

## Naozaj „čas všetko zahojí“?

Tvrdí to príslovie (aj jedna staršia populárna pieseň). Poranenia môžu byť rôzne: podľa toho, ktorú časť našej osobnosti zasiahli, môžu byť *telesné* i *duševné*, a podľa závažnosti *malé, povrchné* alebo *veľké, hlboké*. Myslím, že našu pozornosť zasluhujú najmä hlboké poranenia duševné. Ja by som sa tu chcel zmeniť o dvoch druhoch (podľa mňa najtlačších a najčastejších) takýchto poraneniach duše – o **strate blízkej osoby** a o **sklamaní sa**, najmä v blízkej osobe (pravdaže, aj takého sklamanie môže človek pociťovať ako *stratu*; povieme si o tom niečo neskôr).

Ale späť k otázke: Naozaj „čas všetko zahojí“? Odpovedám jednoznačne: Nie, nezahojí! Pravdaže, „akútna bolesť“ sa časom zmierni, ale zostane „bolesť chronická“, ktorá pre svoje dlhé pretrvávanie môže byť rovnako zlá, niekedy priamo zničujúca. S duševným poranením je to podobne ako s poranením telesným: po rane zostane jazva, po amputácii končatiny zostane človek beznohý (alebo bezruký). Jazvu možno (väčšinou) skryť, končatinu nahradiť protézou, ale už nikdy „to nebude ono“. Mnohé (najmä rozsiahlejšie) jazvy totiž nie sú iba „kozmetickým hendikepom“, ale trvalo bolia; a ešte horšie je to s amputovanými končatinami. Pravdaže, existujú beznohí atléti, ale tí sú iba akýmiśi „výnimkami z pravidla“; ich výkony sú často obdivuhodné, no nikto z nás netuší, koľko to od nich vyžaduje sebazaprenia, námahy, bolesti (a aj tak tie ich výkony nikdy nebudú také ako u zdravých). Ale čo je ešte závažnejšie, po amputáciách sa občas dostávajú tzv. „fantómové bolesti“ – kruté, často žiadnymi liekmi neovplyvniteľné bolesti, prichádzajúce v záchvatoch a lokalizované napodiv „v chýbajúcej končatine“.

### Strata (najmä blízkej osoby)

Vyššie som sa zmienil o amputácii. Zdá sa mi, že ide o celkom vhodnú metaforu. Práve pomocou nej si budeme môcť ukázať niektoré zvláštnosti bolesti pri strate blízkej osoby.

Prirovnajme si teda stratu blízkej osoby k stavu po amputáciou dolnej končatiny. Ved' ak išlo o silný, hlboký (a niekedy aj dlhodobý) vzťah medzi dvoma ľuďmi, tí časom v mnohom akoby splynuli v jedno (aj v Biblii sa píše o manželoch, že muž a žena sa stávajú „jedným telom“ – 1M 2,24; Mt 19,5,6; Mk 10,8). Preto človek, ktorý stratil svojho veľmi blízkeho – manžela, manželku (niekedy dieťa, rodiča...) sa naozaj podobá tomu, kto stratil časť svojho tela, napr. dolnú končatinu.<sup>\*)</sup>

Človek bez nohy musí používať rôzne pomocné (kompenzačné) prostriedky (barly, invalidný vozík); Tými sú pre človeka, ktorý stratil svojho najbližšieho, ostatní jeho blízki – príbuzní alebo priatelia. Veľmi mu môžu uľahčiť život, ale stratu nenahradia. Niekedy sa možno rozhodne pre protézu (napr. vdovec, vdova uzavrie nové manželstvo). Ale s protézou je to tak, že niektorí si na ňu zvyknú, iní nie; ale ani tým, čo majú šťastie, že dostali dobrú protézu, a že si na ňu zvykli, protéza nikdy nenahradí vlastnú končatinu – nikdy sa nestane časťou jeho tela.



\*) Ak hovorím o manželoch, mám na mysli takých manželov, ktorí nažívajú v ozajstnom manželstve, založenom na pravej láske, nie v nejakom nevydarenom manželstve, v dákej „karikatúre“ manželstva, či dokonca v prechodnom nelegálnom vzťahu (založenom nie na láske agapé, ale buď iba na „erose“ alebo na vypočítavej materiálnej kalkulácii).

Skrátka, človek, ktorý stratil svojho životného partnera, je ako beznohý: občas (tak, ako keď beznohý sedí alebo leží) načas akoby na svoju stratu „zabudol“ – prestane myslieť na svoju stratu; ale za chvíľu (tak, ako keď sa beznohý postaví), pocíti stratu v plnej intenzite. No to nie je všetko: často sú tu ešte „fantómové bolesti“ –



záchvaty krutých bolestí, ktoré prichádzajú nečakane, i v pokoji (nezávisle na pohybe).

Blízki ľudia môžu pomôcť, dokonca veľmi pomôcť (dokážu sa stať nešťastníkovi „barlami“, „invalidným vozíkom“, v niektorých prípadoch „dobrými protézami“), ale celkom nahradiť stratu, a hlavne odstrániť „fantómové bolesti“, ani pri všetkej svojej snahe, nedokážu.

Kompenzačné pomôcky nikdy plne nenahradia chýbajúcu časť vlastného tela, ale najmä neodstránia „fantómové bolesti“.



Našťastie nie sú tu iba ľudia: u veriacich je tu ešte ich nebeský Otec. Tých, ktorí sú s Ním v spojení (v ktorých prebýva Jeho Duch), práve On dokáže posilniť, podporiť a utešiť, a to rôznym spôsobom. Napr. cez nejaký biblický text, cez slovo kazateľa alebo veriaceho priateľa, ale i priamo – vliatím duševnej i telesnej sily. Boh prostredníctvom svojho Ducha teda dokáže pomôcť pri strate oveľa viac ako ľudia – viac ako barly, či iné „pomocné prostriedky“ – dokáže utíšiť aj tú krutú „fantómovú bolesť“, vliať nádej. Apoštol Pavel píše o troch dôležitých veciach v živote veriaceho človeka – o *viere, láske a nádeji*. Pri liečení duševných poranení sú dôležité všetky tri: *viera* dáva silu, *trpezlivosť, láska* dáva vzťah k iným ľuďom (a naopak) *vrúcnosť, ozajstnosť, nezištnosť, a nádej* – tá je v tomto prípade tou najdôležitejšou. Práve ona totiž mení definitívne na dočasné! Ako tomu rozumieť? Strata blízkeho človeka je nesmierne bolestivá najmä preto, že ide o niečo, čo sa zdá (a pre niekoho naozaj aj je) „definitívnym“; a táto „definitívnosť“ sa človeku často pripomína.

Človek napr. spomína na svojho drahého, ktorý ho opustil: v duchu sa mu vracajú príjemné chvíle, ktoré spolu prežili... a zrazu príde myšlienka: „už nikdy... už sa to nikdy nezopakuje, už je to definitívne preč“. A tak príjemný pocit, ktorý priniesla spomienka, sa vzápätí premení na ostrú bolesť. No nádej vyvierajúca z viery, že sa raz opäť stretnú, – a to v neporovnateľne lepších, krajších podmienkach, v Božej prítomnosti – táto nádej ruší práve tú „definitívnosť“ straty, rozlúčenia.

Strata (smrť) blízkeho človeka je niečím, čo je medzi človekom a jeho nebeským Otcom, ktorý je Pánom života i smrti: to On nášho blízkeho od nás odvolal; a tak aj pri liečení bolesti z takejto straty je treba utiekať sa k Nemu. Veď ak On povolal od nás k sebe nášho blízkeho, a spôsobil nám tým bolesť, potom práve On vie túto bolesť najúčinnejšie vyliečiť.

Pravdaže, aj keď prijmeme vzácnu Božiu pomoc, neznamená to, žeby sme už nikdy nemali zacítiť bolesť zo straty; ale spomínaná nádej ju dokáže vždy rýchlo utíšiť.



Predstavte si, že cestujete loďou cez oceán za svojimi blízkymi. Príde búrka, s ňou úzkosť, možno i morská choroba. Ľudia vám ponúknu Kinedryl; možno načas zmierni vaše ťažkosti, ale jedine vedomie, že ste na spoľahlivej, nepotopiteľnej (skutočne nepotopiteľnej, nie iba za nepotopiteľnú „prehlásenej“ chvastavými rečami jej staviteľov, ako v prípade Titaniku), a že ju vedie spoľahlivý kapitán – iba toto vedomie vás môže naozaj upokojiť a uistiť, že sa so svojimi drahými, za ktorými cestujete, naozaj stretnete.



Opakujem: pri poranení duše zo straty blízkej osoby je najlepšie utiekať sa o Božiu pomoc (pričom neodmietajte ani „kompenzačné prostriedky“, ktoré vám poskytujú vaši blízki a blízni), no na psychologické metódy sa tu nemôžete veľmi spoliehať.

Trochu inak je to s hojením poranení, spôsobených sklamaním – tu ide o záležitosť medzi dvoma (či viacerými) ľuďmi, a tak aj liečba týchto poranení bude trochu iná: bude sa ríadiť aj „ľudskými“ (psychologickými) postupmi; pritom však aj tu hlavné „princípy postupu“ musia pre nás, kresťanov, vychádzať zo zásad (prikázaní), ktoré nám dal náš nebeský Otec vo svojom Slove. Ale nepredbiehajte, a podívajme sa, čo sa deje v duši človeka pri poranení zo sklamaní sa v (blízkej) osobe.

### **Sklamanie sa** (najmä v blízkej osobe)

Každé emocionálne poranenie, teda aj sklamanie, človek spočiatku pociťuje (hoci iba podvedome) ako stratu (napr. ako stratu dôvery, partnera, priateľa, duševnej pohody a pod.), na ktorú reaguje smútkom a hnevom (tie sa často striedajú alebo rôzne kombinujú). Potom nastúpia automatické (fyziologické) obranné mechanizmy. Jedným z nich je „racionalizácia udalosti“. V skutočnosti ide o „zahmlievanie“ skutočnosti, potláčanie pravdy, aby nebola taká krutá a zraňujúca („veď v podstate sa nič až tak zlého nestalo...“), alebo o ospravedlňovanie toho, čo človeku ublížil („veď on vlastne ani nie je na vine, to okolnosti, to iní sú vinní, zodpovední za...“) a pod.

Racionalizácia pomôže zmierniť bolesť, no nikdy ranu nevylieči.

Načrtnem tu stručne postup pri liečení emocionálnych poranení tak, ako ich opisuje známy kresťanský psychológ D.G. Bennet vo svojej knihe „Hojenie emocionálnych poranení“. Sám som totiž kedysi použil autorom opísanú „liečebnú metódu“, a tá „zabrala“ – vyliečila ma úplne, oslobodila ma od bolesti, smútku (reaktívnej depresie) i hnevu, zatrpknutosti.

Keď sa mi spomenutá kniha dostala do rúk, práve som prežíval psychickú krízu, a pokúšal som sa (nie veľmi úspešne) liečiť silno bolestivú ranu vo svojej duši (zahojiť moje „emocionálne poranenie“). Keď som čítal túto knihu, mal som zvláštny pocit, akoby to „list adresovaný mne“, akoby sa bol autor nejak oboznámil s mojou situáciou (s terajším i s niektorými predchádzajúcimi príbehmi z môjho života), a teraz mi poskytuje „osobnú konzultáciu“. Jeho rady mi boli veľmi blízke. Pravdu povediac, aj dovtedy som konal (nevedome) pri riešení svojich problémov podobne. Ale bolo to iba „podobné“, „čiasťočne“ (teda nie „presne“, „úplne“); a azda aj preto boli výsledky iba „čiasťočne“, neúplné. Až keď som vyskúšal celý postup (všetky „tri kroky“ odporúčané autorom), výsledok sa dostavil. Preto som sa rozhodol túto metódu tu opísať – síce stručne, ale úplne – aby niekto, kto sa ocitol (alebo ocitne) v podobnej situácii, nemusel tápať a všeliakým „improvizovaním“ aby zbytočne nepredlžoval hojenie svojej duševnej bolesti.

### **Tu je stručný opis autorovej metódy hojenia emocionálnych poranení.**

Liečba emocionálnych poranení spočíva v *troch po sebe idúcich krokoch* (podrobnejšie sa zmenim o krokoch 2. a 3., v ktorých sa robí najviac chýb). Toto sú tie tri kroky:

1. *Prežívanie* (resp. znovuprežívanie) bolesti v plnej jej intenzite.
2. *Reinpretácia* poranenia (odmietnutie „milosrdnej lži“, pripustenie pravdy, vpustenie plného svetla na situáciu, ale i na seba).
3. Zbavenie sa nepríjemností z bolesti a hnevu, ale i „príjemností trpiteľa“ (*odpuštenie*).

ad 1. Prvým krokom je naplno **prežiť** (ak ide o dávnejšiu udalosť „znova prežiť“ **bolest’ a hnev** (bolesť a hnev sú prirodzené emócie sprevádzajúce **stratu** a **sklamanie**, teda hlavné prejavy emocionálnych poranení). Nemajú sa (ako sa to často robí, a čo som aj ja robieval) umelo tmiť. V tejto fáze dôjde niekedy ku konfrontácii s tým, kto zranenie

spôsobil. Netreba sa tomu brániť, mali by sme si však dať pozor, aby táto konfrontácia (resp. naša reakcia) nespôsobilala väčšie zranenie, než bolo zranenie pôvodné.

ad 2. Druhým krokom je **reinpretácia poranenia**. Tu sa robí azda najviac chýb. Existujú totiž prirodzené (fyziologické)<sup>1</sup> obranné mechanizmy, ktoré sa zapoja (aktivujú), aby zmiernovali bolesť. Ony skutočne bolesť utišia, ale súčasne bránia zahojeniu rany. O čo ide? Spomeniem napr. tzv. „racionalizáciu udalosti“, t.j. snahu ospravedlňovať neospravedliteľné, bagatelizovať čo sa stalo, zatvárať oči pred faktami, skrátka skresľovať realitu, aby nevyzerala tak zle, akou v skutočnosti je.<sup>2</sup> Reinpretácia poranenia však spočíva v niečom úplne inom ako v „racionalizácii udalosti“: ide o **vnesenie pravdy do udalosti** – teda svetlo namiesto zahmlievania, realita namiesto ilúzií a fantázie. V konečnom dôsledku nám totiž pôjde o akceptovanie skutočnosti, a to nie je možné bez poznania pravdy!

Obidva kroky (prvý i druhý) môžu byť neprijemné – celkom iste zväčšia bolesť – ale sú nevyhnutné.

Treba dbať o to, aby emócie neskresľovali skutočnosť (ešte si o tom povieme viac za chvíľu). Dobré je zapísať si udalosť (denník môže byť niekedy cenným pomocníkom),<sup>3</sup> aby neskôr nedošlo k skresľovaniu skutočnosti.

Krok reinpretácie v sebe zahŕňa aj **úvahy o sebe**: akceptovanie toho, akí sme. Aj tu ide o vynesenie všetkého (aj neprijemného) na povrch, nie o popieranie a zastieranie. Dívajme sa na seba ako na druhých, a naopak. Je chybou stotožňovať človeka iba s jednou stránkou jeho správania, či dokonca iba s jedným jeho činom. Nesmieme deliť svet na lotrov a obete, predstavovať si, že druhí sa nám vôbec nepodobajú, a my sa nepodobáme im. Aj druhí majú také slabosti a potreby ako my (a naopak). Týmto nikoho neospravedlňujeme, ale iba chápeme – chápeme ich ako sebedobrodých (hovorí sa tomu aj „aha zážitok“)<sup>4</sup>. Poznávame, že aj my sme už niekoho zranili a ďalej zraňujeme iných. Tu začína cesta k sebadokonaľovaniu, ale i k odpusteniu.

Ak sa dokážeme pripodobniť iným (v istom zmysle s nimi „identifikovať“) – tým, ktorí nás zranili, a to na základe toho, že poznáme, že sme „zhotovení z toho istého materiálu“, potom dokážeme pochopiť naše reakcie voči nim a zbaviť sa hnevu – a odpustenie bude skutočným odpustením (nie „aktom blahosklonnosti“).

Primárny zdroj zla nie je vonkajší, ale vnútorný. V Biblii sa hovorí, že zlo vychádza „zo srdca“, a ľudské srdce je skazené (týka sa to všetkých ľudí!).

Identifikovať sa s tými, ktorí nás zranili, je často veľmi ťažké, ale potrebné. Iba tak totiž poznáme, že tými, ktorí potrebujú odpustenie, nie sú len oni, ale aj my. A nám už bolo odpustené, a to bez akýchkoľvek našich zásluh.

ad 3. Tretí krok – **odpustenie** (zbavenie sa hnevu) vyžaduje najmä vôľu. Ale vyžaduje aj isté znalosti, napr. musíme vedieť čo je *podstatou odpustenia* (čo je, ale aj čo nie je odpustenie), no napr. aj to, čo môžeme (a čo nemáme) od odpustenia očakávať.

<sup>1</sup> Pochopiteľne ide predovšetkým o reakcie psychické. Ak píšem „fyziologické“, mám na myslí to, že toto konanie je podobné inštinktu (ide o vrozený model správania sa). Inštinky sú totiž riadené „programom“ („softvérom“), ktorý nám Stvoriteľ vložil do génov (DNA), ich podstata je teda „biologická“ (fyziologická) – na rozdiel od tých modelov správania sa, ktoré sme sa naučili od ľudí, resp. z kníh (napr. z učebnice psychológie, alebo aj z Biblie).

<sup>2</sup> Naša myseľ má sklon to robiť – je to spomínaný obranný mechanizmus, ktorý má zmierniť bolesť (zmenší sice bolesť, ale nevylieči ranu).

<sup>3</sup> Aj mne sa dobre osvedčil.

<sup>4</sup> „Aha zážitok“ je psychologický pojem (ide o náhly „vhlad do situácie“). Tu by bolo možno lepšie hovoriť o akomsi „aha poznaní“, pretože ide o *vhlad pomalý*, nie náhly: ide o nové poznanie, spočívajúce v novom pohľade na situáciu po reinpretácii, po premyslení všetkého, po sebareflexii atď.

Odpustenie znamená zbaviť sa hnevu, upustiť od pomsty (tá môže mať najrozličnejšie podoby; časté sú napr. rôzne rafinované formy „psychickej pomsty“, vydierania a pod.).

Pravé odpustenie je jedným z najťažších ľudských činov, a predsa je veľmi jednoduché: ťažká je jeho „príprava“ (to, že sa človek k nemu odhodlá), ale jednoduché je samotné jeho vykonanie.

Človek tu potrebuje pomoc. Musíme prosiť o pomoc Boha. Nesmieme sa však domnievať, že On všetko urobí za nás; svoj diel práce musíme vykonať sami.

Dôležité upozornenie: čo ako je odpustenie dôležité, predsa  *nemá byť predčasná!* Prvé dva kroky (o ktorých bolo písané vyššie) sú nutné: musíme prežiť a poznať, čo odpúšťame. Ak by sme odpúšťali príliš zavčasu, môže sa stať, že vlastne ani presne nevieme, čo odpúšťame. Také „odpustenie“ nemá zmysel.

Treba ešte pripomenúť, že odpustenie – zbavenie sa hnevu – *nie je iba v záujme toho, komu sa odpúšťa, ale aj toho kto odpúšťa.* Hnev je totiž jed, ktorý ničí telo, dušu i ducha. Napriek tomu, že odpustenie prináša dobro aj (ba predovšetkým) odpúšťajúcemu, človek sa mu často bráni. A to z viacerých príčin:

Odpustením *sa človek vlastne vzdáva „moci“ a „práva hnevu“* (hnev a pocit morálnej nadradenosti ho totiž vyzbrojuje istou mocou, prevahou nad osobou, ktorá ho zranila). Ranenému niekedy robí dobre, ak má „status obete“, a súčasne má pocit morálnej nadradenosti, či dokonca samofúbej veľkodušnosti. Odopretím odpustenia má pocit, že trestá previnilca, že vykonáva spravodlivosť. V skutočnosti sa pomstí. Ale pomsta a konečná spravodlivosť je v kompetencii Boha. Okrem toho ten, kto odopiera odpustenie, netrestá iba previnilca, ale aj seba (ako sme si už povedali, hnev a zatrpknutosť pôsobia ako jed, a to práve najmä na toho, kto sa hnevá, kto nenávidí).

Bolo by veľkou chybou čakať (či dokonca vyžadovať), že previnilec príde k nám plaziac sa, prejavujúc ľútosť, žiaľ nad tým, čo vykonal a ponúkajúc odškodnenie a sľuby, že to už nikdy neurobí. *Naše odpustenie nesmie závisieť od reakcie iných ľudí, a musíme sa zbaviť predstavy, že odpustenie si treba zaslúžiť.* V skutočnosti odpustenie nemá so zásluhami nič spoločné (poznáme to aj z Božieho slova).

Niekedy sa bránime odpusteniu preto, že *nás robí zraniteľnejšími.* Odpustenie totiž nesie sebou riziko ďalšej rany. Ale aj neodpustenie nesie sebou riziko, a to oveľa väčšie – stav chronickej trpkosti, hnevu, nenávisťi.

### **Teraz si povedzme čo odpustenie neobsahuje, resp. čím nie je:**

Odpustenie *neobsahuje zabudnutie.* Zabudnutie na ranu (na zranenie) môže síce „potlačiť bolesť“, ale nie vyliečiť ranu. Po skutočnom odpustení *spomienky zostanú – ale bez pocitov zloby.* Snažiť sa zabudnúť vlastne ani nemá zmysel; veď nejaké „zabudnutie na povel“ v skutočnosti ani neexistuje. Našej pamäti nemožno rozkazovať. Do pamäti možno vedome vkladať a uchovávanie v nej podporovať (napr. opakovaním), ale nie z nej vymazať. Ak človek tvrdí, že na niečo vedome zabudne, myslí tým v podstate iba to, že sa bude tváriť, predstierať, že „zabudol“.

Odpustenie *nie je ospravedlňením.* Odpustením neospravedľujeme zlý čin; *neospravedlňiteľné nemožno ospravedlňovať.* To iba pri (vyššie spomínanej) „racionalizácii“ sa niekedy snažíme „ospravedlňovať“ zlý čin. Toto však nemá s odpustením nič spoločné.

Odpustenie *nie je ignorovaním.* Snaha nevšimáť si bolesť, ranu, to nie je odpustenie. Odpustenie neznamená prehliadanie urážky: *zážitok bol skutočný, nemá sa minimalizovať, bagatelizovať.*

Odpustenie *neobsahuje obnovenie plnej dôvery.* Hoci sa dôvera po odpustení môže obnoviť, nebýva to vždy. Odpustenie znamená, že už viac nebudeme „mávať svojou ranou nad hlavou druhého človeka“, ale nie domnievať sa, že nás tento už nikdy nezraní, a ne-

podniknúť kroky, aby sme takú možnosť obmedzili na minimum. *Opatrnosť a obmedzená dôvera sú vždy namieste (aspoň dovtedy, kým sa bezpečne nedokáže, že je možné obnoviť plnú dôveru).*

### **Čo a aké je pravé odpustenie?**

Podstatou odpustenia je *upustenie od hnevu a nároku na odplatu (pomstu), a tiež upustenie od práva lípnúť na emocionálnych dôsledkoch rany.*

Buďme však realisti! Od odpustenia očakávajme iba to, čo môže dať; teda predovšetkým zhojenie vlastných rán, zbavenie sa hnevom a smútku, ktoré súvisia so zranením. Možno príde aj niečo viac, no nemajme nerealistické očakávania. Napr. *napravenie vzťahu medzi ľuďmi môže, ale i nemusí prísť. Závisí totiž aj od druhých. Tí môžu, ale i nemusia naše odpustenie prijať, môžu, ale i nemusia sa zmeniť. Naše odpustenie nemá byť gestom, ktorým chceme s nimi manipulovať!*

Treba mať na mysli aj to, že odpustenie je zriedkakedy jednorazovou záležitosťou. *Často musíme dokázať odpúšťať znova a znova.*

### **Zhrnutie**

Odpustenie, ako sme si už povedali, je samo osebe jednoduchou záležitosťou – znamená *vzdať sa hnevu, práva na odplatu a vyžívania sa v emocionálnych dôsledkoch poranenia*; zložitejšia je príprava na odpustenie (tie „kroky“, o ktorých bolo písané vyššie). Znova si pripomeňme, že *predčasné, ale aj príliš neskoré odpustenie nesú sebou riziká.*

Ale ešte niečo treba dodať: *Odpustenie musí byť konkrétne*: odpúšťa sa konkrétny čin, urážka, zrada atď. (Niekdedy je dobré zapísať si konkrétne veci, ktoré odpúšťame). Tzv. „*celkové odpustenie*“ nemá zmysel. Odpúšťame správanie sa, konanie, čin, nie vlastnosti osobnosti (odpúšťame to, čo možno vyjadriť slovesom alebo podstatným menom, a nie to, čo sa vyjadruje prídavným menom).

Najdôležitejším spôsobom, akým možno spečatiť akt odpustenia je *želať druhému dobré*. Môžeme to dať najavo *správaním sa, prejavením priateľskosti, lásky* (resp. správaním sa bez akýchkoľvek známkov nenávisť a zloby), ale aj *slovami a – modlitbou.*

*Odpustenie znamená dávať (odovzdávať, preukazovať) dobro, nie zlo.*

*Odpúšťajte tolko, koľko dokázete, a buďte pripravení to robiť i v budúcnosti. Ale uveďte si, že odpustenie nie je úplné, kým vás neopustí hnev a nedokázete prosiť o dobro pre tých, ktorí vás ranili.*

Nebeský Otec je pripravený a ochotný odpustiť nám vždy, keď Ho o odpustenie poprosíme. Odpúšťa nám zdarma. A my, keď sme prijali odpustenie zdarma, zdarma (nezištne) ho dávajme iným.

### **Záver**

Vráťme sa k „času“, údajnému „lekárovi všetkých bolesti“. Neverte mu, nemá tú moc, ktorá sa mu občas prikladá. Domnievam sa, že ani ten, kto prvý formuloval príslovie, uvedené v titule tohto článku, nemyslel ho doslovne; mal zrejme na mysli iba to, že z pamäti človeka sa v *priebehu času* postupne vytrácajú niektoré vnemy, zážitky (pravdaže, aj poznatky, vedomosti, naučené schopnosti atď.), a tým „blednú“ aj spomienky; a „vyblednuté“ spomienky vyvolávajú zväčša aj „bledšie“ (slabšie) emócie, teda napr. aj smútok, hnev (a tak aj duševnú bolesť). Problém je však v tom, že pamäť opúšťajú predovšetkým tie vnemy, zážitky, ktoré neboli dosť silné, a preto ani neboli príliš zafixované; ale to pre zážitky spojené so stratou blízkeho človeka, ani pre traumy zo sklamaní sa (v blízkom človeku) rozhodne neplatí. Okrem toho pokiaľ ide o pamäť, sú tu veľké individuálne rozdiely. Ak by sme považovali (na základe spomenutého príslovia) rýchle zabúdanie za výhodu, potom by na tom boli najlepšie ľudia dementi. Ale my uvažujme o ľuďoch „normálnych“, nie duševne chorých. A u tých silné zážitky bývajú v pamäti fixované

veľmi silno a dlhodobo, a nedajú sa vymazať („vydeletovať“) na povel ako z pamäte počítača. A tak, ak by čakali iba na „pomoc času“, možno by sa jej vôbec nedožili.

Preto je nevyhnutné, aby sa človek obrátil na iného lekára, ale tiež aby aj on sám niečo urobil pre zmiernenie (popríklad aj úplné odstránenie) svojej bolesti. Na koho sa obráti a čo bude konať, záleží predovšetkým od toho, či je, alebo nie je Božím dieťaťom, teda či má, alebo nemá nebeského Otca.<sup>\*)</sup>

Ak je človek Božím dieťaťom, celkom prirodzene sa v prvom rade obráti o pomoc na svojho nebeského Otca, ale pritom nezostane pasívnym: teda aj sám bude niečo konať na zvládnutie svojej ťažkej situácie, no podľa pravidiel nebeského Otca. Takto sa bude správať pri všetkých svojich problémoch – pri bolestiach telesných i duševných. Rady, ako by mal postupovať pri dvoch najťažších duševných poraneniach (pri strate blízkeho človeka a pri sklamaní sa v blízkom človeku) sme si uviedli vyššie.

A ako sú na tom ľudia, žijúci bez Boha – tí, ktorí Ho odmietli, a preto sa nemohli stať Jeho deťmi? Strata blízkeho človeka je pre nich vždy definitívna, preto vyrovnanie sa s ňou bude pre nich veľmi ťažké až nemožné (pravdaže, mám na mysli ľudí citlivých a milujúcich, nie arogantných, bezcitných sebcov a pôžitkárov). A ak ich sklame blízky človek, budú to takmer isto pokladať za „podraz“, ktorý nemôže zostať bez odplaty; najčastejšou ich reakciou je teda pomsta. Tá však vedie iba k eskalácii konfliktu; problémy sa „nabalujú“ (ako snehová guľa), až to často vyústí vo veľkú tragédiu. Áno, títo ľudia to majú ťažké. Ak nerezignujú, potom sa spoliehajú na seba alebo na iných ľudí. Ale zo skúseností vieme, že je to veľmi nespoľahlivé: veď možnosti ľudí sú veľmi limitované, obmedzené, a okrem toho málokto z ľudí tohto sveta je ochotný pomôcť skutočne a nezištne.

Preto vždy a vo všetkom *„je lepšie utiekať sa k Hospodinu, ako dúfať v človeka“* (Ž 118,8).

M.B.Benjan

**(Pozrite si aj nasledujúcu stranu!)**

---

<sup>\*)</sup> Boh je totiž Stvoriteľom každého, ale nie každého je aj Otcom. Inak povedané: človek sa Božím dieťaťom nerodí, ale sa ním stáva. Ako, to nám vysvetľuje Božie slovo: J 1,12; R 8,14-16; 9,8; 1J 3,1-2.

## **Upozornenie:**

z webovej stránky

**[www.knihy-benjan.sk](http://www.knihy-benjan.sk)**

z ktorej pochádza tento článok, si môžete bezplatne stiahnuť hociktorý z **viac než 150 dokumentov** (článkov v PDF alebo prezentácií v PPS formáte).

Okrem toho tam nájdete **ponuku kníh** so zaujímavou **náučnou tematikou:**

***kultúra a umenie*** (napr. trendy vývoja kultúry Západu, európske maliarstvo od renesancie po modernu, L. N. Tolstoj ako ho možno nepoznáte...)

***prírodné vedy*** (hlavne biológia: napr. život z rôznych pohľadov, niečo z antropológie, o problémoch evolučnej teórie s inteligentným designom a inými novými vedeckými faktami atď.)

***zdravie*** (napr. o problémoch a chybách lekárov i pacientov pri liečení chorôb a o tom ako im čeliť, o starnutí a starobe)

***filozofia a teológia*** (napr. teoretické i veľmi praktické otázky súvisiace s vierou, o pôvode dogiem a problémoch s nimi, ale i o závažných problémoch a sporoch teológov)

**Tieto knihy s dostupnou cenou (a navyše s možnosťou zliav) nenájdete v bežných, ale iba v niektorých špičkových kníhkupectvách alebo priamo u nakladateľa, t.j. na vyššie uvedenom URL („webovej adrese“)**