

S A L V O N O Ě

Plané nářky zakázány

S PŘEDMLUVOU
PAPEŽE FRANTIŠKA



Paulínky

Tato kniha nabízí řadu úvah o tom, jak čelit těžkostem a nepředvídatelným situacím, aniž by přitom člověk propadal sebelítosti; naopak aby v každé nesnázi a protivenství spatřoval i možnost, jak z nich vyjít zralejší, silnější a s větší nadějí. Tato dovednost je v naší náročné době velmi užitečná.

Nejde o to stranit se světa nebo bojovat proti všemu, co je kolem nás, nýbrž usilovat o změnu k lepšímu. Přitom je dobré začít od sebe, změnou svého smýšlení. Láska otevírá oči, objetí otevírá srdce. Když nás různá protivenství zahánějí do vězení našeho nitra, východiskem je otevřít svá srdce modlitbě a naslouchání, úctě a pochopení. Jen tak se dokážeme opět vzchopit a shodit ze sebe ochromující krunýř smutků a planých nářků.

Tyto úvahy o životě se týkají rovněž víry, která má vždy co do činění s dobou, v níž člověk žije. Ta naše je charakterizována přemírou emocí, nejistot a křehkostí, lidé si nesou v nitru mnohá zranění. Z lidského srdce však může vyrašit i svobodné rozhodnutí k lásce. To však začíná tím, že se člověk rozhodne

přestat se litovat, nedá se přemoci smutkem z nezdarů a příkoří, jimž musí v životě čelit. Taková volba vyplývá z daru víry: věříme totiž, že ať se děje cokoli, jsme už navždycky milovanými dětmi svého Otce. On nás miluje neustále, navzdory všem našim slabostem a hříčům. Právě tohle vědomí je pramenem naší radosti – radosti mnohem hlubší, než jsou běžné emoce, které přicházejí a odcházejí. Radost pramenící z víry v Boží přízeň vítězí nad neklidem, jenž svírá lidskou existenci, a překonává bolest tím, že člověku dodává hluboký pokoj.

Ovšem některé myšlenky a slova tuto radost znemožňují a působí srdci jen bolest. Mezi ně patří i plané nářky, ať už jsou zaměřené vůči druhým nebo pláče-me sami nad sebou. Pouze nářky, které směřujeme přímo k Bohu, nás otevírají vztahu, umožňují nám vylít si srdce před Hospodinem, stávají se modlitbou, která uzdravuje (viz biblická kniha Pláč nebo žalmy).

Existují tedy cesty srdce, po kterých není radno kráčet, a naopak jiné, po nichž se můžeme směle vydat. Jsou pokušení, která máme odmítnout, ale i příležitosti, jichž je dobré se chopit, aby člověk znovu dobře nasměroval svůj život, aby si zvolil poklad, který chce získat. Ježíš nás totiž učí, že „kde je tvůj poklad, tam bude i tvé srdce“ (Mt 6,21).

V srdci každého z nás se najde prach, který se tam usadil, ale i rez, která se zde rozmohla, a mnohdy i ně-

jaké tíživé břímě, jež by bylo třeba odstranit. Setkání s Pánem, který nás zná, který nás miluje a uzdravuje, ale i upřímné a otevřené vztahy s druhými, to vše je s to odstranit ten tíživý balvan, zbavit nás rzi, vymést ten prach. Jenom láska otevírá nádherný potenciál naší svobody. A každý z nás tohle uzdravení potřebuje, protože nejsme nadlidé, nýbrž jsme „na cestě“. Jsme lidé křehcí a hříšní, ale také privilegovaní příjemci věrné Boží lásky, která dokáže změnit každý nářek v tanec (srov. Žl 30,12).

Pán je také zraněný, podobně jako my, vlastně kvůli nám: jeho rány po vzkříšení nezmizely, nyní jsou však plné velikonočního světla. Jestliže kdo krok za krokem následuje Ježíše cestou lásky, učí se i v bolestech vidět zrání života, ve zkouškách naději, v krizi růst, za noci svítání, v kříži vzkříšení. A člověk vnímá, že utápět se v planých nářcích a sebelítosti nevede nikam. Nepomůže stavět se vůči lidem a okolnímu dění se strachem, záští, výčitkami a podezřívavostí, nýbrž je třeba rozvíjet lásku, která „všechno omlouvá, všemu věří, nad ničím nezoufá, všecko vydrží“ (1 Kor 13,7), lásku kristovskou, která nachází sílu znovu začít díky odpuštění, ať už přijatému či darovanému.

A proto „najít se“ znamená odevzdat se do Božích rukou, jako se dítě vrhá do otcovské náruče. Pak už se nebudeme cítit vytrženi ze života a z dění kolem nás, ale při svém putování budeme doprovázeni Otcem,

jenž nás miluje a který nám trpělivě a jemně ukazuje směr. A bude-li se o nás cestou pokoušet zahořklost nebo rez jízlivosti a začne nahlodávat naše vztahy, dojde nám, že je třeba vyrazit opačným směrem, cestou usmíření, v následování Ježíše, který je mírný a pokorný srdcem. Cesta s Ježíšem spočívá v neustálém obrácení: život s ním není pohodlný ani usedlý, nejde o přežívání, nýbrž o plnost života žitého s odvahou pokorné lásky.

Znát svou cenu, protože jsme milováni Bohem; dovolit Pánu, aby nás vytáhl z propasti zranění a planých nářků; rozhodnout se pro život; aktivně hledat svého bližního, učit se odpouštět a prosit o odpuštění; přijímat každý den jako příležitost k dávání; usilovat o to, abychom ze života odstranili plané nářky, jedovaté řeči a posuzování druhých, abychom se zříkali chmurných a záštiplných myšlenek i pokušení pomlouvat a znevažovat druhé. Půjdeme-li touto cestou, bude v nás čím dál víc přebývat Kristova láska. A jenom ta je schopna vyplnit prázdnotu, zhojit všechny rány, uzdravit pochroumané vztahy. Pouze láska nám vlévá novou důvěru, daruje hluboký pokoj, navrácí odvalu a přetváří lidský život v jedno velké staveniště naděje.

papež František

Odmalička jsem slýchal větu: „*Postěžuj si, a ono se ti uleví.*“

Pochopil jsem to tak, že jsi-li optimista, budeš se často cítit zle. Vyrůstal jsem s tímto heslem, k němuž patří i vnější tělesné projevy, jako je zachmuřená tvář a shrbená záda.

Jednoho dne jsem však dospěl k názoru, že s ním bytostně nesouhlasím a že to vyslovím nahlas. Proto vznikla kniha *Plané nářky zakázány*. Chtěl jsem si v ní trochu posvítit na skutečnost, kterou vytváříme my všichni, a to i svým způsobem vyjadřování. Mnohdy si to ani neuvědomujeme. Snad moje dílko napomůže k tomu, abychom si připomněli věci, které nejspíš víme, ale snadno na ně zapomínáme.

Časté opakování výše uvedeného výroku se nám stalo jakýmsi „zaklínadlem“, které z nás udělalo naříkavé lidi, kteří se stále jen cítí být obětmi něčeho nebo někoho zvenčí.

Uznávám, že život s sebou nese mnohé těžkosti, ale nevěřím, že se dají řešit naříkáním. Daleko lepší

cestou je ochota nasadit se pro to, aby se situace změnila k lepšímu. Jak říkával Martin Luther King: „Možná nejste zodpovědní za situaci, v níž se nacházíte; ale stanete se jimi, když neuděláte nic pro to, abyste ji změnili.“

Způsob vyjadřování odráží historii toho kterého národa.

Všichni si přejeme lepší život. Rádi bychom byli vyrovnanější a klidnější, abychom dokázali lépe čelit překážkám, nečekaným událostem a bolestem, které život přináší.

Obecná touha žít lépe se ale mnohdy nestane skutkem, a to z více důvodů, které se pokusím dále rozebrat. Ovšem jedna věc je jistá: máme-li žít vyrovnaně a radostně, potřebujeme více chuti do života, více opravdové vděčnosti, ale i zodpovědnosti.

Cílem je, abychom se osvobodili od pocitu vlastní nedostatečnosti a bezmoci, který nás vede k neplodnému naříkání. Pocity méněcennosti musí ustoupit úctě a zdravé lásce k sobě samým. A k tomu je třeba aktivovat nové pocity a nové vidění skutečnosti, jež budou mít za následek i větší tělesné a duševní zdraví, větší harmonizaci praktických a emočních aspektů naší existence. Jen tak se vyhneme tomu, abychom neupadali do pasti sebelítosti.

Jádro plodného života spočívá ve víře, v důvěře, v rozvoji vlastního obdarování a možností, ale také v účinné lásce k bližnímu. Všude potřebujeme dýchat nový vzduch, umět si představit lepší budoucnost a dělat konkrétní kroky směrem k pozitivním změnám: v církevních i jiných institucích, v rodinách, v osobních vztazích i v pracovní sféře.

Tato kniha chce u svých čtenářů pozitivně stimulovat vědomí. Používej ji jako praktickou příručku, aby se tvé životní putování stávalo cílevědomějším, a přitom snazším a uspokojivějším. Jestliže tě při četbě něco osloví, zastav se a poznač si, co v sobě chceš posílit nebo změnit. V textu najdeš i otázky k reflexi, na které si můžeš odpovědět. To proto, že skutečnou změnu nepřinese samotná četba, ale snaha uplatnit dané podněty v praxi.

Kniha je rozvržena do tří částí:

V první části si rozebereme důvody, jež vedou lidi k tomu, aby si naříkali nebo aby na všechno nadávali. Budeme se zabývat i společenskými faktory, které se promítají do chování jednotlivců. Druhá část nabízí některé podněty a návrhy, včetně příkladů ze života, jak je lze uskutečňovat. A třetí část se zabývá řadou praktických podnětů a cvičení k posílení sebeúcty a motivace.

Rád bych ti předal veškerý svůj zápal pro věc a nadšení, začnu tedy pobídkou:

Přestaň si naříkat a začni se posilovat v dobrém, v sebeúctě a zdravé lásce k sobě.

OBSAH

<i>Předmluva papeže Františka</i>	7
<i>Úvod</i>	11

PRVNÍ ČÁST

ZKOUMÁNÍ PROBLÉMU

1. Kde se berou plané nářky	17
Proč trávíme tolik času nadáváním a naříkáním?	17
Návyky a zlovyky	18
Pasti planého naříkání	21
Mozek a neuroplasticita.....	24
Co se děje, když si stále jen naříkáme?	26
Proč se sebou zacházíme zle?	27
2. Krize a naše reakce: když se chce, tak to jde.....	31
Nastavení naší společnosti.....	31
Krize a naše reakce na ni	31
Kdo krizi způsobil?	34
Je třeba změnit postoj!	35
Když se chce, všechno jde!	37
Krize je užitečná.....	39
Zlepšení je možné	43
Plané nářky škodí lidskému srdci	45
Papež vybízí i k tomu, abychom nesoudili	47

DRUHÁ ČÁST

TEORETICKÉ NÁVRHY A KONKRÉTNÍ PŘÍKLADY

3. Transakční analýza	53
Svět je plný transakcí	53
Naše dějiny	54
Existenční pozice.....	55
1. Já nejsem OK, ostatní jsou OK.....	57
2. Já jsem OK, ostatní nejsou OK.....	58
3. Já nejsem OK, ostatní nejsou OK	59
4. Já jsem OK, ostatní jsou OK.....	60
Souvislost existenční pozice a chování.....	62
Každý hraje svou roli	69
Nejsme tak svobodní, jak si myslíme	70
Příklady legitimních, pozitivních rolí	70
Příklady nelegitimních, negativních rolí.....	73
Cvičení ohledně legitimních a nelegitimních rolí	76
4. Spolehnout se na vlastní schopnosti a snažit se o zlepšení	81
Zkušenostmi se člověk učí	81
Naříkání v rodině	84
Plané nářky na pracovišti.....	85
Dobrý lídr si nenaříká	87
Vyžaduje to správný mentální postoj.....	88
Podněty k sebezdokonalování: čtyři kroky.....	89
Efektivnost a účinnost	91

Být sami sebou a důvěřovat svým schopnostem.....	94
Mimořádné zkušenosti	98

TŘETÍ ČÁST

PRAKTICKÉ NÁMĚTY PRO ŽIVOT

5. Promýšlet změnu	107
Jak na to prakticky	107
Konání přináší výsledky!	109
Rozvíjíme to, co živíme	110
Síla, která podněcuje ke změně	112
Kdy může dojít ke změně?	115
Které hlavní překážky brání změnám?	116
Cvičení	117
Síla přesvědčení.....	117
Zakořeněná přesvědčení.....	118
Pět návyků k dosažení vysoké kvality	120
6. Úloha motivace.....	131
Za každým cílem bývá nějaký účel	131
Motivovat děti	133
Motivace spolupracovníků.....	134
Sen.....	135
Co je třeba udělat pro to, abychom druhé motivovali? ...	136
Motivace a cíle.....	141
Zpětná vazba.....	142
Jít příkladem	144

Neztrácej ze zřetele kýžený výsledek	146
Uvědomovat si způsob své komunikace	147
Slova se stávají tělem	149
Proč máme sklon používat negativní slova?	150
Nikdy se nepřestávej učit!	151

7. Mít úctu a důvěru k sobě samému	155
Sebeúcta.....	155
Praktické cvičení	158
Sebeúcta a dětství	160
Nepřítelem sebeúcty je přílišná nejistota	161
„Sebechvála smrdí“	163
Zbavit se poráženeckého postoje	164
Najít u sebe tři pozitivní vlastnosti	165
Učit se přijímat komplimenty	165
Přestat se shazovat	166
Pět zabijáků sebeúcty: úzkost, srovnávání se s druhými, závist, perfekcionismus a plané naříkání	167
Patero úspěšných cest k nabytí a udržení sebeúcty.....	171
8. Dělat věci s chutí, s nadšením.....	175
Třináct zásad osobního růstu	175
Rány mohou životu dodávat hodnotu	179
Z bolesti se stává příležitost	180
Leccos nám došlo	183
<i>Závěr.....</i>	185