii 14–20 let prožila vztahovou, spirituální a osobnostní krizi. K vyřešení problémů jí pomohli blízcí lidé a Bůh. Na otázku, jakým způsobem krizi vyřešila, napsala „Některá krize se vyřešila tak, že mi Bůh dal přímo odpověď – to bylo úžasné!“ Hodnotí, že ji krize obohatily. „Také i těžkosti mne určitě posouvají vpřed a ukazují mi, že cesta není vždy lehká, občas je plná překážek. Ale když se zcela odevzdáme Bohu, dá se to zvládnout.“

Muž ve věku 26–30 let zažil rodinnou, pracovní, vztahovou, spirituální i osobnostní krizi. Řešil je sám, s pomocí blízkých lidí a s Bohem. Přiznal, že „vše se vyřešilo k dobru, ale u některých krizí jsem potřeboval doslova léta na to, abych pochopil, proč k nim došlo“. Také tento muž si uvědomuje, že jej prožité krize obohatily: „Upřímně mohu říci, že všechny velké krize, které jsem doposud prožil, měly hlubší smysl. Nebo alespoň v každé z nich jsem našel něco dobrého, co mě v životě skutečně posunu-

lo dál. Avšak nejen v životě, ale i ve vnímání světa – změnil jsem pořadí priorit. Uvědomil jsem si, co je opravdu podstatné, a přestal řešit hlouposti. Ale hlavně se zlepšil můj vztah k Bohu, protože ten mi vždy pomohl. Problémy a krize jsou nepříjemné věci, nicméně ve většině případů se v nich dá najít i něco pozitivního. Jsou však i takové krize, kdy člověk vůbec nechápe, proč se to děje...”

Žena, 36 let a více, prožila během svého života krize v rodině i ve vztazích. Tyto situace řešila s pomocí svých blízkých lidí a s Bohem. Na otázku, jak krize vyřešila, odpověděla: „Nechala jsem se vést Bohem, zaměřila jsem se na pomoc druhým.“ Krize ji naučily toto: „Musela jsem přehodnotit priority, nezabývat se příliš minulostí, nelitovat se, žít přítomností a všechno zcela odevzdávat Bohu. Snažím se také předkládat své plány Bohu a učím se radovat z maličkostí.“

Muž, 36 let a více, má zkušenost s ekonomickou krizí. Musel řešit existenční a materiální potřeby. Potkala jej také osobnostní krize. V dotazníku přiznal, že tyto situace řešil sám, s pomocí blízkých lidí, ale také s Bohem. On sám krizi zvládl. „Rozhodl jsem se vyřešit ji jednou provždy a udělal jsem první krok. Věci se pak začaly měnit. Bůh mě vedl a dával inspiraci a východiska, posílal mi do cesty lidi atd. To prostě nebyly náhody. Někdy to bylo těžké, ale jsem za to vděčný.“ Náročné chvíle, které ve svém životě prožil, jej obohatily a naučily, že „spoléhat na Boha je dobré, ale co Bůh nechává na nás, musíme udělat my sami, i když se bojíme, nechce se nám nebo je to bolestivé. Je pošetilé myslet si, že to, co máme udělat my sami (abychom něco pochopili, něco se naučili), za nás udělá někdo jiný nebo že se to nějak samo spraví – neudělá a nespraví.“

Žena, 36 let, během života řešila ekonomické, rodinné a vztahové problémy. Pomoc hledala u blízkých lidí a u Boha. Uvědomuje si: „Bůh zahojil moje rány. Bylo potřeba hodně času a úplné odevzdání se.“ Díky prožitým těžkým zkušenostem „jsem

našla hluboký vztah k Otci a chci s ním žít stále“.

Muž ve věkové kategorii 26–30 let prožil krizi v rodině, v práci, ve spirituální oblasti i krizi osobnosti. Rozhodl se, že bude těžké situace řešit sám, s pomocí blízkých lidí a s Boží pomocí. U otázky, jak krizi zvládl, odpověděl: „U každé to probíhalo jinak. Zpravidla jsem musel najít odvahu přiznat si problém, postavit se mu čelem a s pomocí Boží a přátel ho překonat. Někdy bylo potřeba změnit sebe, jindy načerpat znalosti, někdy zase odpustit a komunikovat.“ O prožitých krizích napsal: „Přinesly mi cenné zkušenosti a osobnostně mě to posunulo dále.“

Žena mezi 14–20 rokem života se potýkala s krizí v rodině, ve vztahu a s krizí osobnosti. Problémy řešila sama s Bohem. O krizi napsala, že prožívala „nesnáze a pocit, že už dál nedokážu jít. Nevíte, kam se vydat a co dělat. Mojí největší pomocí a podporou byl Bůh. On mi dodal sílu, odvahu a naplnil mě láskou.“ Zároveň napsala, že ji krize obohatila. „Myslím, že ať v životě prožijeme cokoli, vždy je to proto, abychom si něco uvědomili. Každá životní zkušenost nás posouvá dál.“

Slovo autora dotazníku

Z uvedeného výzkumu vyplývá, že bychom se neměli bát řešit naše problémy s blízkými lidmi, vyhledat odbornou pomoc nebo se obrátit na Boha. Ježíš Kristus je nám na blízku v každé situaci a záleží mu na nás. Musíme mu však své problémy a těžkosti odevzdat. Zkusme si také v těžkých časech vzpomenout na Boží nádherné zaslíbení u Jeremjáše 29,11: „Neboť to, co s vámi zamýšlím, znám jen já sám, je výrok Hospodínův, jsou to myšlenky o pokoji, nikoli o zlu, chci vám dát naději do budoucnosti.“

ZEPTALI jsme se...



Jedna lidová moudrost říká, že problémy nechodí po horách, ale po lidech. Co o nás vědí lidé, které potkáváme? Co víme my o nich? Čím v životě prošli? Co prožívají? Zeptali jsme se několika z nich.



Prožil/a jste ve svém životě nějakou krizi? Co vám pomohlo krizi překonat? Co vám krize „vzala“ nebo „dala“?

Daniel, 46 let, podnikatel

Největší krize mého života bylo hluboké vyhoření v důsledku nadměrné práce po dobu 10 let. Pracoval jsem 14–16 hodin denně,

najezdil přes 100 000 km ročně a z nuly rozjžděl podnikání. Pak přišel tvrdý kolaps, kdy jsem nebyl schopen půl roku dělat vůbec nic.

Pomohla mi má manželka, která mě v těch nepříjemných kolapsových stavech držela za ruku, přátelé, kteří mi prakticky pomohli, a také má víra v Boha, který je mou největší oporou v celém mém životě. Modlitba mi dávala vnitřní klid a naději, že se z toho mohu dostat.

Bylo to období, kdy jsem měl strach, že jsem na odpis. Tato zkušenost mi dala větší pokoru a poznání, že nejsem neohrožený alfa samec, který zvládne cokoliv. Změnil jsem svůj životní styl, naučil se žít vyrovnaný život a lépe rozumím lidem s problémy. Krize mne také ještě více přiblížila k Bohu, kterému více naslouchám, nechám se jím vést a řeším s ním priority svého života.

Jiřina, 88 let, důchodkyně

Jedna z prvních krizí v mém životě přišla hodně brzy. Bylo to v době, kdy jsem začala číst Bibli a rozhodovala se, zda budu žít v souladu s tím, co říká. Moje rodina žila podle tradiční křesťanské víry a moje touha po změně se jim moc nezamlouvala.

V rozhodování mi pomohla Ježíšova slova: „Kdo miluje otce a matku více nežli mne, není mne hoden.“ (Matouš 10,37) Rozhodla jsem se pro Ježíše a tím jsem na určitou dobu ztratila svou pokrevní rodinu. Po nějakém čase, když zjistili, že žiji dobře a společně s novou „Boží rodinou“ v lásce Pána Ježíše, se naše vztahy zase napravily a měli jsme se možná ještě raději než dřív.

Mé životní krize mne naučily důvěřovat Ježíši a jeho pravdě. Víím, že i v čase problémů a starostí mohu jít s Bohem ve svém životě dál. V krizích jsem zjistila, že to, co se na počátku jeví jako ztráta, vypadá později úplně jinak. Proto i v těch současných krizích pokračuji v tom, co mne naučily ty předchozí – více se modlím a prosím Boha, aby mi pomohl pochopit dobu, ve které žiji.



Jakub, 38 let, manažer

Domnívám se, že nějakou velkou, zásadní krizi jsem v životě neprožil. V mém případě se život skládá spíše z menších či větších překážek a výzev, kterým je potřeba se postavit a zvládnout je.

Vždy mi pomáhá, když se mohu s danou negativní situací svěřit, rozvykládat ji se svými nejbližšími. Se ženou, se svým přítelem, s Bohem. Sdílení mi pomůže s odlehčením tíhy, kterou cítím, a jejich vhléd mě často nasměruje k lepším řešením, než která jsem viděl já sám.

Každá krize či překážka mě naučí něco do té další. V poslední době se učím dávat si od věcí odstup – časový i emoční. Často pak vidím problém jinak, než se zdál ve chvíli, když vyvstal.

Připravil Petr Zahradník.



Rozhovor s npor. Mgr. Vladimírem Moravcem, DiS.

NEJTĚŽŠÍ JE ŘÍCI RODIČŮM, ŽE SVÉHO SYNA JIŽ NIKDY NEOBEJMOU

Jak jste se dostal k práci vojenského kaplana?

Zkoušel jsem to z vlastní iniciativy v průběhu let několikrát. Vždy to bylo komplikované rozhodování nejen pro mě, ale hlavně pro rodinu. Postupem času jsem na to přestal myslet. Jednou, na setkání duchovních, bratr tajemník jen tak mimochodem řekl, že armáda shání kaplana do Žatce. Přešel jsem to mlčením. Cestou domů se mě manželka zeptala, jestli na to stále myslím. Odpověď byla samozřejmě ano. Tak mi řekla, ať to zkusím znovu. A teď jsem voják. Asi se stal zázrak.

Jste tedy zaměstnanec armády ČR. Co to pro vás znamená?

Pro mě jako vojáka v první řadě hrdost, povinnost a službu vlasti. Když nosíte na rukávu vlajku, tak vás to asi změní. A pro mě jako kaplana je to služba vojákům. Pokud mohu někomu alespoň trošku pomoci, je to pro mě povinnost, ale hlavně radost.

Jaký máte vztah k armádě?

Bojeschopná armáda je pro mě garantem suverenity a svobody. Máme to štěstí, že většina lidí v ČR nezažila válku ani žádné velké strádání. To je možná důvod, proč bereme svobodu, mír a prosperitu jako samozřejmost. Zapomínáme, že ji někdo vybojoval, že někoho něco stála, stojí a dost možná stát bude, pokud si svobodu budeme chtít udržet.

A jak se jako věřící člověk díváte na zbraň a boj?

Zbraň není ani dobrá, ani špatná. Tyto kvality jí dává člověk, který ji drží v ruce. Zbraň je předmět, který vám dává do ruky moc.



MŮŽEME SI
UVĚDOMIT, ŽE
NEŽIJEME VE SVĚTĚ,
JAKÝ BYCHOM CHTĚLI
MÍT, ALE VE SVĚTĚ,
KTERÝ PŘINÁŠÍ
I KRIZE, OHROŽENÍ,
NOUZE, VÝZVY,
KATASTROFY – AŽ
UŽ ŽIVELNÍ, NEBO
ZPŮSOBENÉ NÁMI.

Jak s ní naložíte, je odpovědnost každého z nás. Je potřeba si uvědomit, že pokud ji použijete, následkem bude smrt. Dokážete s tím žít? Boj jako obrana mi dává smysl. Boj jako agrese je podle mého neospravedlnitelný.

Má tedy vůbec boj smysl?

Bojovníci 2. světové války nasadili svůj život a určité se ptali, jestli to riziko má smysl. Oni doufali, ale odpověď neznali. Odpověď může dát až čas, příští generace. My jsme ta odpověď. Až půjdete po městě, rozhlédnete se a řekněte, mělo to smysl? Až obejmete své děti, řekněte, mělo to smysl?

Klasická otázka, která je kladena snad ve všech rozhovorech s vojenskými kaplany – jak probíhá váš běžný den? Asi řeknete, že každý den je jiný. Je to tak?

Máte pravdu, každý den je jiný. Ještě doplním: Jaké si to kdo udělá, takové to má. Pokud bych se to mohl pokusit nějak upřesnit, tak kaplan je do jisté míry v armádě zbytečný. Ale dokud jsem zbytečný, je vlastně všechno OK. Protože kaplana lidé skutečně potřebují až tehdy, když se něco špatného stane. Nikdo za vámi nepůjde jen proto, že jste kaplan. Musíte si získat důvěru vojáků. To je ten hlavní cíl v čase klidu. Důvěru musíte mít, až bude potřeba. Abyste si ji získali, musíte s vojáky trávit čas a sdílet stejný prostor. Na prapore, na cvičení. Jen když s nimi strávíte čas, něco prožijete, protrpíte, pak si je získáte. To by měla být každodenní práce vojenských kaplanů.

Dá se nějaká situace ve vaší práci označit jako krizová? Jakou krizi jste musel například řešit?

V první řadě si myslím, že výraz krize se v současné době nadužívá. Každá drobná komplikace se označuje za krizi. V mojí práci kaplana prožívám situace příjemné, radostné i vtipné. Někdy těžké a výjimečně i krizové.

A co pro vás bylo zatím asi nejtěžší?

Pro mě bylo nejtěžší, když jsem oznamoval smrt vojáka na misi. Dívat se rodičům do očí a vysvětlovat, že syn, se kterým všichni mluvili, kluk plný síly, zdraví a energie, se už domů nevrátí. Že už ho nikdy neobejmou. Nebyla to sice „moje“ krize, ale byl



V OBDOBÍ KLIDU SE MŮŽEME PŘIPRAVIT, MŮŽEME TRÉNOVAT, ŠETŘIT, POSILOVAT VŮLI A ZVYŠOVAT ODOLNOST, ZKOUŠET FUNKČNOST SYSTÉMŮ A PROCESŮ. V OKAMŽIKU KRIZE NENÍ NA PŘEMÝŠLENÍ NEBO NĚJAKOU DISKUZÍ ČAS. TAM JE TŘEBA JEDNAT ROZHODNĚ, ODHODLANĚ A CÍLEVĚDOMĚ. KRIZE JE BODEM ZVRATU, KŘÍŽOVATKOU NEBO VÝHYBKOU.



jsem její součástí a extrémně se mě dotýkala. Ta spoluúčasť je to, co kaplana dělá kaplanem. Od toho tu kaplan je. On by měl být tím ostrůvkem klidu v době, kdy se všechno kolem hroutí.

Co byste řekl, že je to první a nejdůležitější, když člověk čelí krizi? A co pak bude to druhé?

V první řadě neztrácet hlavu. A to druhé...? No, asi neztrácet hlavu. Různé okolnosti si žádají různá řešení. Jsou situace, kdy okamžik zaváhání může rozhodovat o bytí a nebytí, doslova o životě a smrti. Rychlá reakce je to, co vás zachrání. Někdy můžete reagovat seberychněji, a nemá to žádný vliv. Vždy je ale důležité se co nejrychleji zorientovat, popsat si situaci tak, jak je, bez příkras a bez zbytečných komplikací. Být k sobě upřímný a nelhat si. Říci si, kde jsem, kam můžu jít a jak, a jestli vůbec toho mohu dosáhnout. Jsou věci, se kterými nic neuděláte, a nezbude než je přijmout a naučit se s nimi žít. Život už nikdy nebude stejný jako dřív, ale může pokračovat dál a možná najdete nový smysl své existence, bez ohledu na to, jak moc to bolí.

Jak vám právě v takových krizových či kritických chvílích pomáhá víra v Boha?

Víra v Boha mi v těch nejtěžších chvílích dává klid. Člověk někdy nemůže být klidný a v pohodě, ale víra mi rozhodně klidu přidává. Víím, že na nic nejsem sám, Bůh mě nikdy neopustí. Vždy budu mít někoho, kdo bude se mnou. Tíží bytí ze mě nesejme, život mi neulehčí, ale je se mnou. Když jsem na dně a nevím kudy kam, nechci pro sebe zázrak, chci, aby mi ukázal směr a pomohl najít cestu, po které pak budu schopen jít.

Opravdu to takto funguje?

Nejsem ten křesťan, který klidně trpí a přijímá veškerou bolest, aniž by hnul brvou, protože mu to Bůh způsobil. Bůh mi dal zdravé tělo, mysl a schopnost rozeznat dobré od



KRIZÍ PROJDE
ÚSPĚŠNĚ
TEN, KDO MÁ
ODŮVODNĚNOU
NADĚJI, ŽE
VZNIKLÝ
PROBLÉM
ZVLÁDNĚ.

zlého – možnost rozhodovat se a ovlivňovat dění kolem sebe. Raději řeknu: Udělal jsem tohle rozhodnutí, i když teď vidím, že to bylo špatné, než abych neudělal nic, protože jsem byl přesvědčen, že to tak bylo správně.

A teď hodně osobní otázka. Dá se na krizi nějak připravit? Že přijde? Že zemře někdo blízký, dostanu nějakou nemoc, utrpím úraz, opustí mě partner?

Krizi si vytváříme sami v hlavě jako reakci na vnější dění. Porovnáváme ji s tím, co jsme v životě zažili, s čím a jak jsme si poradili-

li, jakou máme zkušenost. Avšak zkušenost je nepřenositelná. Pokud mojí největší krizí byla čtyřka z matematiky, případně roztržené kalhoty, jak to mohu porovnávat s těžkou nemocí? Pokud má jediná zkušenost se smrtí je z počítačové hry, jak se mohu připravit na úmrtí někoho blízkého. Jednou se mě reportéři ptali, jak se vojáci připravují na smrt. Řekl jsem, že jim prozradím tajemství: „Nevím, jestli to víte, ale i vy jednou umřete. Jak se na smrt připravujete?“ Rozhostilo se ticho, nikdo nic neřekl. Podařilo se nám smrt vytěsnit z našeho života. Nedělají se pohřby, když už, nebereme tam děti, aby nebyly traumatizovány. Jak si poradí s tím, až se se smrtí setkají napřímo?

Takže se na krize připravujeme tím, že do krizí vstupujeme?

Na budoucí krize se připravujeme minulou bolestí. Když vím, že jsem si s něčím poradil v minulosti, podobnou věc pravděpodobně zvládnou i příště, a pravděpodobně snadněji. Ne bez bolesti, ale už ve známých vodách. Ve svém osobním životě jsem si prošel několika chvilkami, kdy mi šlo na cestách bez-



ZVLÁDNUTÍ
KRIZE NÁS MŮŽE
POSILOVAT,
OČIŠŤOVAT, MŮŽE
NÁM POMOCI
POCHOPIT, CO JE
V NAŠEM ŽIVOTĚ
I VE SPOLEČNOSTI
OPRAVDU
DŮLEŽITÉ, KLÍČOVÉ
A PODSTATNÉ.

prostředně o život, a jednou skutečnou krizí, kdy jsem si byl jistý, že nám zemře dcera. Díky Bohu nezemřela. Ve stínu těchto událostí mi běžné „krize všedního dne“ připadají malicherné.

Ať skončíme pozitivně – jde na krizi nahlédnout z vašeho pohledu něco pozitivního?

Každá těžká chvíle nastaví zrcadlo reality. Jak jsme jako jedinci i jako společnost připraveni a schopni věci řešit. Pokud ji v mezích možností úspěšně překážete, víte, že vás to posunulo, a každá další krize bude o trošičku snazší. Krize je vysoká škola života. Co si z ní vezmeme do budoucna, záleží jen na nás.

Děkuji za rozhovor.
Otázky kladl Tomáš Harastej.



BŮH PŘED SOUDEM



Žijeme v informační společnosti. Díky internetu můžeme během několika sekund získat téměř jakoukoliv informaci. Přesto se zdá, že na skutečně důležité otázky o smyslu našeho života odpovědi nemáme.

Všichni si uvědomujeme, že existují věci, které nás přesahují a kterým úplně nerozumíme. Snad právě proto v nás vzbuzují respekt. Je to nějaká vesmírná síla, nebo existuje někdo, kdo všemu dává směr? Snad nějaký osobní Bůh? Pokud ano, jaký je? Je laskavý a spravedlivý? Proč pak dopouští tolik bolesti a utrpení? Můžeme mu důvěřovat, nebo z něj máme mít strach? Vstupuje vůbec nějak do našeho světa a života každého z nás? Co se děje po naší smrti? Existuje nebe a peklo? Skončí náš svět v chaosu, nebo budou mít dějiny lidstva dobrý konec? Jsou to skutečně velmi důležité otázky. Naše odpovědi mají podstatný vliv na utváření našich životních postojů, naší víru



či emoční zdraví. Ovlivňují to, jak jednáme s druhými lidmi i jak vnímáme sami sebe.

Kniha je otevřeným dialogem mezi autorem Dr. Gerhardem Padderatzem a jeho spolucestující v letadle během nočního letu nad Atlantikem. Diskutují spolu mj. o dávných událostech v dějinách naší Země, které nám

pomohou objasnit odpovědi na některé dnes často kladené otázky. Během života prožívá různé krize každý z nás. Tyto zkušenosti vedou mnohé lidi k závěru, že kdyby existoval milující Bůh, nic zlého by se nedělo, neexistovala by smrt, nemoc, bolest, války a mnoho dalšího. Dialog s Dr. Gerhardem Padderatzem může do děje vtáhnout každého čtenáře a vede k přemýšlení a hledání vlastních odpovědí.

Knihu Bůh před soudem je možné si stáhnout zdarma nebo si ji poslechnout také jako audioknihu. Více informací naleznete na webu www.buhpredsoudem.cz.

Autor Dr. Gerhard Padderatz se narodil v roce 1947 v severním Německu. Vystudoval teologii, historii a komunikaci. Je docentem historie a sociálních věd. Napsal pět knih. Vystupuje také v televizi, rádiu a jeho příspěvky se objevují v časopisech i novinách. Do roku 1985 pracoval jako pastor, později jako vysokoškolský pedagog, nyní působí jako jednatel mezinárodní poradenské společnosti Crest Management Consultants.

AUDIOKNIHA

BŮH PŘED SOUDEM

Otevřený dialog



buhpredsoudem.cz

stahujte na



RUMĚNIČKA LIPŮVKA

Radomír Socha, Zdeňka Študlarová



Řekneme-li, že v přírodě žijí krásná zvířata, myslíme tím většinou třeba jelena nebo páva. V knize Radomíra Sochy se nám otevře jiný pohled. I ve světě hmyzu můžeme přece najít krásu a poučení.

Budeme svědky toho, jak se z vajíčka vylíhne malá ploštice Lipůvka. S ní pak budeme prožívat, jak roste a poznává život. Lipůvka si najde kamarády, mnoho se toho naučí, bude hledat životního partnera, přežije chladnou zimu. Při jejích dobrodružstvích zjistíme, že i ploštice musí mít trpělivost, poslouchat zkušenější a být opatrná...

Za každou kapitolou najdeme otázky, které můžeme využít pro rozhovor s našimi dětmi, nebo jen zjistit, jestli dávaly dobrý pozor.

Knihu doprovodila půvabnými obrázky Zdeňka Študlarová.

Úryvek z knihy:

Také Lipůvka začala pátrat po vhodné skrýši na zimu.

Jak tak hledala, uviděla podivný velký otvor ve starém, ztrouchnivělém pařezu.

„To je bezvadný úkryt!“ zajásala Lipůvka a rozhodla se vlézt do otvoru, aby zjistila, zdali je to vhodné místo pro přezimování.



Jak tak lezla dovnitř, zahlédla tam něco hnědého. Mělo to podivné oči, které na ni upřeně hleděly. „Co tady pohledáváš,“ zafunělo to z nory a zadupalo nohama, až se zem zachvěla.

„Přišla jsem se schovat před zimou,“ vykřikla leknutím Lipůvka.



„Tady? V mé noře?“ zafunělo to opět z nory.

„To ti ale moc neradím!“

„A pročpak ne?“ podivila se Lipůvka.

„Protože celé mé tělo je samá bodlina a často se během zimy v noře převaluji sem a tam. Mohl bych tě zalehnout anebo ne-

chtěně skrz naskrz propíchnout,“ varoval ji ježek.

„To by mi tak ještě scházelo,“ posmutněla Lipůvka a vydrápala se zase z nory ven.

Nezbývalo jí nic jiného než hledat úkryt před zimou jinde. Musela si ale pospíšet, protože druhý den ráno bylo už tak chladno, že se nemohla ani rozchodit, natož někam odletět.

Když pookřála, začala rychle pobíhat sem a tam, aby se alespoň trochu zahřála. Přitom zahlédla mezi kořeny statné lípy dutinu, která byla o něco větší než ona sama. Na nic nečekala a rychle vlezla dovnitř. Uvnitř byl suchý mech a pěkně teploučko.

„Tady přezimuji,“ rozhodla se Lipůvka a začala si svůj úkryt zvelebovat tak, aby jí v něm bylo dobře. Nanosila dovnitř dutiny suché kousky listů a ucpala štěrbinu suchou hrabankou.

Poté se zachumlala do suchého mechu pod listy a stulila se do klubíčka.

Umiš odpovědět?

- Popiš, jakou barvu mají listy stromů na podzim.
- Co musely ruměnice udělat, aby se zachránily před zimou a dožily se jara?
- Pověz, co ruměnice udělaly, aby se společně zahřály.
- Jak se jmenovalo zvířátko, které Lipůvku varovalo, aby mu nelezla do jeho nory? Víš, proč tam neměla lézt?



Knihu lze objednat na adrese: www.advent-orion.cz





Korespondenční kurz pro Vás

Připojte se k tisícům absolventů a studentů korespondenčních kurzů.

. Rychlost studia záleží pouze na Vás. Studovat můžete v klidu domova,
aniž byste museli někam přicházet. Lekce všech kurzů posíláme zdarma.
. Stačí si jen vybrat z naší nabídky.



GLOBÁLNÍ PROBLÉMY

Kurz, který se dívá na tyto problémy z jiného úhlu pohledu

- Kam spěje lidstvo?
- Přežije modrá planeta?
- Musíme se bát budoucnosti?



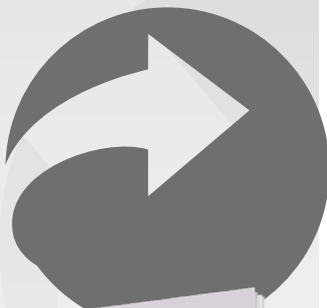
ZVLÁDEJ SVŮJ ŽIVOT

Kurz, díky kterému můžete získat nadhled nad životem

- Chcete být pány svého života?
- Umíte vycházet z blízkými lidmi?
- Jak dosahovat stanovených cílů?

STŘEDISKO KORESPONDENČNÍCH KURZŮ | Newtonova 725/14, 702 41 Ostrava-Přívoz
www.skk.cz / skk@casd.cz / tel.: 596 635 730

ZA



OBZOREM

čtení
pro
všechny,
kteří
chtějí
vidět
dál



Více informací o celém projektu
najdete na adrese:
www.zaobzoremlive.cz



Jednotlivá čísla si můžete zdarma stáhnout na adrese:
www.advent-orion.cz/ke-stazeni/casopis-za-obzorem