

ZA



OBZOROM

26 | Večer
som bola
zdravá...

30 | Očakávať
budúcnosť
s nádejou

37 | Keď príde
kríza

SVET *nie je*
ČIERNO-BIELY

60 STRÁN

kardiochirurg Matej Ondrušek
hovorí o tom, ako viera
ovplyvňuje jeho náročnú prácu

7 ROZHOVOROV

VYDAJ SA NA CESTU

SLOBODY

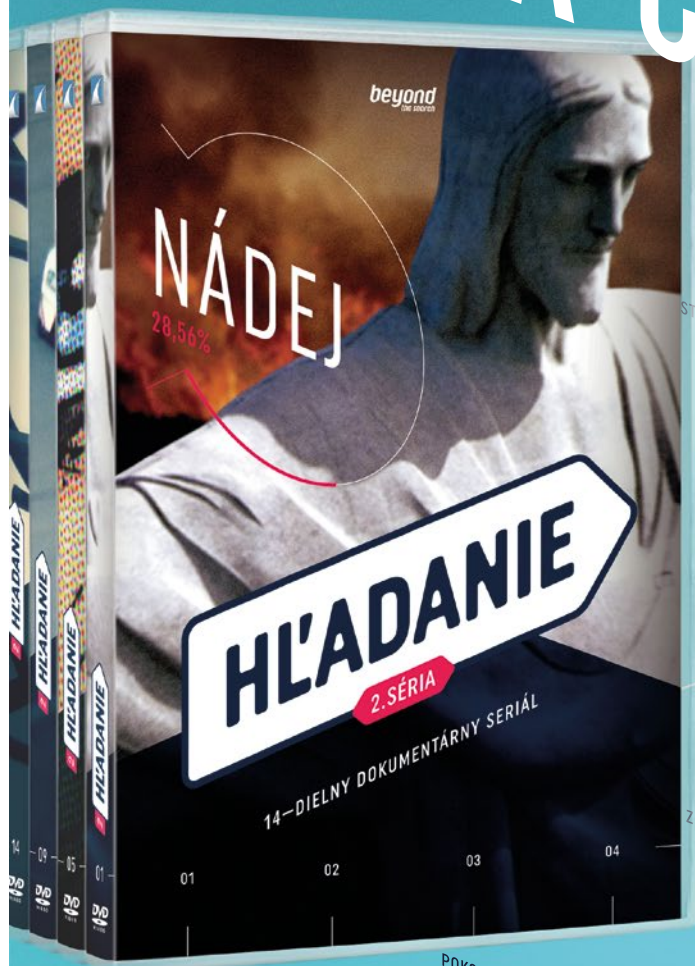
ZÁCHRANY

ODPOVEDÍ

NÁDEJE

PRAVDY

OSUDU



ORIGINÁLU

SLEDUJ
ONLINE
NA **YOUTUBE**
ŠTÚDIA NÁDEJ
— ALEBO —
NA DVD ↓

LÁSKY



SPASITEĽA

ZMYSLU



ŠTÚDIO
NÁDEJ

www.studionadej.sk

POKOJA

ODDYCHU

BEZPEČIA



„Srdciar“ NA DRUHÚ²



Tridsaťpäťročný kardiochirurg prestížneho Národného ústavu srdcových a cievnych chorôb v Bratislave, **MATEJ ONDRUŠEK**, je nadšený bežec, hokejista, jazdí na kolieskových korčuliach, rád sa potápa a miluje hory – hlavne Vysoké Tatry, kam chodí na niekoľkodňové túry. Okrem medicíny vyštudoval aj teológiu. „Najviac ma fascinuje ľudské srdce – jeho úžasná fyziológia, obdivuhodné vlastnosti a nesmierna vytrvalosť,“ usmieva sa lekár poprednej slovenskej kardiochirurgickej kliniky.



Prečo si sa rozhodol pre odbor kardiochirurgia?

Keď som šiel na medicínu, nevedel som, čo budem robiť ani čo ma čaká. Vedel som len, že ma to bude baviť. Počas štúdia ma veľmi zaujalo srdce – ako funguje, jeho usporiadanie, sila a výkonnosť. Vedel som si predstaviť, že by som robil na chirurgii. A tak som si to spojil: srdce + chirurgia = kardiochirurgia. A za tým som šiel. Už od 4. ročníka som začal chodiť na operačné sály, kam ma hneď po škole vzali. Keď sa na to spätne pozerám, je možno úsmevné, aké okolnosti ma viedli k štúdiu medicíny. Ale bolo to tak.

Ako vyzerajú pracovné dni kardiochirurga?

Mám bežný osemhodinový pracovný čas. Počas pracovného dňa som zaradený na operačnú sálu, kde máme naplánované dva úko-

ny. Takto fungujú súčasne tri sály. Denne mám teda dve operácie – pri jednej asistujem a pri druhej operujem. Zaberie to väčšiu časovú pracovnú časť, niekedy aj celý. Takže väčšinu z neho strávim v operačnej sále. Následne treba skontrolovať pacientov po operácii.

Zmenila (alebo mení) medicína naším spôsobom tvoj pohľad na druhých ľudí, na človeka ako takého?

Medicína mi ukázala, ako funguje naše telo, ako to v ňom máme „poukladané“. Keď je to potrebné, viem si predstaviť, čo sa kde nachádza. Moja chirurgická prax mi zároveň pripomína, aký je človek krehký, zraniteľný a rýchlo pominuteľný. Teraz je tu, a o chvíľu tu už byť nemusí. A pritom svoju existenciu často vnímame ako samozrejmosť.

Čo ťa tak veľmi zaujalo na teológii, že si okrem medicíny vyštudoval aj teologickú fakultu?

Môj otec je kazateľ. Jedným z mojich detských želaní bolo študovať teológiu. A aj keď



MOJA
CHIRURGICKÁ
PRAX MI ZÁROVEŇ
PRIPOMÍNA,
AKÝ JE ČLOVEK
KREHKÝ,
ZRANITEĽNÝ
A RÝCHLO
POMINUTEĽNÝ.

som sa dal na medicínu, tejto predstavy som sa nevzdal.

Majú tieto odbory niečo spoločné?

V podstate nie. Teológia patrí medzi humanitné vedy a medicína medzi prírodné a lekárske vedy. Líšia sa tým, ako sa na veci pozerajú. Prírodné a lekárske vedy sú exaktnejšie a nie je tu priestor na diskusiu – buď to tak je alebo nie je. V humanitných vedách a v teológii treba často čítať medzi riadkami. S tým som mal problém, keď som nastúpil na štúdium teológie – musel som zmeniť svoj zaužívaný a naučený spôsob myslenia. Ale môžeme sa na to pozerieť aj inak. Etika sa dotýka oboch odborov. V nemocnici je dôležitá služba psychológov a nemocničných kaplánov, pretože pri liečbe pacienta je veľmi potrebná psychohygiena, riešenie otázky života a smrti atď. V tom sa tieto odbory stretávajú.

Spájaš svoju prácu s modlitbou?

Často sa modlím pred operáciou, hlavne o pokoj a múdrosť pri rozhodovaní. Chirurg musí mať šikovné ruky. Nie je to však len o rukách, ale aj o hlave, veď ruky riadi hlava.

V chirurgii sú dôležité správne rozhodnutia. Niekedy ich musím robiť v priebehu niekoľkých sekúnd, zvlášť keď sa niečo skomplikuje a vznikne kritická situácia. Aj počas štandardnej operácie sa vyskytnú momenty, keď sa rozhodujem: Dám tam ešte steh alebo nie? Bude to takto dobre? Atď. Množstvo takýchto drobných rozhodnutí tvorí výsledný efekt operácie. Preto je každé rozhodnutie veľmi dôležité. Nevyhnutný je tiež pokoj v mysli. Ako sa hovorí: „Všetko riešiť s chladnou hlavou.“

Ako sa vyrovnávaš s tým, že sa stretávaš s ľuďmi v ich kritických situáciách, doslova medzi životom a smrťou?

Človek si zvykne na veľa vecí. No najviac ma vyčerpáva zodpovednosť spojená s mojou prácou. Kardiochirurgický zákrok je náročný v tom, že môžu nastať vážne komplikácie, keď ide doslova o život. Človek si uvedomuje, čo všetko sa môže stať. Každý chce mať dobré výsledky. Toto vedomie a zodpovednosť sú unavujúce. Neviem, či si na to niekedy dokážem zvyknúť alebo či sa s tým niekedy vyrovnám.

Aké to je dotýkať sa ľudského srdca?

Zo začiatku, keď som držal bijúce srdce, to bolo fascinujúce. Je to zážitok cítiť silu orgánu, ktorý stále vytrvalo pracuje. Srdce pracuje už od tretieho týždňa embrya a nikdy sa nezastaví. Nemá čas na oddych, musí stále fungovať. Aby sme mohli srdce operovať, potrebujeme ho zastaviť. Samozrejme cirkuláciu krvi udržuje mimotelový obeh. V momente, keď ho zastavíme, znie moja obľúbená veta: A teraz sa srdce zastavilo prvýkrát v živote.

Prežívaš aj v teológii, že v nej ide o srdce a o život?

Pri čítaní Biblie mi vždy padnú do oka texty, kde sa spomína srdce. Hneď si spomeniem, ako ľudia vnímali srdce kedysi a ako ho vnímame dnes. Som rád, že dodnes zostali niektoré takéto prirovnania.

Máš nejaké praktické duchovné skúsenosti z práce kardiochirurga?

Každodenný život je často boj so sebou samým, so svojím ja. Ide o to, či sa budem spoľiehať sám na seba a na svoje rozhodnutia alebo budem prosiť Pána Boha o vedenie vo veciach, ktoré musím riešiť. Takýto boj pre-



bieha aj počas operácie. Zvládnem to alebo nie? Budem si niečo dokazovať alebo nebudem? Často sa to kumuluje po predchádzajúcich úspešných operáciách – vtedy som to predsa zvládol úplne v pohode... Je to všadeprítomný duchovný boj s vlastným egom. V tejto práci je pokora veľmi dôležitá.

Mení ľudí nejakým spôsobom kritická skúsenosť operácie srdca?

To závisí od človeka. Niektorí sa vôbec nezastavia a berú to ako bežnú súčasť života. Ale sú aj takí, ktorí sa zastavia a začnú o svojom živote premýšľať. Neviem, o čom premýšľa-

jú, ale vidím to z náznakov a zo zmeny ich správania.

Stáva sa, že lekár sa niekedy zblíži s operovanými ľuďmi?

Opäť to závisí od pacienta a chirurga. Keď sú voči osobnejšiemu kontaktu otvorené obidve strany, tak áno.

Ako prakticky prebieha získavanie orgánov na transplantáciu?

Začína sa to vhodným darcom. Na Slovensku a v Česku je prax taká, že vhodný darca je ten, komu sa potvrdí mozgová smrť. To znamená, že mozgom už nepreteká takmer žiadna krv (pre vážny opuch mozgu), nedá sa zachytiť mozgová aktivita. Ostatné orgány fungujú dobre. V niektorých krajinách sa rozbieha program na odobratie srdca z mŕtvych darcov. Keď sa potvrdí mozgová smrť, dohodne sa čas odberu. V určený čas sa stretnú chirurgovia z transplantčných centier (darca môže byť prakticky v akejkoľvek nemocnici) a podľa daného postupu sa odoberú vhodné orgány. Často sa stáva, že rôzne orgány putujú do rôznych kútov republiky k vhodnému príjemcovi. Čo sa týka srdca,

to musí byť transplantované okamžite. Na základe hlásenia od odoberajúceho chirurga si v našej nemocnici už tím lekárov pripravuje príjemcu.

Neuvažoval si o práci v zahraničí?

Myslím si, že o tom premýšľa každý lekár. Aj ja som v určitom období rozmýšľal o tom, či by som nemal ísť pracovať niekam na Západ. Ale tu mám zázemie, rodinu, je to môj domov. My Slováci nie sme patrioti (to sa týka aj mňa), ale Slovensko mám rád, je to moja vlasť. Ako som povedal na začiatku, rád chodím do hôr. Aj preto mám rád našu krajinu, pretože tých možností je tu neúrekom. Máme veľmi peknú prírodu.

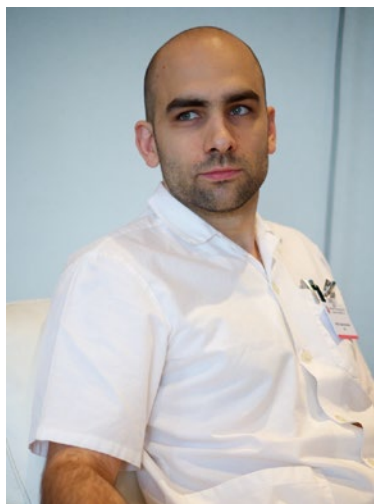
Ako by si charakterizoval svoju generáciu?

Moja generácia sa narodila ešte za socializmu, ale dospievanie už prežívala v demokracii. Myslím si, že často máme problém s identitou a kvôli tomu aj s pribojnosťou. Sme však pracovitá generácia a nemáme problém makať (na veci, ktorá pre nás má zmysel). Máme radi to, čo nám dáva zmysel.

Čo by si ako lekár a teológ rád odkázal ľuďom?

V živote je dôležitý pokoj v srdci – nielen pri rozhodovaní a v bežných situáciách, ako som už povedal. Pokoj treba prežívať v celom živote. Môžete ho nájsť vo viere vo Vyššiu bytosť, ktorej nie sme ľahostajní. To sa odrazí aj na vašom zdraví. Pretože, ako sa hovorí, pokoj v duši a zdravé telo idú ruka v ruku.

Ďakujem za inšpiratívny rozhovor.
Tomáš Kábrt



Richard Daly

Ked' MODLITBA NESTAČÍ...



Príbeh Kena Haynesa je veľmi zaujímavý. Pred pätnástimi rokmi utrpel vážne zranenie, keď sa pri policajnom zásahu pokúšal zadržať podozrivého drogového dílera. V tom čase bol členom policajného zboru v južnej Kalifornii. Mal poranenú pravú ruku, rameno, krk a zátylok. Odvtedy ho trápila silná migréna a jeho stav sa stále zhoršoval. Ken spomína:



Dôsledky zranenia boli také vážne, že som musel opustiť policajný zbor. Prestáhoval som sa do Portlandu v Oregone a začal som si hľadať prácu v počítačovom priemysle.

Pred dvoma rokmi sa bolesť spôsobená zraneniami stala neznesiteľnou. Každý deň som prežíval strašné muky. Dvakrát alebo trikrát ma museli odviesť na pohotovosť, pretože som to už nemohol vydržať. Pri záchvatoch som bol precitlivenejší nielen na zvuky, ale vadilo mi dokonca aj to, ako človek, ktorý bol so mnou v jednej miestnosti, dýcha.

Vyskúšal som všetky možné lieky. Bolo ich toľko, že by ste nimi zaplnili jednu malú lekárňu. Predpísali mi aj 130 mg morfia, aby sa prenikavá bolesť znížila a ja som mohol aspoň trochu „fungovať“.

Po celý čas sa moja manželka Kelly modlila za moje uzdravenie. Zdalo sa však, že mojím údelom je trpieť do konca života. Nikdy som sa však nevzdával nádeje, že sa nájde vhodná liečba, že ma Boh uzdraví. Stále sme sa modlili a prosili o vedenie a zdravie.

V lekárskom časopise, ktorý odoberám, som sa jedného dňa dočítal o diagnóze na-

zývanej cervikogénna bolesť hlavy (CBH), ktorú spúšťa úraz krku. Bežne sa vyskytuje u ľudí, ktorí prekonali tzv. hyperextenziu krku (natiahnutie väziva na krku) pri autohode. Vo svojom zdravotníckom zariadení som hľadal niekoho, kto by mal nejaké skúsenosti s bolesťou tohto typu. Tlačil som z internetu článok za článkom a ukazoval ich lekárom, aby správne diagnostikovali ochorenie a liečili ma. Márne. Všetci to zavrhlí s tým, že oni vedia, čo potrebujem.

Na internete sme našli kliniku v kanadskom Toronte, ktorá mala skúsenosti s liečbou CBH. Zavolať som tam. Povedali mi, že stanoviť diagnózu môžu iba po osobnom vyšetrení. Na cestu do Kanady sme však nemali peniaze. S manželkou sme sa modlili: „Pane, ak je Tvoja vôľa, aby sme sa dostali do Kanady, prosíme Ťa, aby si nám to umožnil.“ Rozprávali sme sa o tom aj s našimi priateľmi a prosili ich, aby sa v podobnom duchu pridali k našim modlitbám.

O niekoľko dní nám zavolať jeden náš priateľ a povedal, že jeho šéf nazbierať toľko bodov za letecké míle (bonusový program leteckej spoločnosti), že nám daruje letenky. Obaja môžeme letieť prvou triedou do Kanady úplne zadarmo! Bolo to pre nás veľké prekvapenie a vlastne zázrak!

Kanadskí lekári nás oboznámili s tým, že ak majú stanoviť diagnózu, musím zostať na klinike niekoľko dní. Bude to stáť približne 2 000 dolárov.

Medzitým, a to bez nášho vedomia, ďalší naši priatelia zozbierali peniaze na náš pobyt. My sme už počítali s tým, že si budeme musieť vziať pôžičku. Peniaze sme dostali aj od ďalších priateľov. Celková suma stačila na to, aby úplne pokryla naše náklady na stravu a prenájom auta. Zostalo nám dokonca aj 2 000 dolárov na zaplatenie pobytu na klinike. To bol druhý zázrak!

Leteli sme do Toronta, kde mi potvrdili spomínanú diagnózu. Lekári v Kanade nás odkázali na špecialistu v Minneapolise (USA), ktorý by sa mi mohol venovať. Prijali sme to ako súčasť nášho putovania. Boli sme zvedaví, kam až naša cesta povedie.

Mali sme teda cestovať do Minneapolis. Nevedeli sme síce, ako sa tam dostaneme, ale verili sme, že Boh nám pomôže a nájde spôsob.

Na spiatocnej ceste z Kanady som sa v lietadle stretol s mužom, ktorý sedel vo vedľajšom rade sedadiel. Vracal sa domov z týždennej dovolenky na Karibských ostrovoch. Zo slušnosti sa ma spýtal, odkiaľ cestujem. Stručne som mu vysvetlil, že som bol zo zdravotných dôvodov v Toronte. To ho zaujalo. Chcel vedieť, aký zdravotný problém musel byť diagnostikovaný až v Kanade. Povedal som mu o svojich bolestiach hlavy a o tom, že jediných odborníkov sa mi podarilo nájsť až v Toronte. Spýtal sa, či ma teraz čaká neurochirurgický zákrok. Zaskočilo ma to, pretože mi presne popísal, čo bude nasledovať.

Chcel som vedieť, kde pracuje. Bol to lekár zo zdravotníckeho zariadenia Lekárskej fakulty Oregonskej univerzity v Portlande, ktorá sa zaoberá výskumom a liečbou bolesti. Nielen že poznal moju diagnózu, ale bol ju dokonca schopný liečiť! To bol pre mňa tretí zázrak!

Zrejme nemusím hovoriť, aký som bol nadšený. Hneď som si vypýtal jeho kontakt-

né údaje, aby som mohol s lekárskou správou z Toronta, ktorá potvrdzovala moju diagnózu, požiadať o odporúčanie vo svojom zdravotníckom zariadení. Lekár z lietadla mi dal dokonca niekoľko vytlačených článkov, ktoré som mohol ukázať svojim lekárom. Aj tieto články potvrdzovali diagnózu stanovenú v Toronte.

Po nejakom čase som už sedel v ordinácii „lekára z lietadla“. Urobil mi niekoľko ďalších vyšetrení, aby presnejšie stanovil diagnózu. Vyšetrenia potvrdili, že mám cervikogénnu bolesť hlavy a budem musieť podstúpiť operáciu nervového uzla (gangliá) na druhom stavci krčnej chrbtice. Mal som byť operovaný na neurochirurgickom oddelení.

Som presvedčený, že Boh mi pomohol v mojej životnej kríze, aby som stretol tých správnych ľudí, ktorí sa o mňa postarali. Za moje uzdravenie sa vytrvalo modlilo mnoho ľudí. A stali sa spomínané tri zázraky. Boh pred nami otváral cestu vždy, keď sme boli v koncoch a nevedeli ako ďalej.

„Vieme, že všetky veci slúžia na dobro tým, ktorí milujú Boha, ktorí sú povolani podľa jeho predstavzatia.“ (List Rimanom 8,28)



Prevzaté z knihy Richarda Dalyho
Od krízy k víťazstvu, ktorú v roku
2019 vydal Advent-Orion, s. r. o.,
Šafárikova 9, Vrútky.

Viac na www.adventorion.sk

SVET *nie je* ČIERNO-BIELY

viera môže veľmi pomôcť



MUDr. JOZEF ČUPKA sa ako praktický lekár takmer denne stretáva s rôznymi krízami. Preto sme sa ho spýtali na jeho názor, ako možno účinne riešiť rôzne životné problémy.

Keď príde kríza alebo nejaký problém, máme tendenciu vyhľadať na internete dostupné informácie a potom si urobiť „vlastný“ názor. Často však získame úplne protichodné informácie. Ako sa v nich orientovať?

Keď človek hľadá odpoveď na nejakú otázku, hľadá argumenty – pozitívne aj negatívne – a väčšinou nájde oboje. To, že na nejakú udalosť alebo vec môžeme mať rozdielny pohľad, nie je nič neobvyklé. Vidíme to napríklad aj v biblických príbehoch. Samozrejme, dnes je na internete a v médiách pomerne neprehľadná situácia. Dôležité je vedieť pracovať so zdrojmi informácií. Keď hľadáme duchovno, siahame po zdroji – teda po Biblii a duchovnej literatúre. Ak hľadáme medicínske alebo zdravotné rady, mali by sme siahnuť po overených zdrojoch informácií – napríklad ísť na odborné lekár-



ske stránky či webové stránky určené širokej verejnosti, pod garanciou jednotlivých lekárskejších odborov. V prípade zdravotných problémov je ideálne konzultovať všetko so svojim lekárom. Žiaľ, v živote to často funguje inak. Človek je tvor emocionálny. Väčší význam pripisuje tomu, čo mu povie niekto, s kým má určitý vzťah a komu dôveruje. Tak sa stáva, že to, čo povie kamarát alebo sused, je smerodajnejšie ako to, čo povie a odporučí lekár.

Aby sme zvládli rôzne zdravotné krízy, je potrebné mať dobrú imunitu. Ako si ju môžeme posilňovať?

Na posilňovanie imunity je dobré používať tzv. sedliacky rozum. Každý z nás, odhadujem tak minimálne na 70–80 %, už dnes tuší a vie, čo by mal robiť. Ako príklad by som uviedol zakladateľa kúpeľov Jeseník na severnej Morave Vincenza Priessnitzu. Pôsobil tu na začiatku 19. storočia. Svoju liečbu založil na tom, že ľudí „vytiahol“ zo znečisteného mestského prostredia, v ktorom žili, a umiestnil ich do prírody, umožnil im pohyb na čerstvom vzduchu a slnku a úspešne aplikoval vodoliečbu. Súčasne vytváral určitú komunitu, v rámci ktorej sa ľudia spolu rozprávali a delili sa o svoje ťažkosti. Keď založil kúpele, konali sa v nich aj hudobné koncerty, čím využíval muzikoterapiu. Tento prístup sa ukázal ako veľmi prospešný pre celkové zdravie a regeneráciu organizmu. Na zlepšenie prirodzenej imunity je teda dôležitý pohyb, čerstvý vzduch, zdravé jedlo, menej chronického stresu, dobrý spánok, harmonické vzťahy a dobrá nálada. Ako kresťania tiež zdôrazňujeme budovanie duchovnej oblasti našej existencie.

My Česi sme známi tým, že pri probléme sa hneď vyrojí veľa vtipov. Pomáha pozitívne naladenie proti stresu – najmä ak je dlhodobý?

Humor pomáha ľuďom vždy a všade. Je fantastické, že humor aj vtipy vznikajú ako ur-



HUMOR POMÁHA
ĽUĐOM VŽDY A VŠADE.
JE FANTASTICKÉ, ŽE
HUMOR AJ VTIPY
VZNIKAJÚ AKO URČITÁ
OBRANA PROTI
STRESU. POMÁHAJÚ
NÁM ZÍSKAŤ
UŽITOČNÝ NADHĽAD
NAD AKTUÁLNOU
SITUÁCIOU.

čitá obrana proti stresu. Pomáhajú nám získať užitočný nadhľad nad aktuálnou situáciou. Tento nadhľad v živote potrebujeme všetci. Okrem iného, humor je aj v Biblii. Ak nás neopúšťa humor, neopúšťa nás ani možnosť dobrej nálady, ktorá pôsobí proti tomu, aby sme upadli do dlhodobého chronického stresu, ktorý je problematický. Dnes už z medicínskych výskumov vieme, že prostredníctvom neurologicko-endokrinologických-imunitných systémov chronický stres negatívne pôsobí na organizmus. V konečnom dôsledku má teda veľký vplyv na imunitu organizmu a celkové zdravie.

V čase krízy na nás často doľahnú veľké obavy. Čo by si odporučil tým, ktorí podliehajú až paralyzujúcemu strachu?

Je určitý rozdiel medzi úzkosťou a strachom. Ak to mám znázorniť nejakým príkladom, tak úzkosť prežívame pri predstave, čo by sme robili, keby sa v miestnosti, kde sa práve s celou rodinou nachádzame, objavil lev alebo tiger. Strach je reakcia organizmu, keď už zoči-voči levovi stojíme. Proti úzkosti

a strachu pomáhajú činnosti a aktivity, ktoré sme spomínali pri posilňovaní imunity organizmu – kontakt s prírodou, komunikácia s priateľmi, zdravý životný štýl vrátane správneho výberu jedla. Samozrejme, veľmi dôležitý je aj duchovný rozmer. Zdravie je totiž len jeden rozmer nášho života, nie je všetkým. Vyšší zmysel vlastnej existen-

cie prekračuje aj mnohé telesné potknutia, ktoré môžu prísť, pretože nikto z nás nepozná dokonale svoju DNA ani „čiaru života“, ktorá je pred ním. Ak však nepomáha nič z toho, čo sme uviedli, a človek sa ocitne v stave dlhodobej úzkosti či strachu, je

vhodné poradiť sa s lekárom alebo psychológom. V súčasnosti existuje účinná liečba aj pri chorobách duše, preto nikto nemusí neadekvátne trpieť.

Mnohí ľudia pociťujú v kríze osamelosť. Ako sa s ňou vyrovnáť?

Je to otázka komunikácie. Komunikácia nemusí byť len osobná. Niekedy pomôže telefonický rozhovor alebo kontakt cez sociálne siete. Problém „osamelosti“ existuje už dlho. Vznikol v čase modernej spoločnosti, dnes už vlastne postmodernej, keď generácie začali fungovať oddelene. Pred 100 – 150 rokmi bolo úplne bežné, že jednotlivé generácie žili spolu, museli spolu vychádzať a komunikovať, vedeli vzájomne o svojich ťažkostiach a problémoch. Dnes sa spoločnosť delí na mladú, strednú a staršiu generáciu.

Ako pomáha v kríze viera v Boha a modlitba? Majú vplyv aj na kvalitu života a celkovú pohodu?

Je otázka, čo je v dnešnom svete pohoda. Svet nie je čierno-biely a nikdy ani nebol. Určitým spôsobom je viac protichodný. Pri rozhodovaní vždy zvažujeme pre a proti. Pri balansovaní v neistote našej existencie nám môže viera výrazne pomôcť. Umožňuje nám vystúpiť z vlastnej reality a pozrieť sa na seba, na život a na jeho zmysel z iného uhla.

Človek je tvor spoločenský – potrebuje komunikovať s inými. Máme však v sebe aj „semienko“ duchovnosti. Kto ho pestuje a rozvíja, tomu pomáha, pretože vníma vlastnú existenciu v širších súvislostiach. Pomáha mu prechádzať cez ťažkosti života s väčším optimizmom. Zároveň nebude v živote nikdy sám, pretože za každých okolností je s ním aj náš živý Boh – náš Stvoriteľ a Vykupiteľ. A to si osobne veľmi vážim.

Ďakujeme za rozhovor.

Otázky kladol Daniel Hrdinka.



MUDr. Jozef Čupka, MPH, pôsobí ako všeobecný praktický lekár. Venuje sa tiež myoskeletárnej a fyzikálnej medicíne, preventívnej onkológii, prevencii starnutia a medicíne životného štýlu. Zameriava sa tiež na poradenstvo v oblasti odvykania od fajčenia a znižovania nadváhy a obezity. Mohli ste sa s ním niekoľkokrát stretnúť v relácii Českej televízie Sama doma.





AKO CHRÁNIŤ DETI v online SVETE



Audrey Capmbell je vedúcou mediálneho centra na škole Rogers Adventist School v College Place v štáte Washington. Má na starosti školskú knižnicu a počítačovú učebňu, kde sa snaží odovzdávať svojim študentom pozitívne skúsenosti s internetom. Jej odhodlanie chrániť deti pred nástrahami webu zosilnelo, keď absolvovala workshop o internetovej bezpečnosti. Uvádzame niektoré jej rady, ako chrániť vlastné i cudzie deti v online svete.

1. Umiestnite počítač do miestnosti, kde sa pohybuje celá rodina.

Nikdy nedávajte počítač na izolované miesto, napríklad do detskej izby alebo do miestnosti, kde sa dajú zavrieť dvere. Takýmto jednoduchým spôsobom budete môcť monitorovať, ako vaše dieťa využíva internet. Zároveň tým znižujete riziko, že dieťa bude otvárať stránky s pochybným obsahom – predovšetkým v prípade mladších a dospievajúcich detí. Tieto stránky je možné otvoriť a zatvoriť v priebehu niekoľkých sekúnd, preto dohliadajte na deti, keď sú online. Ak sa vaše deti sťažujú na nedostatok súkromia, dajte jasne najavo, že vy ako rodičia ste zodpovední za ich bezpečie. Ak na ne pri používaní internetu nedohliadnete, môže to mať závažné až fatálne dôsledky. Stalkeri a predátori lákajú maloletých, aby sa s nimi stretli.

2. Obmedzte prístup detí k internetu.

Každý počítač umožňuje konfiguráciu nastavenia. Vytvorte si účty, aby deti nemohli používať počítač bez zadania hesla, alebo zapnite filtre na blokovanie určitých webových stránok. Možnosti počítača môžete nájsť v sekcii Pomoc vyhľadaním výrazov „súkromie“ alebo „heslá“. Väčšiu kontrolu poskytuje rodičom softvér, ktorý vie filtrovať obsah. Služi na blokovanie webových stránok, sťahovanie obrázkov a iného obsahu, ktorý môže mať sexuálny či inak pochybný podtext. Môžete tiež nastaviť konkrétne stránky ako „bezpečné“. Väčšina obchodov, ktoré predávajú počítačové programy, predáva aj filtrovací softvér. Ak sa s počítačom príliš „nekamarátite“, kúpte si softvér s technickou asistenciou na jeho nastavenie a zapnutie rodičovskej kontroly.

3. Zabezpečte nastavenie heslom a pravidelne heslo obmieňajte.

Filtrovací softvér a rodičovská kontrola nezachytia všetko. Sledujte e-mailovú aj inú komunikáciu svojich detí a históriu prehliadača.



NASTAVTE PREHLIADAČ TAK, ABY SA OTVORIL NA STRÁNKE VHODNEJ PRE DETI. MNOHO INTERNETOVÝCH PREHLIADAČOV SA AUTOMATICKY OTVÁRA NA WEBOVÝCH STRÁNKACH, KTORÉ OBSAHUJÚ NADPISY, OBRÁZKY ALEBO REKLAMY, KTORÉ NIE SÚ PRE DETI VHODNÉ.

dania. Ak neviete ako, poproste niekoho, aby vás to naučil. Alebo sa zapíšte na kurz. Nastavte prehliadač tak, aby sa otvoril na stránke vhodnej pre deti. Mnoho internetových prehliadačov sa automaticky otvára na webových stránkach, ktoré obsahujú nadpisy, obrázky alebo reklamy, ktoré nie sú pre deti vhodné. Vyberte stránku, ako napríklad kids.yahoo.com, ktorá vám umožňuje prispôbiť domovskú stránku tak, aby bola vhodná pre deti, a nastaviť prehliadač tak, aby neotváral niektoré iné stránky.

4. Učte svoje deti, aby nikdy neposkytovali osobné údaje.

Patria sem nielen mená, adresy, názvy škôl, koníčky a fotky, ale aj akékoľvek informácie, ktoré by mohli byť zneužitá na ich sledovanie. Naučte ich, čo sú osobné údaje, a opakovane im to pripomínajte. Kladte deťom otázky, napríklad počas cesty autom alebo na prechádzke. Spýtajte sa ich: „Ak sa ťa niekto spýta na adresu, je to osobná infor-

mácia?“ Jednou zo stránok, kde deti často zverejňujú svoje osobné informácie, je Facebook.

Učte svoje deti, ako bezpečne používať stránky tohto typu. Ak majú potrebu zdieľať svoju fotku, nech radšej pridajú fotku psa alebo mačky. V priateľskom duchu sa s nimi rozprávajte o ich osobných stránkach. Povedzte im: „Chcel by som vidieť tvoju facebookovú stránku. Ukážeš mi, čo tam robíš? Zajtra sa na to pozrieme.“ Upravte nastavenia súkromia na takýchto stránkach, aby k informáciám vašich detí mali prístup len skutoční kamaráti, nie neznámi ľudia. Snažte sa im tiež vysvetliť, že keď sa rozprávajú online so svojimi kamarátmi, mali by použiť iné meno alebo prezývku. Skúste s nimi vymyslieť nejaké bezpečné a jednoduché meno.

Zdôrazňujte im, že ľudia nie sú vždy takí, za akých sa vydávajú. Deti by sa mali vyvarovať online stretávaniu s neznámymi ľuďmi. Ak je to potrebné, pred osobným stretnutím by sa mali o tom s vami porozprávať. Naučte ich, aby za vami prišli vždy, keď sa počas čítania alebo e-mailovej komunikácie vyskytne téma osobného stretnutia.

5. Buďte prístupní.

Povedzte svojim deťom, že ak narazia na nevhodný materiál alebo dostanú nevhodnú správu, chceli by ste o tom vedieť a nebudete ich za to obviňovať. Obráťte sa na svojho poskytovateľa internetu a kontaktujte políciu, prípadne vzneste obvinenia.

6. Nezabudnite na ďalšie miesta, kde môžu mať vaše deti prístup k internetu.

Zistite, aké pravidlá využívania internetu uplatňuje škola, ktorú navštevujú. Dávajte si

pozor, ku komu chodia domov. Ak s tým nesúhlasíte, radšej pozvite iné deti k vám. Keď sú vaše deti mimo domova, nemáte možnosť chrániť ich. Učte ich, ako bezpečne používať internet, a modlite sa, aby sa týmito radami riadili, keď budú samy.

7. Používajte internet na pozitívne aktivity.

Na internete je nekonečné množstvo vzdelávacích stránok, stránok na pomoc s domácimi úlohami, s encyklopédiami, receptami a rôznymi výskumami. Internet môže byť súčasťou skvelej rodinnej aktivity. Môžete deťom napríklad dávať rôzne otázky, na ktoré budú hľadať odpoveď. Ukážte im zábavné a bezpečné spôsoby, ako využívať internet, predstavte im takto ladené stránky. Od svojich detí sa môžete veľa vecí naučiť. Spýtajte sa ich napríklad: „Môžeš mi ukázať, ako urobiť...?“ Alebo: „Môžeš ma naučiť, ako urobiť...?“

Internetu by sme sa nemali báť. Nastavte jasné bezpečnostné pravidlá a nezabudnite, že venovať deťom čas a rozprávať sa s nimi je to najlepšie, čo ako rodičia (alebo prarodičia) môžete urobiť.



AKO SME STRATILI AJ posledné ILÚZIE O GLOBÁLNEJ DEDINE

Rozhovor so Stanislavom
Bielikom, riaditeľom humanitárnej
organizácie ADRA Slovensko

Keď vypukla pandémia COVID-19, bolo to pre teba ako riaditeľa humanitárnej organizácie ADRA veľké prekvapenie?

Pred niekoľkými rokmi som mal sériu prednášok na tému „Globálne problémy ľudstva“. Jednou z tém bola hrozba pandémie. Hovoril som o nebezpečenstve šírenia nákazy v spojitosti s cestovaním a globálnym prepojením sveta. Vtedy som netušil, že si to čoskoro „vyskúšame“ na vlastnej koži.

ADRA je humanitárna organizácia.

Z práce v rozvojových krajinách dobre vieme, ako sa šíri epidémia a ako ťažko je zastaviť ju. Negatívnym prekvapením bola rýchlosť, akou sa šíri v Európe. Pozitívne ma prekvapila disciplinovanosť Slovákov a rešpektovanie pravidiel. Ľudia si naozaj zaslúžia obdiv. Napokon sa to prejavilo aj v číslach.



Kedy nastal okamih, keď sa ADRA rozhodla zapojiť do pomoci?

Hneď po vypuknutí pandémie sme ako medzinárodná sieť ADRA sledovali situáciu a aktuálne potreby. Keď koronavírus preni-

kol na naše územie, vedeli sme, že je to výzva aj pre nás.

Humanitárne organizácie majú medzi sebou dobré vzťahy a spoločné skúsenosti z rôznych spoločných misií. Preto keď nás oslovili lekári, ktorí slúžili v Afrike s organizáciou „Lekári bez hraníc“ (MSF) a dnes pracujú doma na infektologickej klinike, neváhali sme a začali s nimi spolupracovať v prvej línii.

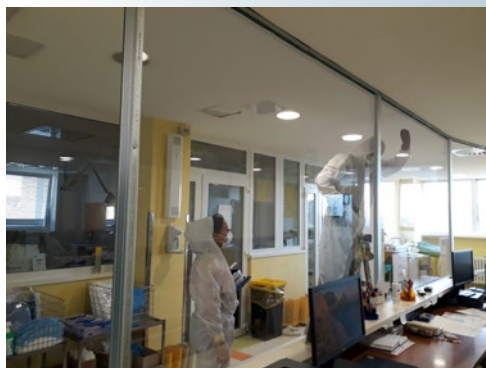
Čo si v tejto situácii považoval za najväčšiu výzvu?

Najdôležitejšie bolo čím skôr začať testovať ľudí. Preto sme sa snažili pomôcť vybudovať testovacie centrum pri infektologickej klinike v Bratislave na Kramároch. Zaistili sme unimobunky, ktoré slúžia ako externé ordinácie a pracoviská pre odbery, vybudovali prístrešky a všetku potrebnú logistiku. Nemocnica zaistila tímy lekárov a zdravotníkov a v priebehu jedného týždňa sa začalo s testovaním.

Druhá oblasť je ochrana zdravotníkov a priestorov nemocníc. Ak sa nakazia lekári alebo kontaminujú nemocnice, kto nás bude liečiť? Preto sme sa zapojili do budovania infektologických filtrov – plastových priečok, ktoré oddeľujú červené zóny a chránia zdravotníkov i pacientov.

Tretia oblasť je pomoc najrizikovejšej skupine – a tou sú seniori. Potrebujú ochranu a posilnenie imunity. Preto sa ako ADRA venujeme aj distribúcii vitamínových nápojov, vitamínových doplnkov a ochranných prostriedkov do domovov pre seniorov aj opusteným jednotlivcom.

Počas služby v prvej línii ste pracovali aj v infekčnom prostredí, kde boli pacienti postihnutí ochorením COVID-19. Nebál si sa, že sa tiež nakaziš?



Všetci zdravotníci a ľudia, ktorí pomáhali, sa pohybovali v prostredí, kde hrozila nákaza. Či sa bojíme? Určite áno, ale paradoxne viac sa bojíme o to, aby sa nákaza nepreniesla na ďalších než o seba. Kto sa bojí v prvom rade o svoje zdravie, nemohol by tu asi pracovať.

Pri budovaní niektorých ochranných bariér z plexiskla a lexanu sme pracovali v čerenej zóne, priamo na oddeleniach, kde ležia pacienti s ochorením COVID-19. Preto sme aj my museli dodržiavať všetky prísne epidemiologické opatrenia a pracovať v ochranných skafandroch. Poriadne sme sa v nich vypotili. O to viac si ceníme prácu zdravotníkov, ktorí takto slúžia celé dni a noci.

Čo ti tvoje osobné zapojenie do pomoci na Slovensku vzalo?

Vzalo mi tie posledné ilúzie o tom, že takto nastavené fungovanie spoločnosti by mohlo byť dlhodobo bezpečné a stabilné. Ukázalo sa, na akých vratkých nohách stojí celá naša globálna dedina. Myslím, že si to uvedomila aj veľká časť našej populácie. Mám obavu z toho, že keď táto pandémie pominie, veľmi rýchlo sklzneme do starej rutiny. Alebo to bude tentoraz inak?

Čo ti to naopak do života prinieslo?

Aktuálna služba mi priniesla príležitosť pomáhať priamo doma na Slovensku. Veľmi ma potešila ochota ľudí zapojiť sa. Dobrovoľníci, darcovia, sponzori, všetci ľudia dobrej vôle zrazu akoby sa prebudili. Prežili sme spolu určitú formu eufórie zo vzájomnej ochoty pomáhať a slúžiť.

Čas karantény nám všetkým pomohol zamyslieť sa nad tým, čo je pre náš život naozaj nevyhnutné a bez ktorých vecí jednoducho dokážeme prežiť.

Čo by si chcel odkázať čitateľom časopisu Za obzorom?

Priatelia, verím, že čas karantény vám aspoň na chvíľu pomohol zastaviť sa a prehodnotiť, čo je v živote dôležité a čo zbytočné. Tak na to, prosím, nezabudnite. Nedovoľte, aby sa váš život vrátil do vychodených koľají! A načo je tu vlastne ADRA? Aby aj pre vás, u ktorých sa prebudila túžba pomáhať, vytvorila príležitosti na zapojenie sa do služby. Naše aktuálne výzvy nájdete aj na www.adra.sk.

ADRA



ADRA Slovensko je slovenská humanitárna a rozvojová organizácia, ktorá pôsobí v nízkopríjmových krajinách a na Slovensku. Je súčasťou medzinárodnej organizácie ADRA (Adventist Development and Relief Agency), ktorá pôsobí vo viac ako 130 krajinách. ADRA Slovensko je zároveň členom slovenskej platformy rozvojových organizácií Ambrela a v roku 2018 oslávila 25 rokov svojej činnosti.

Cyra Maurerová



TAKÝ „normálny“ DOMOV?



V poslednom období často premýšľam o našom domove. Predtým som ho vnímala ako úplne normálny. Bývame v jednom úzkom radovom dome na kraji lesa. Máme obyčajnú záhradu na celkom obyčajnom mieste. V podstate nič mimoriadne – mysleli sme si...

Pred niekoľkými rokmi sme sa stali hosťiteľskou rodinou. Svoj dom sme otvorili ľuďom z celého sveta. Už niekoľko rokov k nám prichádzajú ľudia z rôznych krajín. A zrazu – náš dom vidíme vždy inými očami.

Keď sa objaví Kórejčan, čuduje sa: „Fiha, toľko miesta! Dokonca viac poschodí! Úžasné!“ Američan si zas pomyslí: „Pekný malý dom. U nás je spálňa taká veľká ako celé vaše prvé poschodie.“

So záhradou je to podobne. Príde Číňan a nadšene zvolá: „Vy máte naozajstnú záhradu! Neuveriteľné! V živote som nevidel dom so záhradou. Mohol by som niekedy pokosiť trávnik? Bol to vždy môj sen.“ Potom príde Afričanka, ktorá má takú veľkú farmu, ako je polovica našej dediny. Usmeje sa pri pohľade na náš roztomilý kúsok zelene a spýta sa ma, aké divoké zvieratá žijú v lese za naším domom, či slony, levy alebo hady. Ja-

ponka pri pohľade na najmenší hmyz hlasno zvrieskne, pretože vo veľkomeste, kde býva, sa so živočíchmi nestretáva.

Dnu v dome si Američan pomyslí: „No teda, sprcha v samostatnej miestnosti!“ Japonke zas chýba vyhrievaná vaňa na každodenný večerný kúpeľ. Peruánec obdivuje umývačku riadu a rúru. Číňan považuje otočný karusel za geniálny vynález a so záľubou sleduje, ako sa hrnce točia.

S jedlom je to podobne. Američan je zvyknutý nejесť doma (raňajky si kúpi a zhltnе v aute; obed si kúpi v nejakom rýchlom občerstvení niekde pri ceste) a čuduje sa, že ako rodina sa spoločne stretávame každý deň pri jedle. Francúz zase nerozumie tomu, prečo sa po jedle vždy tak rýchlo rozídeme a neposedíme si spolu dlhšie v pokoji a pohode.

Američania a Aziati nemôžu uveriť tomu, že leto dokážeme prežiť bez klimatizácie. Kanaďan zas nemôže pochopiť, že v zime nezmrzne bez komína.

Večer by Afričanka z bezpečnostných dôvodov najradšej všetko odniesla dnu. Znerвозňuje ju, že nemáme okolo pozemku elektrickú ohradu a v dome alarm. Na druhej strane, keď Kanaďan stratí kľúče od domu, pomyslí si: „To predsa nie je žiadny problém!“ U nich na dedine sa totiž dvere nikdy nezamykajú. Keď odchádzajú na dovo-



NÁŠ DOMOV NIE
JE OBYČAJNÝ.
ŽIJEME V RAJI.
UŽÍVAME SI
NEBÝVALÝ
BLAHOBYT,
PRIESTOR
A MOŽNOSTI –
ALE TO VŠETKO
NEBOLO URČENÉ
LEN PRE NÁS
SAMÝCH.

lenku v Montane v USA, nechávajú dokonca domové dvere doširoka otvorené, aby mohli mačky chodiť dnu a von. Tak je tam bezpečne...

A potom k nám prídu ženy migrantky a nepľnoletí, aby sa naučili po nemecky. Rozprávajú o jednoduchých chatrčiach, ktoré boli ich domovom, o rozbombardovaných domoch, ktoré opustili, a o kontajneroch, v ktorých teraz žijú a pravdepodobne ešte dlho žiť budú.

A zrazu si uvedomujem: Náš domov nie je obyčajný. Žijeme v raji. Užívame si nebývalý blahobyt, priestor a možnosti – ale to všetko nebolo určené len pre nás samých. Nemyslíte?



Prevzaté z časopisu Family
(www.family.de)





v strate?

Život očami bioložičky
RNDr. Jarmily Kráľovej, CSc.



**Motto: „Život je
vzácný dar. Keď ho
prijmeme taký, aký je,
s tým dobrým aj zlým,
uľaví sa nám.“**

Míľniky života

Do života každého z nás prichádzajú okamihy, udalosti, stretnutia a zážitky, ktoré v značnej miere ovplyvnia náš ďalší život. Mohli by sme ich prirovnávať k míľnikom, ktoré vyznačujú našu cestu životom. Okrem toho, že sa narodíme do určitej rodiny a rodičia nám odovzdávajú určitú genetickú výbavu a temperament, v našom živote zohráva dôležitú úlohu aj výchova, sociálne podmienky a vzdelanie, ktoré sme získali. Počas života nás tiež ovplyvňujú rôzne osobnos-

ti. Jednou z najdôležitejších je určite náš životný partner. Ani v mojom prípade to nebolo inak.

Život s Vladimírom

Chytrý, veselý a vtipný mladík Vladimír Král, ktorého som spoznala v prvom ročníku na vysokej škole, sa neskôr stal mojim manželom a otcom našich dvoch detí. Mala som tú česť stáť po jeho boku a podporovať jeho profesijný a osobnostný rast. Prof. Vladimír Král, DSc. sa objavil na stránkach tohto časopisu v roku 2013. Bol veľmi uznávaným odborníkom v oblasti medicínalnej chémie, molekulárneho rozpoznávania, nanotechnológií, cieleného transportu liečiv atď. Bol to hlboko veriaci človek, zástanca stvorenia sveta Bohom – úžasným Dizajnérom, ktorý dal svetu nielen počiatok, ale vstúpil do nás aj túžbu po poznaní. Je to Boh, ktorý má záujem o naše bytie a želá si, aby sme žili plným a šťastným životom. Vladimír bol prvý človek, ktorý ma s týmto Bohom zoznamoval. Neskôr sme mali príležitosť spolu sa pracovne podieľať na odhaľovaní a skúmaní tajomstiev jeho stvorenia, prírodných zákonitostí a životných procesov.

Tvorili sme tandem nielen ako životní partneri, ale mali sme spoločné aj duchovné hodnoty a vedecké záujmy. Vladimír riadil dva vedecké tímy – jeden na Vysokej škole chemicko-technologickej a druhý na Lekárskej fakulte UK v rámci centra BIOCEV. Desať rokov pracoval ako riaditeľ chemického a inovačného vývoja Zenti-va. Získal tak nesmierne cenné skúsenosti z prostredia priemyselne orientovanej farmaceutickej chémie.

Vladimír bol nielen mužom vedy, ale miloval tiež svoju rodinu – deti, vnúčatá a predovšetkým Boha. Ľuďom vo svojom okolí sa snažil rozširovať obzory o svoje poznanie. Bol veľmi aktívny v oblasti prednášok pre verejnosť. Populárnou formou zoznamoval verejnosť s najnovšími vedeckými poznatkami, ktoré vedel zasadiť do širších súvislos-



„SKUTOČNÉ UMENIE ŽIVOTA JE NÁJSŤ KRÁSU V SMÚTKU, NÁDEJ V STRATE A DÔSTOJNOSŤ V PREHRE.“
ARTHUR MILLER

tí. Prinútil tak poslucháčov premýšľať v kontexte Božieho zámeru s nami ľuďmi a z toho vyplývajúcej zodpovednosti za to, ako žijeme a či nemáme niečo zmeniť. Vladimír mal k ľuďom vrúcny vzťah. Rád sa s každým porozprával, zaujímal sa o problémy ľudí a pomáhal, kde mohol.

Životná strata a zápas

A potom to prišlo. Človek na vrchole síl, nadaný, aktívny a pracovitý, náhle a bez varovania ochorel na „banálnu“ chrípku a zomrel. Bol to ťažký zápas najmä pre neho, blízku rodinu a priateľov. Bolo až neuveriteľné, ako rýchlo sa jeho stav zhoršoval. Moje úprimné modlitby, modlitby príbuzných i cirkevného spoločenstva za jeho uzdravenie zostali akoby bez odpovede. V zúfalstve som sa hádala s Bohom a pýtala sa: Prečo tí dobrí odchádzajú tak skoro? Trápilo ma to. Časom sa vzdor a výčitky v mojich modlitbách začali pomaly meniť na prosby o to, aby mi dal Boh silu vyrovnať sa s touto stratou. Vedome som sa snažila pripomínať si Vladimírov odkaz. S ním sme sa síce

rozlúčili, ale jeho obetavosť, úsmev, humor a spoločné zážitky zostali v našich životoch. V srdci som cítila vďačnosť za to, že sme kus cesty životom mohli ísť s ním a niečo sa od neho naučiť.

Život po strate

Uvedomovala som si, že život ide ďalej; nekončí sa tým, že zomrel môj životný partner. Kým žijeme, máme sa snažiť, aby náš život mal zmysel, aby sme boli pre druhých prínosom, nie bremenom. To je naša vedomá voľba. Nevzdávať sa, aj keď je to ťažké. Chvíle smútku nad stratou Vladimíra sa však vracali. Otázky ako: „Budem sa ešte niekedy radosť? Budem ešte niekedy normálne ľudsky šťastná?“ postupne strácali na svojej páľivosti. Snažila som sa fungovať v práci, venovala som sa vnúcatám a pomáhala ľuďom. Zároveň som však venovala čas aj sebe. Myslí si, že je veľmi dôležité neprestať vo svojich aktivitách. Spočiatku som asi bola ako rozbehnutý stroj, pod ťarchou straty neschopná zásadných zmien. To je prirodzené. Nemôžeme od seba čakať, že sa jednoducho prepne na nový program a všetko bude v poriadku. Vyrovnáť sa so stratou je proces a zápas, ktorý má svoje zákonitosti a nemožno ich obísť.

Nádej v strate

Ako mať nádej v strate? Je to vôbec možné? Mne pomohlo biblické posolstvo o nádeji. Nádej vnímam nie ako túžbu po niečom nereálnom, ale ako očakávanie priaznivej budúcnosti. Krásne je to vyjadrené v Liste Hebrejom 10,23: „Neochvejne sa pridržajme nádeje, ktorú vyznávame, lebo ten, čo nám dal prislúbenia, je verný.“ Znamená to pevné očakávanie Ježiša Krista a jeho moci. Ak je moja nádej ukotvená v Bohu a Ježišovi Kristovi, tak aj pre nás veľmi dôležité oblasti života Boh mení takým spôsobom, že v nich nájdeme šťastie a radosť. Možno to bude cesta, ktorú by sme si sami nevybrali, ale ktorá nás v našom osobnostnom raste po-

sunie ďalej. Už sa nepýtam, prečo sa to stalo. Zverujem svoj ďalší život Bohu v istote, že ma prevedie zvyškom môjho pozemského života do nového života s ním. Verím, že sa tam stretneme s Vladimírom. Istota v Bohu je mojou nádejou v mojej životnej strate.

Programovaná bunková smrť

Vo svojej vedeckej profesii som sa určité dobu zaoberala skúmaním veľmi sofistikovaného programu, ktorý funguje v našich bunkách. Ide o programovanú bunkovú smrť. V našom tele je mnoho typov rôzne špecializovaných buniek a tento program je v nich rôzne nastavený. Niektoré bunky, napríklad nervové, žijú veľmi dlho (celý ľudský život). Iné bunky, napríklad červené krvinky, žijú priemerne 120 dní. Plynule ich nahrádzajú novovytvorené krvinky z kost-



nej drene. Keď bunka dospeje do štádia, že splnila svoju funkciu, zapne sa v nej program bunkovej smrti a dochádza k postupnému vypínaniu jej životných funkcií. Môžeme to prirovnať k práci na počítači. Máme otvorených viac programov a ak chceme počítač vypnúť, musíme ich postupne pozatvárať.



PRAVDEPODOBNE SA NEVYHNEME NIEKTORÝM CHOROBÁM, A ANI SMRTI. JE TU VŠAK NÁDEJ NA NOVÉ STVORENIE S INÝM PROGRAMOM, KTORÝ NEBUDE UKONČOVAŤ NÁŠ ŽIVOT.

Poradie vypínania bunkových programov nie je náhodné, ale organizované. Preto sa nazýva „programovaná bunková smrť“.

V špeciálnych organelách, ktoré nazývame lyzozómy, sa postupne štiepia stavebné a funkčné časti buniek. Lyzozómy možno prirovnať k akýmisi spaľovniam, kde dochádza k likvidácii odpadu. Nakoniec sa bunka rozpadne na malé vaky, ktoré potom pohltia a zlikvidujú makrofágy, „upratovačov“ v našom tele. Podnety na naštartovanie bunkovej smrti môžu byť rôzne – splnenie určitej funkcie vo vývoji organizmu, vyčerpanie vopred určeného počtu delení buniek alebo rôzne poškodenia buniek. Podnetom môžu byť aj nežiaduce zmeny v genetickom materiáli, takzvané mutácie, ktoré by ohrozovali životnosť a funkčnosť bunky, a je potrebné, aby sa ďalej neprenášali na dcérske bunky. Poznáme viac typov bunkovej smrti. Ak je zásah pre bunky veľmi drastický, umierajú náhle takzvanou nekrotickou smrťou – bunková membrána praskne a bunkový obsah sa vyleje do okolia. Je to unáhlený dej bez výraznej organizácie a jeho dôsledkom je zápal. Programovaná bunková smrť

je vzhľadom na svoju organizovanosť pre organizmus šetrnejšia. Vo svojej práci sme sa zaoberali vývojom látok, ktoré sú po podaní schopné vyvolať programovanú bunkovú smrť v nádorových bunkách. Nádorové bunky mávajú tento program utlmený. Naším vedeckým cieľom bolo nájsť látky, ktoré tento proces opäť aktivujú.

Bunková smrť, náš život a nádej

Medzi programovanou bunkovou smrťou a našim životom vidím zaujímavú paralelu. Žijeme vo svete, kde sa zdá, že smrť je nevyhnutný program pre všetky živé organizmy. Proces rodenia, starnutia a umierania je podobný programom, ktoré fungujú v našich bunkách. Sme predurčení na to, aby sme zmreli? Je to definitívny program pre náš život? Tieto otázky sú predmetom vedeckého, filozofického i náboženského skúmania a premýšľania. Je nádej, že program smrti môže byť zmenený? Ak áno, za akých podmienok a ako? Z vedeckého hľadiska môžeme do niektorých bunkových programov zasahovať, ale je to správna cesta?

Osobne verím, že naše vedomosti sú stále obmedzené a snaha vytvoriť nesmrteľnosť človeka v súčasnej podobe je nebezpečná. Potrebujeme úplnú zmenu, ktorú opisuje Biblia takto: „Preto ak je niekto v Kristovi, je novým stvorením. Staré veci pominuli, nastali nové.“ (Druhý list Korinťanom 5,17)

Pravdepodobne sa nevyhneme niektorým chorobám, a ani smrti. Je tu však nádej na nové stvorenie s iným programom, ktorý nebude ukončovať náš život. Je na každom z nás, či toto bude našou osobnou nádejou, ktorá nám pomôže už tu a teraz žiť plnším a zodpovednejším životom.

Milada Macháňová



SILA NÁDEJE



**Ako zvládnuť nad stresom, úzkosťou,
depresiou a pocitom viny**

Stalo sa vám niekedy, že:

- na vás doľahla ťarcha rôznych povinností?
- nevybavili ste všetko, čo ste v ten deň mali v pláne?
- museli ste čeliť pocitu viny pre nejakú závislosť?
- chceli ste to už vzdať a utiecť niekam na pustý ostrov?

Nie ste sami!

Práve v tejto chvíli dolieha na milióny ľudí úzkosť, stres a depresia.

Ak s tým bojujete aj vy – alebo poznáte niekoho, kto má tento problém – verte, dá sa to zmeniť! Nemusíte zostať uväznení v bolesti!

Kniha Sila nádeje vám chce pomôcť žiť zmysluplným a úspešným životom. Nájdete v nej odpovede, ktoré vás privedú na cestu pokoja, obnovy a uzdravenia.

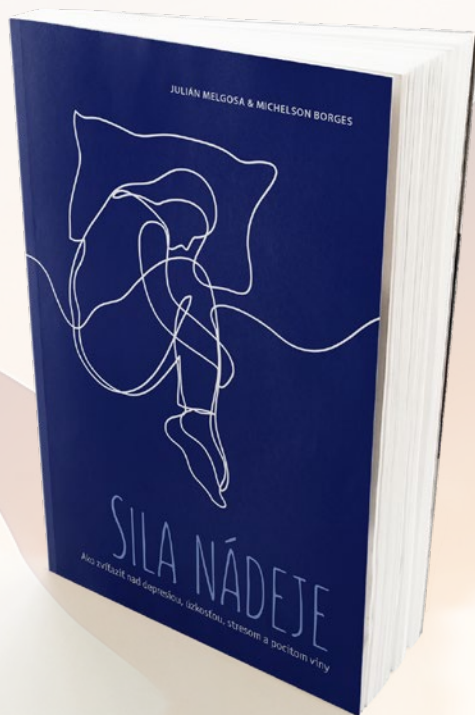
Anotácia

Životné príbehy Pavla, Karla, Laury, malej Izabely a ich blízkych sa prelínajú v prekvapivých súvislostiach. Zo spôsobu, ako rieša svoje životné problémy, sa môžeme veľa naučiť. Každý z nás zažil v živote radosť, ale aj trápenie a bezprávie. Rozhodujúce životné okamihy môžu ovplyvniť náš život rôznymi spôsobmi. Možno prežívame úzkosť, stres, hnev a neistotu. Možno sme otrokmi závislostí. Možno nás stále trápia dôsledky zranení z detstva. Neprijímajme pasívne to, čo nám život priniesie! Kniha nám dáva konkrétne praktické rady a ukáže nám, čo všetko sa dá zmeniť.

Nie je to ľahké, ale je to možné. Nikdy nestrácajme nádej. Má silu zmeniť náš život, tak ako sa zmenil život Pavla, Karla, Laury a Izabely. Posúďte sami.

Netvor v nás

Izabela mala len šesť rokov. Keď dostala záchvat zúrivosti, každý sa jej radšej vyhýbal. Vtedy sa jej všetci báli – a zároveň ju ťuťovali. Čím častejšie sa to stávalo, tým viac ju bili. Bol to začarovaný kruh, v ktorom sa striedali provokácie, výbuchy hnevu a ďalšie provokácie. Pri záchvate strácala sebakontrolu a útočila na spolužiakov i učiteľku. Inak to bolo veľmi milé dievčatko. Učiteľia a školskí psychológovia mali podozrenie, že záchvaty sú prejavom nejakého skrytého zranenia alebo hnevu. Možno sú dôsledkom



určitej situácie, napríklad u nich doma. Podozrivé bolo to, že jej otec dosiaľ nikdy nebol na rodičovskom združení.

Aj keď to bolo ešte len dieťa, Izabela vedela, že nenávisť, hnev a agresivita nie sú dobré. Sú to však veľmi silné emócie. Mnohí ľudia, či sú to deti alebo dospelí, nevedia, ako ich zvládnuť a vyrovnať sa s nimi. Preto sa stanú zatrpknutými, na čo doplácajú vlastným zdravím. Navyše si ničia vzťahy.

Hnev a nenávisť sa príležitostne objavajú u každého človeka. Sú to pocity, ktorým sa ako ľudia úplne nevyhneme. Keď však prestanú byť sporadické, ničia vzťahy v rodine, spoločnosti i práci. Fyzická agresivita v akejkolvek skupine ľudí je neprijateľná a mali by sme jej zabrániť.

Ukázalo sa, že Izabela netrpela následkom nejakej fyzickej agresivity. Bolo zrej-

mé, že trpela nedostatkom prejavov lásky. U nich doma nebolo čosi v poriadku.

Ako sa vyhnúť hnevu a agresivite

Ak si človek bude dávať pozor a naučí sa zachovať pokoj a rozvahu, dokáže ovládať podnety, ktoré vyvolávajú hnev a agresivitu.

Uvádzame niekoľko rád:

Zvážte dôležitosť situácie. Položte si otázky: Je to také dôležité, aby som sa pre to hneval? Čo sa stane, keď sa to neskončí, ako ja chcem? Oplatí sa „minúť“ toľko adrenalínu? Nebudem ľutovať, keď sa prestanem ovládať?

Zhlboka dýčajte a upokojte sa. Dýchanie uvoľňuje. Keď cítite, že už-úž vás ovládne hnev, dýčajte pomaly a zhlboka. Povedzte si: „Upokoj sa, veď o nič nejde! Ovládaj sa. O chvíľu to prejde.“ Thomas Jefferson je autorom známeho výroku: „Keď si nahnevaný, skôr než niečo povieš, napočítaj do desať. Ak si veľmi nahnevaný, napočítaj do sto.“ Dám vám jednu radu: Nikdy neposielajte e-mail, keď ste nahnevaní. Ak chcete, môžete ho napísať, ale uložte si ho ako koncept. Po niekoľkých hodinách si ho opäť prečítajte a zvážte jeho obsah.

Snažte sa niečím upútať svoju pozornosť. Predstavte si, že to, čo vo vás vyvolalo hnev, je ako poleno, ktoré ste práve hodili do ohňa. Začnite robiť niečo, čo zamestná vašu myseľ, kým vás hnev neprejde. Snažte sa ovládať. Namiesto výbuchu hnevu radšej poproste Boha, aby vám pomohol zvíťaziť nad negatívnymi pocitmi.

Zvoľte správne riešenie. Nehovorte iným ľuďom frázy typu: „Si sebec.“ „Správaš sa voči mne stále rovnako.“ „Vôbec ťa nezaujímam, čo si myslím.“ Snažte sa vyjadrovať pozitívnym spôsobom: „Bol by som rád, keby si to urobil inak.“ „Som smutný pre to, ako si sa voči mne zachoval.“ „Ako ti môžem pomôcť?“

Nepovažujte svojho oponenta za nepriateľa. Keď vás niekto nahnevá svojimi slovami alebo správaním, nedomýšľaj-

te si, že vás tým chcel zámerne provokovať. Rozmýšľajte, aké dôvody alebo okolnosti ho viedli k tomu, že sa takto správal. Ak mal dotýčny človek naozaj zlé úmysly, povedzte si, že je to nešťastný človek, ktorý potrebuje súčiť.

Odpúšťajte. Odpustiť neznamená prehrať. Staré brazílske príslovie hovorí: „Odpusti svojmu vinníkovi a staneš sa víťazom.“ Odpustenie prinesie pokoj nielen vám, ale aj vinníkovi, ktorý si vás navyše vďaka vašej šlachetnosti a veľkodušnosti začne vážiť.

Buďte vďační. Výskumy ukazujú, že tento úplne obyčajný krok – vyjadriť za niečo vďačnosť – robí človeka šťastnejším. Bádateľia na Kalifornskej univerzite potvrdili, že nepretržité vyjadrovanie vďačnosti môže dokonca zlepšiť zdravie.

Modlite sa. Hovorí sa, že nepriateľa sa najlepšie zbavíme tak, že si z neho urobíme priateľa. Biblia odporúča takéto revolučné riešenie: „Milujte svojich nepriateľov a modlite sa za tých, ktorí vás prenasledujú.“ (Evanjelium podľa Matúša 5,44) Odborníci dnes potvrdzujú, že ak sa človek modlí za niekoho, kto ho nahneval, zlý pocit mizne a negatívne myšlienky sa strácajú.



Knihu vydalo v roku 2018
vydavateľstvo Advent-Orion a dá sa
elektronicky objednať na adrese:
<https://www.adventorion.sk/>
produkt/sila-nadeje

Rozhovor s Mgr. Renátou Micháľkovou

VEČER SOM BOLA ZDRAVÁ

a ráno som skončila v nemocnici

Slovo „kríza“ nemáme radi. Určite nechceme, aby do nášho života nejaká prišla. Napriek tomu do života každého človeka prichádzajú menšie či väčšie krízy. Môžu byť rôzneho druhu – osobné, zdravotné, vzťahové, finančné atď. Prihodilo sa ti v živote niečo, čo by si nazvala krízou?

Najprv si musíme definovať, čo je kríza. Ja vnímam krízu ako niečo, čo zásadným spôsobom poznačí život človeka. Môže to byť nejaká udalosť, ktorá trvá dlhšie a ktorú nie sme schopní priebežne vyriešiť. Zanechá po sebe následky, s ktorými človek musí pracovať a žiť. Kríza je niečo mimoriadne, čo príde do života buď naším vlastným zavinom, alebo ako dôsledok vonkajších okolností.

Ja som vnímala ako krízu situáciu, keď zomrel švagor. Stalo sa to zo dňa na deň.



Bola to situácia, na ktorú nikto z rodiny nebol pripravený. Museli sme operatívne riešiť veci, ktoré s tým súviseli. Táto kríza zanechala svoje následky. Ten človek tu už nie je. Ale ostatní musia žiť ďalej.

Ďalšiu krízu, ktorú som prežila, bola zdravotná. Do môjho života prišla choroba, ktorá sa objavila nečakane, trvala dlho a tiež zanechala následky.

**Zaujímalo by ma, ako si to vníma-
la v okamihu, keď nastala krízová si-
tuácia. Mala si obavy a strach alebo si
si hovorila, že to zvládneš a zase bude
dobré?**

Keď si na to spätne spomínam, ako určitú milosť vnímam to, že som mala na očiach alebo v hlave clonu – nedochádzalo mi celkom, čo sa deje. V mojom prípade to šlo rýchlo. Odviezla ma záchranka a skončila som na JIS. Myslela som si, že to rýchlo prejde a zase bude všetko ako predtým. Keď sa však môj stav nezlepšoval a lekári nevedeli, čo so mnou, hlavou mi vírili rôzne myšlienky a scenáre.

Čo sa presne stalo?

Raz v noci ma zobudila veľká bolesť v hrudníku. Bolo to v januári 2016. Myslela som si, že mám infarkt. Vyskočila som z postele. Ukrutná bolesť prešla do rúk, ktoré mi zostali nehybne visieť. Nechápala som, čo sa deje. Potom začala bolesť prechádzať do brucha a nôh. Môj stav sa zhoršil natoľko, že som nedokázala ani chodiť. Zostala som pripútaná k posteli. Večer som si zdravá ľahla spať a nad ránom ma odviezla sanitka s neschopnosťou pohybu.

Nezostalo mi nič iné, než sa zveriť do rúk lekárov a veriť, že s tým niečo urobia. Môj zdravotný stav sa však nezlepšoval. Ak, tak len veľmi málo. Lekárom sa nepodariť zistiť dôvod, prečo sa to stalo. Hľadali riešenie, ale nenašli ho po týždni ani po dvoch, dokonca ani po troch týždňoch. Nikto nevedel, čo so mnou, a tak mi zostala len reha-



MYSLÍM SI,
ŽE MI VEĽMI
POMOHLO AJ
MOJE VNÚTORNÉ
NASTAVENIE.
SOM OPTIMISTKA
A VŽDY SI
HOVORÍM, ŽE
TO NEJAKO
ZVLÁDNEM A ZAS
BUDE DOBRE.

bilitácia. Upla som sa na cvičenie. Dlho som intenzívne rehabilitovala. Keď to zhrniem, viac ako pol roka som bola v nemocnici. Podarilo sa to, že som sa rozchodila, ale moje ruky zostali postihnuté. Je to zrejme ten lepší variant.

Tvoj život sa v mnohom zmenil. Musela si sa prispôbiť novej situácii. Čo ti pomáhalo zvládnuť ju?

To, že pri mne stál môj manžel, deti a celá širšia rodina. Manžel i deti ma každý deň navštevovali. Chcem vyzdvihnúť podporu cirkevného spoločenstva, do ktorého patrím. Prichádzali mi povzbudivé a podporné SMS od mnohých ľudí. Nikdy nezabudnem na ich praktickú pomoc a návštevy. To mi dávalo novú silu. Myslím si, že mi veľmi pomohlo aj moje vnútorné nastavenie. Som optimistka a vždy si hovorím, že to nejako zvládnem a zas bude dobre.



Kládla si si otázky typu: Prečo sa to stalo práve mne? Čo som robila zle? Kto za to môže?

Pravdupovediac nie. Tieto otázky som si kládla oveľa skôr – keď som videla, že v mojom okolí umierajú mladí ľudia alebo keď sa stalo niekomu niečo zlé. Veľmi mi vždy pomohla myšlienka z knihy Dwighta Nelsona Nekonečná milosť, a síce, že na tejto zemi nie sme doma. Žijeme v nepriateľskom prostredí. Náš pravý domov je v nebesiach. Tu sa nám môžu diať aj zlé veci. Ja to mám v sebe takto nastavené. Pomáha mi to prežiť, keď postretne niečo ťažké buď mňa alebo ľudí v mojom okolí. Samozrejme neviem, či ma v živote nestretne ešte niečo horšie, čo ma úplne položí, a nepomôže mi ani tento prístup.

Na každom príbehu nás zaujíma, ako sa skončí. Ako to dopadlo u teba?

Odvtedy už prešli štyri roky. Keď ma prepustili z nemocnice, môj život sa zmenil. Trikrát do týždňa som chodila na rehabilitácie. Mala som cvičiť aj doma, ale to som už nezvládala. Jedného dňa som si uvedomila, že ja vlastne len lietam po „rehabkách“. Rozhodla som sa, že to zredukujem, že chcem normálne žiť. Začala som chodiť do práce najprv na skrátenej úväzok, potom na plný. Povedala som si, že budem žiť, ako keby sa nič nestalo.

Snažím sa správať tak, akoby som žiadne postihnutie nemala. Keď mi chce niekto s niečím pomôcť, snažím sa to najprv zvládnuť sama. Teraz už viem, čo zvládnem, a naučila som sa podľa toho žiť. Viem, že to tak jednoducho je. Uvediem príklad: Keď chcem variť, musím si dopredu premyslieť, čo potrebujem. Keď viem, že niečo nedokážem urobiť (napríklad nakrájať cibuľu), poprosím syna, aby mi to pripravil. Jednoducho chorobu neriešim, snažím sa ju ignorovať. Našťastie nemusím brať nijaké lieky, nemám

žiadnu ďalšiu liečbu a môj stav sa nezhoršuje. Jednoducho choroba nie je v mojom živote na prvom mieste.

Ktorá fáza krízy bola pre teba najťažšia?

Neviem povedať, čo bolo najťažšie. Možno zistenie, že niektoré veci už nedokážem urobiť. Spomínam si na jednu situáciu z nemocnice. Ležala som v izbe. Mala som tam niečo na pitie. Ale fľaša sa prevrátila a ja som nebola schopná zdvihnúť ju a zatvoriť. Najťažšie sú momenty bezmocnosti. Nemohla som sa napríklad sama obslúžiť na toalete. Prijatť bolo naozaj ťažké. V tom čase sa mi niekoľkokrát stalo, že som ležala, plakala do vankúša a pýtala sa, ako to bude ďalej.

Napadlo ti niekedy, že by sa ti mohlo niečo také prihodiť?

Pravdupovediac, občas som si pomyslela, že sa mám veľmi dobre. Keď som sa pozrela, čo sa deje ľuďom v mojom okolí, rozmýšľala som, dakedy to tak bude... Do švagrovej smrti som mala rozprávkový život. Šťastne som sa vydala, prišli deti, presťahovali sme sa do vlastného domu a všetko bolo ako v rozprávke. A zrazu prišli „záseky“.

Je niečo, čo ti kríza „dala“?

Dala mi rešpekt a pokoru voči životu. Uvedomila som si, že nie sme nesmrteľní, je nám daný vymeraný čas, s ktorým máme dobre hospodáriť, pretože nikdy nevieme, čo nám prinesie ďalší deň. Musíme si uvedomiť, že náš život sa môže skončiť – a môže to prísť celkom rýchlo a tvrdo. Som však presvedčená, že to nie je „konečná“, že Boh má v zálohe ďalšie riešenie. Viem, že to najlepšie máme ešte len pred sebou. A to je pre mňa oslobodzujúce.

Zmenila sa tvoja viera alebo pohľad na Boha?

Viera v Boha zohráva v mojom živote zásadnú rolu. Pomáha mi vedomie istoty, že nad mo-

jím životom je Boh a všetko má pevne vo svojich rukách, aj keď sa to niekedy nezdá. Nie vždy ho cítim a nie vždy sa za všetko modlím – veľa vecí niekedy riešim sama, bojujem svoj každodenný boj viery. To je vec, ktorá bola predtým a je aj teraz. Nemôžem povedať, že moja viera je vďaka tomu hlbšia alebo že by som bola lepšou kresťankou. Som len bohatšia o skúsenosť toho, aký dobrý je Boh.



ŽIVOT JE DAR
A JE PRÍLIŠ
VZÁCNÝ
A KRÁTKY NA
TO, ABY SME
SI HO KAZILI
KRÍZAMI,
KTORÉ SI
SPÔSOBÍME
SAMI.

Čo by si na záver rada zdôraznila?

Najhoršie je, keď si krízy spôsobujú ľudia sami. Keď niečo príde zvonku a nikto za to nemôže, nič s tým nenarobíme, proste sa to stane. Ale kríza, ktorú si ľudia spôsobia svojou hlúposťou, zlým správaním alebo nesprávnym rozhodnutím, to mi pripadá žalosťné. Život je dar a je príliš vzácny a krátky na to, aby sme si ho kazili krízami, ktoré si spôsobíme sami.

Ďakujem za rozhovor.
Otázky kládol Petr Zahradník



Ako zabrániť tomu, aby nás v dnešnej neistej dobe nepohltil všadeprítomný strach a obavy z budúcnosti? Čo nás zachráni pred paralyzujúcou hrôzou a beznádejou? Alebo sa spýtam lepšie: KTO nás môže ochrániť pred strachom?

Mark Finley

OČAKÁVAŤ BUDÚCNOSŤ S NÁDEJOU



Biblia ponúka konkrétne riešenie. Na svojich stránkach hovorí o tom, že Boh ako jediný má pre ľudstvo trvalé východisko. Sľúbil, že nám pomôže, keď budeme čeliť katastrofe alebo sa ocitneme v životnej kríze. Nechce, aby sme stratili nádej. Posolstvo Písma nás uistuje, že Kristus stojí na našej stra-

ne. Jeho zaslúbeniam môžeme dôverovať. Boh nám hovorí: „Nezanechám ťa, ani ťa neopustím.“ (List Hebrejom 13,5)

V 21. kapitole Lukášovho evanjelia Ježiš hovorí o našej dobe toto: „Ľudia budú zmierať strachom a očakávaním toho, čo príde na svet.“ Text pokračuje takto: „Vtedy uvi-



dia Syna človeka prichádzať v oblaku s veľkou mocou a slávou. Keď sa toto začne diať, vzpriamte sa, zodvihnite hlavy, lebo sa blíži vaše vykúpenie.“ (Evanjelium podľa Lukáša 21,26–28)

To, či nás pohltí strach alebo budeme naplnení nádejou, závisí od toho, o čom premýšľame a čím sa zaoberáme. Ak stále sledujeme prírodné katastrofy, rôzne pohromy a choroby, naše srdce bude naplnené strachom a obavami z budúcnosti. Ježiš nás však vyzýva: „Zodvihnite hlavy!“ Prečo? Keď sa budeme pozeráť do neba, uvidíme Ježiša a objavíme silu jeho zaslúbení. V Kristovi nachádzame dôveru a neobvyčajnú istotu. Vďaka nemu dokážeme hľadiť za životné neistoty a ťažkosti a naše srdce naplní neochvejná istota. Istota, ktorá pramení z vie-

ry v toho, ktorý nás miluje večnou, nekonečnou a nevýčerateľnou láskou. Vzťah s Kristom nás chráni pred obavami a strachom.

Biblia nás stále znovu vyzýva: „Neboj sa“ alebo „nemaj strach“. Osobne som nespočítal, koľkokrát je v Biblii použitá táto výzva. Ktosi si však všimol, že výraz „neboj sa“ je v Biblii zaznamenaný 365-krát. To znamená na každý deň v roku jedno povzbudenie! Boh nechce, aby sme sa báli. Preto nám to každý deň pripomína. Vyzýva nás, aby sme si oddýchlí v jeho láske, dôverovali jeho milosti a tešili sa z jeho moci.

Na svoje problémy nie sme sami

V jednom z najkrajších biblických zaslúbení starozmluvný prorok Izaiáš zaznamenáva Boží sľub svojmu ľudu: „Neboj sa, veď som s tebou“ (Iz 41,10). Prečo by sme sa teda mali báť? Ježiš je s nami. Nech v živote prechádzame čímkoľvek, on je vždy na našej strane.

„Neboj sa, veď som s tebou, neobzerať sa, veď ja som tvoj Boh, posilním ťa a určite ti pomôžem, veď ťa podopieram spravodlivosťou pravice.“ (Iz 41,10)

Aj keď všade okolo vidíme utrpenie, choroby a problémy, nemusíme sa báť. Ježiš je stále s nami. V knihe proroka Izaiáša je napísané: „Povedzte malomyselným: Vzchopte sa, nebojte sa!“ (Izaiáš 35,4)

Dôvod, prečo sa nemusíme báť, nespočíva v presvedčení, že nikdy neochorieme. Ochromujúceho strachu nás zbavuje vedomie, že nech sme zdraví alebo chorí, Kristus je stále s nami.

Čaká nás lepšia budúcnosť

Spomeňme si na Jóba, ktorého postihla azda najťažšia kríza, aká môže človeka postretnúť. V priebehu krátkeho času prišiel o celý majetok, stratil všetky svoje deti a doľahla naňho ťažká choroba. Jeho manželstvo sa otriasalo v základoch. Napriek tomu v čase svojej najhlbšej osobnej krízy a utrpe-



nia v dôvere zvolal: „Ja viem, že môj Vykupiteľ žije a nakoniec sa postaví nad prachom... zo svojho tela uvidím Boha.“ (Jób 19,25.26) Ako je to možné?

Jób mal istotu, že to najlepšie má pred sebou – že jedného dňa uvidí Boha tvárou v tvár. Dovtedy mu dodávala nádej viera, že Boh je jeho záchranou (Jób 13,16). Dôveroval svojmu Bohu, ktorý nielen sľúbil, že s ním bude v každej chvíli, ale ho tiež uistil, že ho čaká lepšia budúcnosť.

Aj keď v živote utrpíme veľkú stratu alebo nás zaskočí nevyliciteľná choroba, naša viera sa môže držať zaslúbenia, že jedného dňa príde Ježiš a vezme nás domov. Rovnako ako Jób veríme, že jedného dňa uvidíme Boha tvárou v tvár. Ježiš o tom uistil svojich učeníkov a jeho slová platia aj pre nás. „Nech sa vám srdce neznepokojuje! Verte v Boha, verte aj vo mňa! V dome môjho Otca je mnoho príbytkov. Keby to tak nebolo, bol by som vám azda povedal, že vám idem pripraviť miesto? Keď odidem a pripravím vám miesto, zasa prídem a vezmem vás k sebe,



BOH JE S NAMI
V CHOROBE
AJ V NAŠOM
ZÁRMUTKU. ON
NÁS NEOPUSTÍ,
AJ KEĎ NA NÁS
ZAÚTOČÍ NEJAKÝ
VÍRUS.

aby ste aj vy boli tam, kde som ja.“ (Evanjeliom podľa Jána 14,1–3) Ježiš čoskoro opäť príde a my sa s ním stretneme. Slzy, choroby, utrpenie, ba aj smrť budú minulosťou. V prítomnosti milujúceho Boha nemajú jednoducho miesto.

Viera však neznamená, že nikdy nemôžeme ochorieť. Žijeme v narušenom sve-

te. Aj keď pre svoje zdravie urobíme všetko, čo je v našich silách, môže prísť choroba či smrť. Ak sa to stane, môžeme sa spoľahnúť na zasľúbenie Božej blízkosti. Boh je s nami v chorobe aj v našom zármutku. On nás neopustí, aj keď na nás zaútočí nejaký vírus.

Choroba ani smrť nemajú posledné slovo

Ďalší dôvod na to nežiť v strachu je, že Boh nám poodhalil budúcnosť. Vieme, že choroba ani smrť nemajú v našom živote posledné slovo. Posledné slovo má Kristus. Ježiš Kristus nás uisťuje, že sa vráti na našu zem. Počúvame správy o hladomoroch a zemetraseniach. Pociťujeme nepokoj a napätie medzi národmi. Uvedomujeme si nebezpečenstvo jadrového konfliktu. Prechádzame globálnou zmenou klímy. Sme svedkami toho, ako následkom chorôb zomierajú tisícky ľudí.

Aj keď sa nás to všetko bytostne dotýka, máme nádej, ktorá nám v najťažších chvíľach pomáha prežiť. V Bohu nachádzame istotu, ktorá nám pomôže prekonať všetky ťažkosti. Posledná kniha Biblie – Zjavenie Jána, posilňuje našu dôveru a dodáva nám pokoj. V nej sa dozvedáme, ako sa skončí príbeh našej Zeme.

V Zjavení Jána 21,4.5 je napísané: „Zotrie im z očí každú slzu a smrť už viac nebude, ani smútok, ani nárek, ani bolesť už nebude, lebo čo bolo skôr, sa pomínulo. A ten, čo sedel na tróne, povedal: Hľa, všetko tvorím nové.“

Očakávame „blahoslavené splnenie nádeje a príchod slávy veľkého Boha a nášho Spasiteľa Ježiša Krista“ (List Titovi 2,13). Táto nádej nám pomáha hľadiť ďalej a dovidieť za to, čo sa momentálne deje. Nádej zameriava náš pohľad na to, čo ešte len príde. Môžeme hľadiť za dnešný deň a vidieť zajtrajšok. Môžeme hľadiť za úmornú chorobu a vidieť deň, keď budeme opäť zdraví. Môžeme hľadiť za vírusy, ktoré kolujú vo vzduchu, a vidieť čistý vzduch v prostredí, kde už nebude žiadna choroba.

Súčasná situácia nás privádza bližšie k Bohu. Pozýva nás, aby sme sa na neho úplne spoľahli. Upozorňuje nás, že v tomto svete nemáme žiadnu istotu. Kristus je naša jediná záruka bezpečia a istoty. On je naším Spasiteľom, Vykupiteľom, Záchrancom a prichádzajúcim Kráľom.

Ako máme reagovať na rôzne krízové situácie, ktoré nás stretávajú? To, čo sa v poslednom čase deje v našom svete, by nás malo prebudiť. Pocit ohrozenia nám pomáha uvedomiť si naliehavosť doby, v ktorej žijeme. Zároveň by nám to malo tiež pripomínať, že tento narušený svet nie je naším trvalým domovom.

Uprostred tejto tragickej pandémie sa Kristus prihovára každému z nás. Náš život je krehký a zraniteľný. Naše telo môže podľahnúť v boji so smrteľnou nákazou. Biblia však hovorí, že Ježiš nás chce zbaviť strachu. Uisťuje nás o realite večného života. Práve teraz je príhodný čas pozvať Ježiša do svojho života, aby naplnil naše srdcia láskou a nádejou a posilnil rozhodnutie pripraviť sa na jeho skorý príchod.



Úvahy **NAD PIZZOU**

(OD ZÁVISLOSTI K DUCHOVNEJ SLOBODE)



Vyrastal som na floridskej Miami Beach v sekulárnej židovskej rodine. V mladosti som veľa cestoval. Počas strednej školy som si našetril peniaze a vydal sa na cestu po Európe a severnej Afrike.



Po návrate som nastúpil na vyššiu odbornú školu. Popri štúdiu som brigádnicke pracoval pre noviny Miami Herald ako novinársky elév. Po čase som sa opäť vybral na niekoľko mesiacov na cestu po Európe. Cestoval som aj na sever do Švédska. Po návrate som nastúpil na Floridskú univerzitu v Gainesville. V tom čase bol mojím koníčkom parašutizmus.

Obyvatelia Gainesville sa každý víkend chodili pozerať na americký futbal alebo sa venovali rôznym koníčkom. Ja som chodieval na miesto zvané Palatka, kde som skákal z lietadla. Bol som chudý a mal dlhé vlasy. Stále som bol pod vplyvom drog, no mal som množstvo kreatívnych nápadov. Vedel som, že túto vnútornú energiu ešte v živote využijem.

Od detstva som túžil písať romány. Buď budem románopisec, alebo nič. Medzi príbuznými sme mali jedného spisovateľa aj autorov rôznych diel. Vedel som, že chcem písať. Písal som rôzne práce. Učítelia mi hovorili: „Toto si nenapísal ty, však?“ Vedel som, že niečo vo mne je. V poslednom ročníku na vysokej škole som začal písať román. Táto práca ma úplne pohltila. Kniha ovládala môj život viac než ja život jej jednotlivých postáv. Na ničom inom mi tak nezáležalo.

Aj počas intenzívnej práce na knihe som stále niečo hľadal. Neustále som mal otázky. Spomínam si, ako som raz sedel v pizzerii a čítal dielo jedného filozofa. Ten povedal niečo, čo zmenilo môj život: „Aby ste žili dokonalým životom na zemi, musíte nájsť dôvod, prečo ste tu – a potom podľa toho žiť.“ Z nejakého dôvodu ma tieto slová zasiahli. Sedel som tam a pred mnou na stole ležala pizza. Ľudia si môžu vysvetľovať rôzne, ako sa dostala na stôl. Niektorí si môžu myslieť, že ju stvoril boh Marduk. Možno ju tam zhodili mimozemšťania z lietajúceho taniera. Možno sa z niečoho vyvinula... Neviem. Tisíc ľudí môže mať tisíc názorov. Niekde však musí byť pre pizzu pravdivé vysvetlenie... A vtedy som to pochopil. Mal



AK EXISTUJE
VYSVETLENIE
TOHO, AKO SA
PIZZA DOSTALA
NA MÔJ
STÔL, MUSÍ
EXISTOVAŤ
AJ PRAVDIVÉ
VYSVETLENIE
EXISTENCIE
SVETA
A VESMÍRU.

som dvadsaťjeden rokov. Ak existuje vysvetlenie toho, ako sa pizza dostala na môj stôl, musí existovať aj pravdivé vysvetlenie existencie sveta a vesmíru. Niekde to vysvetlenie musí byť. A to, čo toto vysvetlenie pri-náša, je Pravda o vesmíre s veľkým P. To zmenilo môj život.

Vyšiel som z pizzerie. Dodnes si pamätám, ako som sa v ten večer prechádzal ulicami mesta Gainesville na Floride. Rozmýšľal som, či je vôbec v ľudských silách zistiť, čo je Pravda. Chcel som tomu jednoducho prísť na kĺb. Nezáležalo mi na tom, kam ma to zavedie, čo ma to bude stáť alebo čoho sa budem musieť vzdať. V priebehu niekoľkých ďalších rokov som mal niekoľko úžasných zážitkov, ktoré mi pomohli vymaniť sa z môjho hlboko zakoreneného ateistického a materialistického pohľadu na život, v ktorom som vyrástol. Začal som vážne uvažovať o tom, že existuje určitá duchovná dimenzia. Nakoniec som dospel k záveru, že Boh existuje. Jednoducho musí existovať.



Raz večer ku mne Boh prišiel a prehovoril k môjmu srdcu: „Už si sa so mnou zahrával dosť dlho. Ak chceš byť v mojej blízkosti, spál ten román.“ V tom okamihu mi ukázal, že román je mojím bohom. Nič na svete nebolo pre mňa cennejšie než táto kniha. Bola mi bohom. Mal som dvadsaťtri rokov. Tej knihe som venoval dva a pol roka svojho života. V tom veku je to veľa. Dal som do jej tvorby úplne všetko. Mal som sotva peniaze na to, aby som sa najedol, pretože všetko som investoval do nej. Kamaráti získavali vysokoškolské tituly, ja som nemal žiadny. Všetok čas som venoval knihe. Moje konečné rozhodnutie sa nerodilo ľahko. Nakoniec som sa však rozhodol, že sa vzdám písania. Bola to moja voľba. Povedal som: „Chcem. Spoznať Pravdu je pre mňa viac, než dopísať túto knihu.“

Len čo som sa rozhodol, všetok zmätok a zápas boli preč. V tom čase som o Bohu vôbec nič nevedel. Vôbec som netušil, čo pre mňa Ježiš Kristus urobil. Len som vedel, že som sa stretol tvárou v tvár s Bohom a on mi povedal, čo mám urobiť. Po tomto rozhodnutí som nemal žiadne ďalšie pochybnosti. Pamätám si, ako som sa vrátil do svojho bytu. Na stole ležal rukopis môjho románu – dva a pol roka práce. Mal som malý plynový varič, ktorý mi dala mama,

aby som si na ňom varil. Spomínam si, ako som naň rozochvene položil rukopis. Povedal som si: „Ach, Cliff, ako veľmi to prežíváš!“ Otočil som gombíkom a svoju papierovú modlu, ktorá ma úplne ovládala, som spálil. Stalo sa to v roku 1979. Nikdy som to neľutoval. Môj život sa radikálne zmenil. V ten večer som sa znovu narodil, tentoraz ako veriaci človek. Zo svojho sebeckého egocentrizmu som vstúpil do nádhernej duchovnej slobody. Svoj život som zameral na živého Boha a na druhých ľudí.

Dodnes neviem, ako som to zvládol. Bol to Boží zázrak. Podobné skúsenosti prežívajú ľudia oddávna. Biblia to opisuje takto: „Budete ma hľadať a nájdete ma, lebo ma budete hľadať celým svojím srdcom.“ (Jeremiáš 29,13)



Clifford Goldstein vydal 22 kníh o kresťanstve v súčasnom svete. Boli preložené do mnohých jazykov. V medzinárodnom vysielaní internetovej televízie HopeTV vedie cyklus populárnych prednášok pod názvom „Filozofia pre dnešok“. Cyklus je k dispozícii aj v češtine vo videoarchíve www.hopetv.cz. Vydavateľstvo Advent-Orion vydalo nedávno v češtine jeho knihu Pokrštená evolúcie.

KEĎ PRÍDE KRÍZA

Ako zvládať konflikty (a krízy) v manželstve



Rozhovor nad
stránkami knihy
**Kým si povieťe
ÁNO s jej autorom,
maďarským
manželským
poradcom
a duchovným,
GÁBOROM
MIHALCOM, PhD.**

**Celý rad konfliktov v manželstve vzniká
pre nedorozumenia. Manželské vzťahy
skúmate mnoho rokov. Viete poradiť,
ako podobné krízy a konflikty zvlád-
nuť?**

Rôzni autori uvádzajú rôzne metódy, ako
zvládnuť konflikty. Nasledujúce princípy
platia všeobecne a môžu sa použiť v rám-
ci akejkoľvek metódy. Pomáhajú formovať



správanie, ktoré napomáha riešiť väčšinu hádok a sporov v manželstve. Ak sa budete riadiť uvedenými krokmi, všetky výmeny názorov budete schopní vyriešiť tak, že to neotrasie vašou vzájomnou láskou a úctou.

Prvý princíp hovorí o tom, že sa máme sústrediť na správanie, nie na osobu. Čo sa tým myslí?

Keď sa človek cíti napadnutý, automaticky sa bráni. Ak je však sťažnosť namierená na nepríjemné správanie, nie na osobu, obrana nie je nutná. Naučte sa oddeliť človeka ako takého od jeho správania. Nemusíte súhlasiť so všetkým, čo robí, ale môžete ho mať stále radi.

Ďalšie pravidlo hovorí: Vyjadrujte sa s úctou. Čo to znamená?

Úcta zohráva pri konfliktoch kľúčovú rolu. Úcta nám bráni prekročiť hranicu, za ktorou dochádza k nezvratným následkom. Keď sa z nášho myslenia a slov vytratí úcta, ľahko podľahneme nekontrolovateľnému hnevu. Ak si jedna strana svojho partnera neváži a pri hádke použije slová ako zbraň, obvykle vysloví niečo, čo druhému ublíži (napríklad mu vynadá). Pri ďalšej hádke sa tento atak stane štartovacou čiarou: ak dotýčný bude chcieť znovu presadiť svoj názor, musí povedať niečo tvrdšie, silnejšie, urážlivejšie. Asi tušíte, ako sa tento proces skončí. Je len otázka času, kedy príde prvá facka... S úctou voči partnerovi sa tomu dá predísť!

Musím sa priznať, že presne neviem, ako mám rozumieť ďalšiemu pravidlu: Vyjadrujte sa presne. Mohli by ste to trochu vysvetliť?

Počas hádky sa partneri nechajú strhnúť a vyčítajú si všeobecné veci. Dávajte si preto pozor, aby ste presne formulovali to, čo vám na správaní druhého človeka prekáža. Nepoužívajte slová „vždy“ a „nikdy“! Za každých okolností sa sústreďte len na prítomnosť. Nesnažte sa pomstiť za minulé krivdy!



AK CHCETE BYŤ
SPOLU STÁLE
ŠŤASTNÍ, JEDNO
OBVINENIE
ALEBO SŤAŽNOSŤ
VYVÁŽTE
ASPOŇ PIATIMI
POCHVALAMI
ALEBO INÝMI
POZITÍVNYMI
VYJADRENAMI!

Komunikácia je základom každého vzťahu. Mali by sme dbať na pozitívnu komunikáciu. Súhlasíte?

Možno vás prekvapí, keď poviem, že negatívna komunikácia ešte neznamená, že manželstvo má vážny problém. Dôležité je, aby sme pozitívnu a negatívnu komunikáciu udržali v rovnováhe. Pod rovnováhou nemám na mysli pomer 50:50! Výskumy amerického profesora psychológie Dr. Johna Gottmana jednoznačne ukázali, že v šťastných manželstvách je pomer pozitívnej a negatívnej komunikácie 5:1. Inak povedané, ak chcete byť spolu stále šťastní, jedno obvinenie alebo sťažnosť vyvážite aspoň piatimi pochvalami alebo inými pozitívnymi vyjadreniami!

To znie veľmi zaujímavo. Určite to má vplyv na stabilitu a súdržnosť manželstva. Je to tak?

Nepochybne. Manželstvo môžeme považovať za stabilné, ak medzi manželmi prevlá-



da päťkrát viac pozitívnych pocitov, zážitkov, vyjadrení a gest, než negatívnych. Ak je tento pomer zachovaný, konflikty, hnev ani iné vonkajšie okolnosti nemôžu vzťah ohroziť. Na „pozitívnu“ misku váh kladieme všetko, čím sa partneri navzájom posilňujú a čím vyjadrujú, ako veľmi je pre nich ich náprotivok dôležitý. Sú to prejavy nežnosti, záujem o toho druhého, starostlivosť, slová a činy vyjadrujúce ocenenie, empatia, prijatie partnera v každej situácii alebo vtipkovanie a spoločný smiech.

A ešte dodám: dbajte na pomer 5:1 a snažte sa o vedomé vyjadrenie priania, myšlienok a pocitov (na rozdiel od vyjadrenia agresívneho či neistého). Aj to môže veľmi pomôcť.

Zaujalo ma, že aj spoločný smiech je dôležitý. To je vlastne ďalší princíp dobrej komunikácie: Ako prostriedok komunikácie využívajte humor. Akú úlohu teda plní humor?

Na jednej strane humor výborne odstraňuje negatívne pocity. Je s ním však spojené aj určité nebezpečenstvo. Buďme veľmi opatrní, aby objektom nášho vtipkovania nebol náš partner. Ak je predmetom humoru a zo-

Princípy zvládania konfliktu v manželstve:

- Sústreďte sa na správanie, nie na osobu
- Vyjadrujte sa s úctou
- Vyjadrujte sa presne
- Dbajte na pozitívne komunikáciu
- Ako prostriedok komunikácie využívajte humor
- Berte sa navzájom vážne
- Hádky sa týkajú len vás

smiešňovania náš partner, na vzťah to má úplne opačný efekt.

Smejte sa teda spolu, ale berme sa navzájom vážne. To je vlastne ďalšia vaša zásada. Čo to znamená?

Pri každej hádke sa navzájom uistite o tom, že vzájomné potreby považujete za dôležité a vidíte aj záujmy svojho partnera. Je oveľa jednoduchšie urobiť kompromis s osobou, o ktorej vieme, že je na našej strane aj vtedy, keď s nami nesúhlasí. Aj keď sa vám

nepodarí dohodnúť, prejavte si vzájomnú úctu tým, že budete rešpektovať svoje pocity a názory! Môže to veľmi pomôcť.

Na záver platí pravidlo: Hádky a spory sa týkajú len vás.

Odolajte nutkaniu hovoriť o partnerských konfliktoch s priateľmi alebo rodičmi! Možno ste si medzi sebou váš problém už dávno vyriešili, ale tí, ktorých ste do konfliktu zbytočne vtiahli, môžu voči vášmu partnerovi naďalej pociťovať hnev alebo sklamanie.

Aby boli rozdiely medzi konštruktívnym a deštruktívnym zvládaním konfliktov ešte jasnejšie, uzavriem túto kapitolu tabuľkou, ktorá obsahuje porovnanie oboch prístupov:

	Konštruktívne riešenie konfliktov	Deštruktívne riešenie konfliktov
Téma	Jasne vymedzená, aktuálna téma	Nejasne formulovaná, stará téma
Pocity	Prejavujú sa ako pozitívne, tak aj negatívne pocity	Prejavujú sa len negatívne pocity
Informácie	Partneri si odovzdávajú objektívne a úplné informácie	Partneri si odovzdávajú len niektoré informácie, ktoré podporujú ich vlastný názor
Zameranie pozornosti	Partneri sa sústredia na predmet konfliktu, nie na osobu	Partneri sa sústredia na osobu, nie na predmet konfliktu
Kto je na vine?	Pripustia, že obaja môžu niesť vinu	Za problém je zodpovedný ten druhý
Pozorovanie (vnem)	Partneri sa sústredia na to, čo ich spája	Partneri sa zaoberajú tým, čo ich rozdeľuje
Zmena	Partneri podporujú zmenu v prospech vyriešenia konfliktu	Partneri sa boja zmeny, problém sa zhoršuje
Výsledok	Ak nie sú obidvaja víťazi, potom obaja prehrali	Partnerský vzťah stráca na kvalite, utrpí porážku
Intimita	Vyriešením konfliktu narastá intimita	Konflikt narastá na úkor intimity
Postoj	Dôvera	Podozrievanie

Ďakujem za rozhovor.
Otázky kládol Vítězslav Chán.

HUDBA

venovaná

OBETIAM ARMÉNSKEJ GENOCÍDY

24. apríl 1915 je považovaný za začiatok arménskej genocídy v rokoch 1915–1917. Je to prvá genocída 20. storočia. Pred niekoľkými rokmi to oficiálne uznala aj Česká republika. Napätie medzi Turkami a Arménmi vyvrcholilo počas prvej svetovej vojny, keď vládnuca osmanská strana Výbor jednoty a pokroku nariadila odsun arménskeho obyvateľstva. Nasledovalo zatýkanie, vraždenie a pochody smrti. Celkový počet obetí sa odhaduje na 1,5 miliona.

Túto smutnú udalosť pripomenula v januári 2020 Filharmonia Brno. Na programe jej januárového koncertu zaznela jedna z troch skladieb, ktoré najvýznamnejší súčasný arménsky skladateľ **Tigran Mansurjan** venoval obetiam arménskej genocídy – **Requiem pre soprán, barytón, zmiešaný zbor a sláčikový orchester**. Koncert sa konal za osobnej účasti Tigrana Mansurjana. Bola to česká premiéra tohto diela. Návšteva skladateľa vyvolala veľký záujem médií i publika. Autor poskytol celý rad rozhovorov a zúčastnil sa na mnohých verejných besedách s poslucháčmi. Tigran Mansurjan okrem iného povedal: „Už v mladosti som tušil, že musím skomponovať dielo venované obetiam genocídy. Veľmi ma lákalo prepojiť tradičný kresťan-



Foto: Filharmonie Brno

ský spev v Arménsku, ktorý je od 5. storočia až dodnes veľmi ustálený, s kompozičným umením. Skladateľ vždy uvažuje o technike skladby a estetiky diela. Ale aby dokázal vyprodukovať rýdzu hudbu viery, jeho umenie sa nesmie stať obyčajnou exhibíciou. V tejto hudbe jednoducho nejde len o otázku estetiky. Začal som skladať hneď po zadaní objednávky, keď som už mal vcelku vyzretý prístup. Chcem dodať, že duchovnej hudbe by som rád venoval viac svojho času.“ (zdroj: Opera PLUS)

Koncert bol pre všetkých prítomných veľmi silným a hlbokým hudobným zážitkom. Trefne to vystihol Jiří Čevela v recenzii koncertu na portáli Opera PLUS: „Po zaznení záverečných tónov finálneho Agnus Dei dirigent veľmi dôkladne vyčkával, kým dá sig-

nál na potlesk publika. V tej chvíli zavládlo v sále hrobové ticho, ktoré bolo v kontexte charakteru skladby a jej dedikácie veľmi symbolické a cituplné. Zaslúžený aplauz plnej sály v stojí vyjadroval nielen úctu k prítomnému skladateľovi a interpretom, ale aj obdiv k jednému z hudobných vrcholov 64. koncertnej sezóny

Filharmonie Brno – možno tomu najvnútornejšiemu.“

Veľkú zásluhu na programe tohto koncertu mal dramaturg Filharmonie Brno Vítězslav Mikeš, ktorý sa cielene a dlhodobo venuje propagácii súdobých skladateľov, hlavne tých, ktorí žijú na vý-

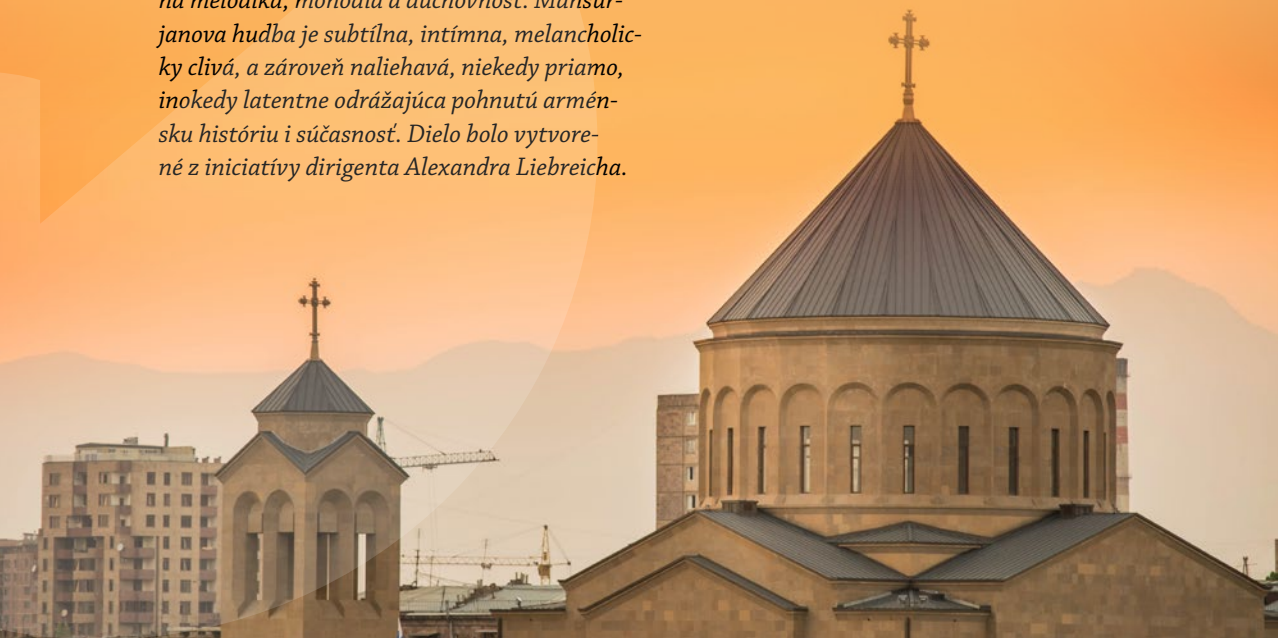
chod od nás. V tlačnom programe koncertu predstavil skladbu týmito slovami: „*Requiem* je mimoriadne sugestívna skladba, ktorá spája svet Orientu a Okcidentu. Nevyznieva ako ich obyčajné stretnutie na kultúrnej križovatke, za čo bolo Arménsko vždy pokladané, ale ako ich organické splynutie. Mansurjan zvolil paradoxne latinský liturgický text, príznačný pre západnú tradíciu. V samotnej hudbe vychádzal z vplyvov liturgického spevu ortodoxnej cirkvi a z arménskej monodickej duchovnej piesne. Štyridsaťpäťminutového dielu s ôsmimi časťami dominuje modálny charakter, východná melódika, monódia a duchovnosť. Mansurjanova hudba je subtilná, intímna, melancholicky clivá, a zároveň naliehavá, niekedy priamo, inokedy latentne odrážajúca pohnutú arménsku históriu i súčasnosť. Dielo bolo vytvorené z iniciatívy dirigenta Alexandra Liebreicha.

Premiéru malo 19. novembra 2011 v Berlíne. Tí istí interpreti sa podieľali aj na obstaraní nahrávky pre renomovanú mníchovskú spoločnosť ECM, ktorá sa dlhodobo venuje vydávaniu Mansurjanovej hudby. CD s Requiem bolo nominované na Grammy a dostalo prestížnu International Classical Music Award.“

Každému odporúčam, aby si vypočul túto mimoriadnu skladbu. Veľké krízy sú pre umelcov často inšpiráciou. Je zaujímavé sledovať, ako sa im podarí odovzdať svoj vnútorný prežitok ostatným. Ak by ste sa o arménskej genocíde chceli dozvedieť viac, odporúčam tiež historický román Franza Werfela Štyridsať dní. Podnetom na napísanie bola autorova návšteva damašskej továrne na koberce v roku 1929, kde pracovali zubožené deti arménskych utečencov.

Arménsko je krajina s veľmi starým kultúrnym a kresťanským dedičstvom. Jej história siaha až do 9. storočia pred Kristom. Arménske kráľovstvo ako prvé na svete prijalo kresťanstvo za štátne náboženstvo (roku 301). Arménska apoštolská cirkev je najstaršou kresťanskou národnou cirkvou na svete.

Autor článku je predseda Dobrovoľníkov Filharmonie Brno.



AKO ÚČINNE POMÁHAŤ ĽUĎOM V KRÍZE



Daniela Vodáčková vyštudovala český jazyk a psychológiu na Filozofickej fakulte UK v Prahe, neskôr pracovala ako krízový pracovník a psychológ na Linke dôvery pre mládež. Pôsobila aj ako klinický psychológ v Stredisku komplexnej terapie v Liberci. Teraz pracuje ako vedúca v organizácii RIAPS; učí (napr. Úvod do supervízie, Komunikácia s klientom a pod.) na Katedre sociálnej práce UK FF v Prahe a je odbornou garantkou rôznych podôb výcviku v krízovej intervencii.



Napísali ste pomerne rozsiahlu knihu *Krízová intervencia*. Je táto téma taká široká, že je potrebné venovať jej toľko priestoru?

Bola som editorkou tejto knihy a napísala som asi jej tretinu. Prispela som z perspektívy pracovníčky krízového centra, kam prichádzajú ľudia s rôznymi problémami. Spoločne majú to, že naliehavo hľadajú pomoc. Ide o rôzne subjektívne vnímané ohrozenia,

s ktorými sa stretávame celý život. Preto si kniha dala za cieľ pokryť starosti ľudského života z perspektívy krízy. Obsahuje najprv všeobecnú časť, ktorá sa zaoberá krízou ako takou, jej zákonitostami a metodikou práce s krízou. Potom nasleduje špeciálna časť, ktorá sa zaoberá jednotlivými témami. To znamená témami, ktoré sa týkajú bežných životných situácií, a potom krízami, ktoré sa týkajú traumatických situácií. Kniha teda hovorí o tom, čo môže nastať v rôznych oblastiach ľudského života. Preto je taká obšiahla.

Hovoríme o kríze v rôznych obdobiach ľudského života. Krízy môžu mať v rôznom veku rôznu podobu. Ako sa človek „dostane“ do krízy?

Záleží na tom, čo je jej spúšťačom a čo je „krízotvorným“ faktorom. Môže to byť vek alebo nejaká situácia, ktorá prichádza zvonku. Spúšťačom môže byť aj vnútorná kríza, ktorá človeku „vstúpi“ do života. Jej vplyv môže byť trvalý, alebo dočasný. Všetky tieto okolnosti následne vyvolajú krízu.

Mám pocit, že v súčasnosti sa niektoré vety používajú až príliš často, napríklad: Prežívam krízu. a Mám „depku“. Čo je vlastne kríza?

Slovo „kríza“ sa v našom slovníku akosi udomácnilo. Týmto vetami človek vyjadruje, že prežíva niečo, čo ho veľmi zaťažuje. Môže to byť obyčajný povzdych alebo výkrik. Niekedy človek potrebuje o svojom probléme niekomu povedať – kamarátovi, človeku z blízkej komunity, môže to byť napríklad človek z farnosti alebo krízový pracovník.

Kde je hranica medzi potrebou niekomu o tom povedať a nutnosťou vyhľadať odbornú pomoc? Ako to spoznať?

Každý z nás je do značnej miery schopný rozlíšiť, kedy ide o bežný problém a kedy o vážnu krízu. Spoznáme to podľa miery „únosnosti“ – teda toho, čo sme schopní

zvládnuť. Ja viem, kedy chcem zavolať svojej priateľke a riešiť s ňou nejaký problém. Podľa vnútorného napätia môžem rozlíšiť, či svoj problém vyriešim sama, pretože na to jednoducho stačím. Sú však naliehavé chvíle, keď mi priateľka nepomôže a potrebujem pomoc nestranného človeka. Ten je totiž schopný vidieť túto situáciu z iného uhla pohľadu a vie pracovať aj s mojimi silnými emóciami, ktoré kríza vyvoláva. V takej situácii mi zväčša emócie už nepomáhajú, nedokážem ich ovládnuť ani odložiť. Je to ako keby ste chceli do litrovej nádoby naliať dva litre vody – jednoducho to pretečie. Tento okamih sme schopní sami rozpoznať.

Stretol som sa s ľuďmi, ktorí nepoznajú svoje hranice a nedokážu povedať: Tak toto by som už nemal. Ako môžeme takýmto ľuďom pomôcť?

Americký psychiater Gerald Caplan sformuloval niekoľko štádií vývoja krízového stavu. V prvom štádiu si človek poradí sám, druhé štádium nastáva vo chvíli, keď sa potrebujem poradiť s najbližšími: s rodinou alebo kamarátmi. V treťom štádiu sa už človek obracia na niekoho nestranného, spravidla na odborníka na krízovú pomoc. Štvrté štádium nastáva, keď premárnil alebo prehliadol tretiu fázu. Mimochodom, tretie štádium je veľmi blahodarné. Problém možno spravidla rýchlo vyriešiť, často jednorazovo alebo v priebehu niekoľkých návštev.

Nie vždy a nie každý je však schopný situáciu správne vidieť, počuť a cítiť. Povie si: Ja to musím nejak zvládnuť. Výsledkom je, že daný problém sa odloží a zapuzdrí. Tak vzniká štvrté pomyselné štádium, ktoré sa v literatúre nazýva syndróm psychologického ohrozenia. Je to stav, v ktorom dochádza k úbytku energie, zvyšuje sa depresivita, objavujú sa samovražedné myšlienky a dočasne sa môže zhoršiť i zdravotný stav. Aj v tomto prípade ešte stále môže pomôcť krízový pracovník. Po tejto fáze už ľuďom veľmi reálne hrozí nejaké ochorenie. Môže sa



VZÁJOMNÉ VZŤAHY V KOMUNITE V SEBE UKRÝVAJÚ VEĽKÚ SILU. JE DOBRE, ABY ĽUDIA VO CHVÍLI, KEĎ ZISTIA, ŽE NIEKTO POTREBUJE POMOC, PRIRODZENÝM SPÔSOBOM NA TO ZAREAGOVALI.

stať, že človek začne piť alebo prestane prospievať. Často sa mu zhorší fyzická choroba alebo sa objaví nejaké ochorenie. Takto vyzerá zapuzdrená nezvládnutá kríza.

Čo by ste poradili tým, ktorí majú vo svojom okolí ľudí prežívajúcich krízu v prvých fázach? Ako by mali reagovať? V čom by mala spočívať ich pomoc?

Domnievam sa, že vzájomné vzťahy v komunite v sebe ukrývajú veľkú silu. Skrátka je dobre, aby ľudia vo chvíli, keď zistia, že niekto potrebuje pomoc, prirodzeným spôsobom na to zareagovali. Napríklad keď bývam v dome a vidím, že sused má ťažkosti, je dobré sa ho spýtať, či niečo nepotrebuje, dať sa s ním do reči atď. Určite sú aj komunity, ktorej členov spájajú rôzne spoločné témy. Môže to byť spoločenstvo veriacich ľudí alebo susedia na dedine či obyvatelia jedného bytového domu v meste. Ľudia z takého spoločenstva na seba „dávajú pozor“. Predchádzajú tak problémom alebo riešia

tie, ktoré už nastali. Vďaka nim nezostane osamelý človek „stranou“. Ja verím vo veľkú silu vzájomnosti. Je dobré o tejto téme hovoriť v školách, triedach, vo väčších spoločenstvách, medzi kolegami atď.

Je niečo, čoho by som sa mal vyvarovať v kontakte s ľuďmi, ktorí prežívajú krízu?

Nie je úplne vhodné hovoriť: „To bude dobré... To prejde...“ Tým vlastne potláčame niečo, čo dotýčný človek silno prežíva. Myslím si, že je lepšie brať vážne, čo mi druhý hovorí. Keď nastáva problém, je prirodzené, že sa bránim vnímaniu silných emócií v pozadí, nechcem počuť ťažké životné príbehy. Človek má prirodzenú tendenciu vytlačiť nepríjemné veci a povedať, že to bude dobré. Ale nemusí to byť pravda.

Keď sa ocitneme v blízkosti človeka v krízovej situácii, ako mu môžeme účinne pomôcť?

Všeobecne povedané, môžeme urobiť dve veci. Pripustiť, že situácia môže byť vážna; vnímať to, že má starosti, že prežíva problémy, a snažiť sa na veci pozeráť „jeho očami“. Na druhej strane s ním hovoriť tak, aby mohol zahliadnuť nádej a východisko, aby vnímal, kto (alebo čo) mu je oporou a zdrojom sily. To neznamená prinášať bezobsažné „to bude dobré“, ale ukázať mu, čo môže byť lepšie, hoci len „o milimeter“. Niekedy je lepšie poukázať na drobnosti a zmeny, ktoré sú uveriteľné, než robiť veľké a nie úplne uveriteľné kroky.

Ďakujem za rozhovor.

Otázky kládol Vítězslav Vurst.

Ako ľudia prežívajú KRÍZU

Juraj Turóci, Terezie Dusbabová

Počas svojho života sme vystavení mnohým krízam v rôznych oblastiach života. Keď hovoríme o „kríze“, väčšine z nás sa vybaví v mysli negatívne spomienky, ťažké životné obdobie, zúfalstvo a bolesť. Môže sa pre nás stať kríza aj pozitívnou skúsenosťou? Zaujímalo nás, aké ťažké situácie ľudia prežili, akým spôsobom ich dokázali prekonať a či s odstupom času vnímajú, že ich táto skúsenosť nejakým spôsobom obohatila.

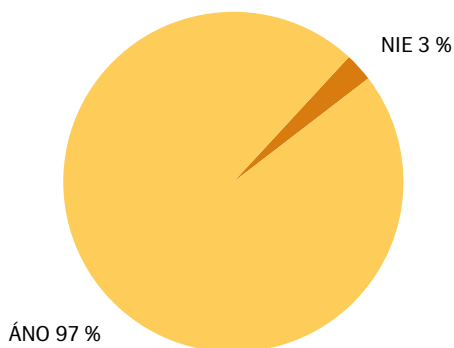
Urobili sme prieskum, v ktorom respondenti vyplnili dotazník s deviatimi otázkami. Otázky boli zamerané na krízu v živote človeka, na oblasť výskytu krízy a na spôsob, ako ju prekonať. Všetky odpovede boli vyhodnocované anonymne.

Dotazník vyplnilo 111 respondentov – 67 žien a 44 mužov. Minimálna veková hranica respondentov bola 14 rokov.

Prežitá kríza

Krízu vo svojom živote prežilo 97 % zúčastnených osôb, zvyšné 3 % dosiať krízu nemali. Túto skupinu tvorili osoby v rozmedzí 14–25 rokov.

Prežili ste vo svojom živote krízu?



Oblasti prežitej krízy

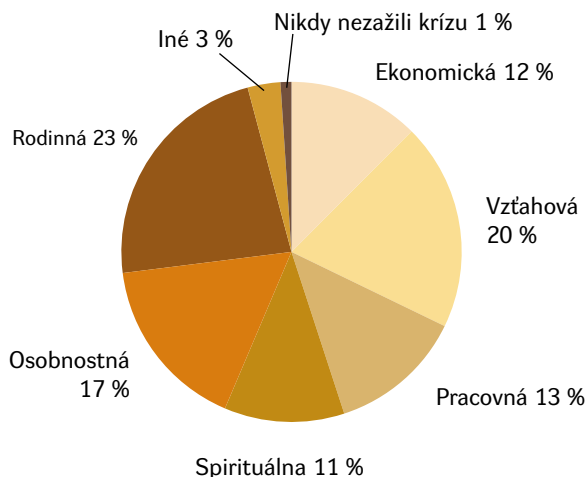
Zaujímalo nás, v akých oblastiach ľudia najčastejšie prežívajú krízu. Respondenti mali v dotazníku možnosť označiť viac oblastí, napríklad krízu ekonomickú, vzťahovú, pracovnú, spirituálnu, rodinnú alebo krízu osobnosti.

Celkovo bolo v jednotlivých oblastiach označených 286 krízových udalostí. Najčastejšie ľudia uvádzali rodinnú krízu (23 % v rôznych vekových kategóriách). Členom rodiny nevyhovuje súčasný život a nie sú spokojní. Najčastejšie to vedie k rozchodu, rozvodu, strate blízkeho, k násiliu, závislostiam, k strate zamestnania a iným nežiaducim následkom. Na druhom mieste bola kríza vo vzťahoch (20 % odpovedí). Spôsobuje ju predovšetkým nefunkčná komunikácia. 17 % respondentov uviedlo krízu osobnosti, ktorú sprevádza úzkosť, depresia, nízka sebaúcta, narušenie psychickej rovnováhy, neschopnosť koncentrácie a ďalšie symptómy. Štvrtú priečku obsadila pracovná kríza s 13 %. Je výsledkom dlhodobého stresu, zlej komunikácie, problémov na pracovisku, dlhodobej nezamestnanosti a ďalších prípadov. Na piatej pozícii je ekonomická kríza s 12 %. Vyvolávajú ju existenčné problémy, neschopnosť splácať záväzky a pod. Šiestu priečku obsadila s 11 % spirituálna kríza. Je sprevádzaná pochybnosťami o existencii Boha, presvedčením, že bez neho zvládneme všetko sami, vierou, že bez Boha sme slobodnejší atď. 3 % respondentov uviedli iné dôvody (kríza spôsobená smrťou blízkeho, zdravotná kríza, kríza počas štúdia alebo kríza dnešnej spoločnosti). Zvyšné 1 % krízu nikdy neprežilo.

Ako dokázali krízu prekonať?

Tých, ktorí krízu prežili, sme sa ďalej spýtali, čo/kto im pomohol prekonať ju. Dotazník ponúkal tieto možnosti: zvládol som ju sám/sama; s pomocou blízkych ľudí; našiel som pomoc u Boha. Respondenti mali možnosť

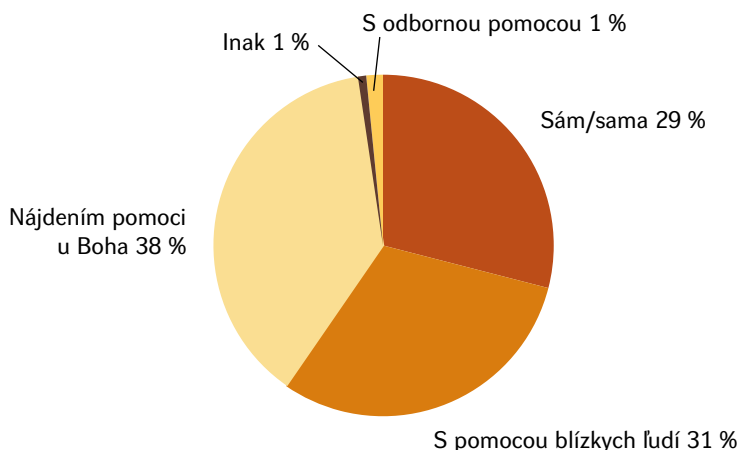
Prežité krízy



napísať ďalšie spôsoby, ako prekonali krízu. Spolu bolo zaznamenaných 255 odpovedí.

Najčastejšie bolo uvedené, že našli pomoc u Boha. Takto odpovedalo 38 % zúčastnených (mužov bolo viac než žien). Druhý najčastejší spôsob, ktorý ľuďom pomohol dostať sa z krízy, bola pomoc blízkych (31 % respondentov, opäť bolo viac mužov ako žien). Treťou najčastejšou možnosťou, s ktorou malo skúsenosť 29 % zúčastnených, bolo, že vzniknutú situáciu vyriešili sami. Aj takto riešilo krízu viac mužov ako žien. 1 % ľudí odpovedalo v otvorenej otázke tak, že na problémy spolupracovali s odbornou psychologickou pomocou. Zvyšné 1 % zúčastnených našlo iný spôsob, ako prekonali krízu – liekom na krízu bol čas alebo karmická astrológia.

Ako ste krízu prekonali?



Ako prekonali krízu

Posledná otázka znela, či si myslia, že prežitia kríza bola do určitej miery prínosom. Väčšina respondentov má za to, že kríza ich posunula ďalej, často ich viedla bližšie k Bohu, začali mu viac dôverovať a spoliehať sa na jeho vedenie. Vďaka kríze dovolili Bohu, aby ich menil k lepšiemu. V krízovom období sa prehĺbila dôvera v to, že práve Boh pozná riešenie na rôzne problémy.

Počas krízy spoznávame tiež sami seba – stávame sa silnejšími a odolnejšími. Ťažké obdobie nám nastavuje zrkadlo – často si totiž musíme priznať, že robíme chyby. Vďaka kríze niektorí zmenili svoj postoj k Biblii – začali ju vnímať nielen ako obyčajnú knihu, ale predovšetkým ako Božie slovo, ktoré prehovára do ich situácie.

Kríza tiež mení náš postoj k iným ľuďom. Viac si ceníme skutočných priateľov, rodinu, ale aj materiálne veci a zdravie. Naše každodenné problémy sa nezdaajú také vážne. Poznávame, že aj v najťažších chvíľach je tu niekto, kto nás má rád. Po prežitej kríze lepšie chápeme tých, ktorí prechádzajú podobnou situáciou. V ideálnom prípade sa tiež poučíme z chýb, ktoré sme predtým robili.

Príbehy respondentov

Žena vo vekovej kategórii 14–20 rokov prežila vzťahovú, spirituálnu a osobnostnú krízu. Zvládnuť problém jej pomohli blízki ľudia a Boh. Na otázku, akým spôsobom krízu vyriešila, odpovedala: „Niektorá kríza sa vyriešila tak, že mi Boh dal priamo odpoveď. Bolo to úžasné!“ Hodnotí to tak, že krízy ju obohatili. „Ťažkosti ma posúvajú dopredu a ukazujú mi, že cesta nie je vždy ľahká. Občas je plná prekážok. Ale keď sa úplne odovzdáme Bohu, dá sa to zvládnuť.“

Muž vo veku 26–30 rokov zažil rodinnú, pracovnú, vzťahovú, spirituálnu i osobnostnú krízu. Svoje krízy riešil sám, s pomocou blízkych ľudí a s Bohom. Priznal, že „všetko dobre dopadlo, ale pri niektorých krízach som potreboval doslova roky na to, aby som pochopil, prečo sa to stalo“. Aj tento muž si uvedomoval, že prežité krízy ho obohatili: „Úprimne môžem povedať, že všetky veľké krízy, ktoré som prežil, mali hlbší zmysel. V každej som našiel niečo dobré, čo ma v živote skutočne posunulo ďalej. No nie-

len v živote, ale aj vo vnímaní sveta – zmenil som poradie priorít. Uvedomil som si, čo je naozaj podstatné, a prestal som riešiť zbytočnosti. Ale hlavne sa zlepšil môj vzťah k Bohu, pretože mi vždy pomohol. Problémy a krízy sú nepríjemné, ale vo väčšine prípadov sa v nich dá nájsť aj niečo pozitívne. Sú však aj také krízy, v ktorých človek vôbec nechápe, prečo sa to deje...”

Žena, 36 rokov a viac, prežila počas svojho života krízu v rodine aj vo vzťahoch. Tieto situácie riešila s pomocou blízkych ľudí a s Bohom. Na otázku, ako krízu vyriešila, odpovedala: „Nechala som sa viesť Bohom. Zamerala som sa na pomoc druhým.“ Krízy ju tiež niečo naučili. „Musela som prehodnotiť priority, nezaoberať sa príliš minulosťou, neľutovať sa, žiť v prítomnosti a všetko úplne odovzdávať Bohu. Snažím sa predkladať svoje plány Bohu a učím sa tešiť z maličkostí.“

Muž, 36 rokov a viac, má skúsenosť s ekonomickou krízou. Musel riešiť existenčné a materiálne potreby. Prežil tiež osobnostnú krízu. V dotazníku priznal, že tieto situácie riešil sám, s pomocou blízkych ľudí, ale aj s Bohom. Krízu zvládol. „Rozhodol som sa vyriešiť ju raz a navždy a urobil som prvý krok. Potom sa veci začali meniť. Boh ma viedol, dával mi inšpiráciu a východiská, posielal mi do cesty ľudí atď. Neboli to náhody. Niekedy to bolo ťažké, ale som za to vďačný.“ Národné chvíle, ktoré vo svojom živote prežil, ho obohatili a naučili, že „je dobré spoliehať sa na Boha. Ale čo Boh necháva na nás, musíme urobiť my sami, aj keď sa bojíme, aj keď sa nám nechce alebo je to bolestivé. Je pochopiteľné myslieť si, že to, čo máme urobiť sami (aby sme niečo pochopili, niečo sa naučili), za nás urobí niekto iný alebo že sa to nejako samo spraví. Samo sa to nespraví.“

Žena, 36 rokov, počas života riešila ekonomické, rodinné a vzťahové problémy. Pomoc hľadala u blízkych ľudí a u Boha. Vyznáva: „Boh zahojil moje rany. Vyžadovalo to veľa času a úplné odovzdanie.“ Vďaka pre-

žitým ťažkým skúsenostiam „som získala hlboký vzťah k Otcovi. Chcem s ním žiť stále.“

Muž vo vekovej kategórii 26 – 30 rokov prežil krízu v rodine, v práci, v spirituálnej oblasti aj krízu osobnosti. Rozhodol sa, že ťažké situácie bude riešiť sám, s pomocou blízkych ľudí a s Božou pomocou. Pri otázke, ako krízu zvládol, odpovedal: „Pri každej kríze to prebiehalo inak. Spravidla som musel nájsť odvahu priznať si problém, postaviť sa mu čelom a s pomocou Božou a priateľov ho prekonať. Niekedy bolo potrebné zmeniť seba, inokedy načerpať znalosti, niekedy zase odpustiť a komunikovať.“ O prežitých krízach napísal: „Priniesli mi cenné skúsenosti a osobnostne ma posunuli ďalej.“

Žena medzi 14. – 20. rokom života sa stretla s krízou v rodine, vo vzťahu a s krízou osobnosti. Problémy riešila sama s Bohom. O kríze napísala, že prežívala „ťažkosť a pocit, že už ďalej nevládzem ísť. Neviete, kam sa vydať a čo robiť. Mojou najväčšou pomocou a podporou bol Boh. On mi dal silu, odvahu a naplnil ma láskou.“ Zároveň napísala, že kríza ju obohatila. „Myslím si, že nech v živote prežijeme čokoľvek, vždy je to pre to, aby sme si niečo uvedomili. Každá životná skúsenosť nás posúva ďalej.“

Slovo autora dotazníka

Z uvedeného výskumu vyplýva, že by sme sa nemali báť riešiť svoje problémy s blízkymi ľuďmi, vyhľadať odbornú pomoc alebo sa obrátiť na Boha. Ježiš Kristus je nám nablízku v každej situácii. Záleží mu na nás. Musíme mu však svoje problémy a ťažkosti odovzdať. Skúsme si tiež v ťažkých časoch spomenúť na Božie nádherné zaslúbenie zaznamenané u Jeremiáša 29,11: „Ja poznám svoje zámery, ktoré mám s vami,“ znie výrok Hospodina, „sú to zámery pokoja, a nie nešťastia; dám vám budúcnosť a nádej.“

OPÝTALI sme sa...



Jedna ľudová múdrosť hovorí, že problémy nechodia po horách, ale po ľuďoch. Čo o nás vedia ľudia, ktorých stretávame? Čo vieme my o nich? Čím v živote prešli? Čo prežívajú? Spýtali sme sa niekoľkých z nich.



Prežili ste vo svojom živote nejakú krízu? Čo vám ju pomohlo prekonať? Čo vám kríza „vzala“ alebo „dala“?

Daniel, 46 rokov, podnikateľ

Najväčšou krízou môjho života bolo hlboké vyhorenie v dôsledku nadmernej práce počas desiatich rokov. Pracoval som 14 – 16 hodín denne, najazdil vyše 100 000 km ročne a od nuly rozbehol podnikanie. Potom prišiel tvr-

dý kolaps, keď som pol roka nebol schopný robiť vôbec nič.

Pomohla mi manželka, ktorá ma v nepríjemných kolapsových stavoch držala za ruku, priatelia, ktorí mi pomohli praktickým spôsobom, a tiež viera v Boha, ktorý je v celom mojom živote mojou najväčšou oporou. Modlitba mi dávala vnútorný pokoj a nádej, že sa z toho dostanem.

Bolo to obdobie, keď som mal strach, že som odpísaný. Táto skúsenosť ma viedla k väčšej pokore. Uvedomil som si, že nie som neohrozený alfa samec, ktorý všetko zvládne. Zmenil som životný štýl, naučil sa žiť vyrovnaným životom a lepšie rozumieť ľuďom, ktorí majú problémy. Kríza ma priviedla bližšie k Bohu, ktorému viac načúvam a nechávam sa ním viesť. S ním riešim svoje životné priority.

Jiřina, 88 rokov, dôchodkyňa

Jedna z prvých kríz v mojom živote prišla veľmi skoro. Bolo to v čase, keď som začala čítať Bibliu a rozhodovala sa, či budem žiť v súlade s tým, čo hovorí. Moja rodina žila tradičnou kresťanskou vierou a táto túžba po zmene sa im nepozdávala.

V rozhodovaní mi pomohli Ježišove slová: „Kto miluje otca alebo matku viac ako mňa, nie je ma hoden.“ (Matúš 10,37) Rozhodla som sa pre Ježiša, čím som na určitý čas stratila svoju pokrvnú rodinu. Keď po čase zistili, že spoločne s novou „Božou rodinou“ žijem v Ježišovej láske, naše vzťahy sa obnovili. Možno sme sa mali ešte radšej ako predtým.

Moje životné krízy ma naučili dôverovať Ježišovi a jeho pravde. Viem, že aj v čase problémov a starostí môžem ísť s Bohom ďalej životom. V krízach som zistila, že to, čo sa na začiatku javí ako strata, vyzerá neskôr úplne inak. Preto aj v súčasných krízach pokračujem v tom, čo som sa naučila v predchádzajúcich – viac sa modlím a prosím Boha, aby mi pomohol pochopiť obdobie, v ktorom žijem.



Jakub, 38 rokov, manažér

Domnievam sa, že nejakú veľkú, zásadnú krízu som v živote neprežil. V mojom prípade sa život skladá skôr z menších či väčších prekážok a výziev, ktorým je potrebné čeliť a zvládnuť ich.

Vždy mi pomáha, keď sa môžem s danou negatívnou situáciou niekomu zveriť, porozprávať sa o nej s najbližšími – s manželkou, priateľom, s Bohom. To mi nadľahčí ťarchu, ktorú pociťujem. Ich vhlad ma často nasmeruje k lepším riešeniam, než som videl ja.

Každá kríza či prekážka ma naučí niečo, čo mi pomôže v tej ďalšej. V poslednom čase sa učím mať od vecí odstup – časový i emočný. Potom zväčša vidím problém inak, než sa zdal vo chvíli, keď vznikol.

Pripravil Petr Zahradník.



Rozhovor s npor. Mgr. Vladimírom Moravcom, DiS.

NAJŤAŽŠIE JE POVEDAŤ RODIČOM, ŽE SVOJHO SYNA UŽ NIKDY NEOBJÍMU

Ako ste sa dostali k práci vojenského kaplána?

Z vlastnej iniciatívy som to skúšal niekoľkokrát. Vždy to bolo komplikované rozhodovanie nielen pre mňa, ale hlavne pre rodinu. Postupom času som na to prestal myslieť. Na jednom stretnutí duchovných brat tajomník len tak mimochodom povedal, že armáda hľadá kaplána do Žatca. Nijako som to nekomentoval. Cestou domov sa ma manželka spýtala, či o tom stále rozmýšľam. Odpoveď bola, samozrejme, áno a ona ma podporila v tom, aby som to znovu skúsil. Teraz som vojak. Asi sa stal zázrak.

Ste teda zamestnancom armády Českej republiky. Čo to pre vás znamená?

Pre mňa ako vojaka v prvom rade hrdosť, povinnosť a službu vlasti. Keď nosíte na rukáve vlajku, asi vás to zmení. Ja ako kaplán slúžim vojakom. Ak môžem niekomu aspoň trošku pomôcť, je to pre mňa povinnosť, ale hlavne radosť.

Aký máte vzťah k armáde?

Bojaschopná armáda je pre mňa garantom suverenity a slobody. Máme to šťastie, že väčšina obyvateľov Českej republiky nezažila vojnu ani žiadne veľké utrpenie. To je možno dôvod, prečo berieme slobodu, mier a prosperitu ako samozrejmosť. Zabúdame, že slobodu musel niekto vybojovať, že niekoho niečo stála, stojí a možno bude stáť, ak si ju budeme chcieť udržať.

Ako sa ako veriaci človek pozeráte na zbrane a boj?

Zbraň nie je dobrá ani zlá. Tieto kvality jej dáva človek, ktorý ju drží v ruke. Zbraň je predmet, ktorý nám dáva do ruky moc. Ako s ňou naložíme, je zodpovednosť každého z nás. Je potrebné uvedomiť si, že ak ju pou-



MALI BY SME SI
UVEDOMIŤ, ŽE
NEŽIJEME VO
SVETE, V AKOM
BY SME CHCELI,
ALE VO SVETE,
KDE SÚ AJ KRÍZY,
NEBEZPEČENSTVÁ,
CHUDOBA, VÝZVY,
KATASTROFY – ČI UŽ
ŽIVELNÉ ALEBO SI
ICH ČLOVEK SPÔSOBÍ
SÁM.

žijeme, jej následkom bude smrť. Dokážeme s tým žiť? Boj ako obrana mi dáva zmysel. Boj ako agresiu podľa mňa nemožno ospravedlniť.

Má teda boj zmysel?

V druhej svetovej vojne šli vojaci do boja s nasadením vlastného života. Určite sa pýtali, či to riziko má zmysel. Dúfali, ale odpoveď nepoznali. Odpoveď môže dať až čas a budúca generácia. My sme tá odpoveď. Keď pôjdete po meste, rozhliadnite sa. Spýtajte sa, malo to zmysel? Keď objímate svoje deti, spýtajte sa, malo to zmysel?

Klasická otázka pre všetkých vojenských kaplánov: Ako vyzerá váš bežný deň? Asi poviete, že každý deň je iný. Je to tak?

Máte pravdu, každý deň je iný. Ešte doplním: Aký si ho kto urobí, taký ho má. Ak by som to mohol upresniť, kaplán je do istej mie-

ry v armáde zbytočný. Ale kým ste zbytoční, je vlastne všetko v poriadku. Kaplána ľudia v skutočnosti potrebujú až vtedy, keď sa niečo stane. Nikto za vami nepríde len preto, že ste kaplán. Musíte si získať dôveru vojakov. To je hlavný cieľ v čase pokoja. Keď je to potrebné, dôveru už musíte mať. Aby ste si ju získali, je dôležité s vojakmi tráviť čas a deliť sa o ten istý priestor – v prápore, na cvičení. Vojakov si získate, keď s nimi trávite čas, keď niečo spolu prežijete a pretrpíte. To by mala byť každodenná práca vojenských kaplánov.

Dá sa nejaká situácia vo vašej práci označiť ako krízová? Akú krízu ste museli napríklad riešiť?

V prvom rade si myslím, že výraz kríza sa v súčasnosti zneužíva. Každá drobná komplikácia sa označuje za krízu. V mojej práci kaplána prežívam situácie príjemné, radostné i vtipné. Niekedy ťažké, výnimočne aj krízové.

Čo bolo pre vás dosiaľ najťažšie?

Najťažšie bolo, keď som mal oznámiť smrť vojaka na misii. Dávať sa rodičom do očí a vysvetliť im, že syn, s ktorým včera hovorili, chlapec plný sily, zdravia a energie, sa už nevráti domov. Že ho už nikdy neobjímam. Nebola to síce „moja“ kríza, ale bol som jej súčasťou a extrémne sa ma dotýkala. Práve spoluúčasť robí kaplána kaplánom. Na to tu je. On by mal byť tým ostrovčekom pokoja v čase, keď sa všetko okolo rúca.



V ČASE POKOJA SA MÔŽEME PRIPRAVIŤ, MÔŽEME TRÉNOVAŤ, ŠETRIŤ, POSILŇOVAŤ VÔĽU, ZVYŠOVAŤ ODOLNOSŤ, SKÚšaŤ FUNKČNOSŤ SYSTÉMOV A PROCESOV. KEĎ PRÍDE KRÍZA, NIE JE ČAS NA PREMÝŠĽANIE ANI DISKUSIU. VTEDY JE POTREBNÉ KONAŤ – ROZHODNE, ODHODLANE A CIEĽAVEDOME. KRÍZA PREDSTAVUJE BOD ZVRATU, KRÍŽOVATKU ALEBO VÝHYBKU.



Čo je podľa vás prvé a najdôležitejšie, keď človek čelí kríze? Čo je ako druhé?

V prvom rade nestratiť hlavu. A to druhé...? No, asi nestratiť hlavu. Rôzne okolnosti si vyžadujú rôzne riešenia. Sú situácie, keď okamih zaváhania môže rozhodovať o bytí a nebytí, doslova o živote a smrti. Zachráni vás len rýchla reakcia. Niekedy môžete zareagovať veľmi rýchlo, a nemá to žiadny vplyv. Vždy je však dôležité čo najrýchlejšie sa zorientovať a reálne zhodnotiť situáciu – bez príkras a zbytočných komplikácií. Byť k sebe úprimný a neklamať si. Povedať si, kde som, kam môžem ísť a ako a či vôbec to môžem dosiahnuť. Sú veci, s ktorými neurobíte nič. Nezostáva vám iné, len ich prijať a naučiť sa s nimi žiť. Život už nikdy nebude taký ako predtým, ale môže pokračovať ďalej. Bez ohľadu na to, ako veľmi to bolí, možno nájdete nový zmysel svojej existencie.

Ako vám v takýchto kritických chvíľach pomáha viera v Boha?

Práve ona mi v najťažších chvíľach dáva pokoj. Človek niekedy nedokáže byť celkom pokojný, ale viera mi v tom rozhodne pomáha. Viem, že na to nie som sám. Boh ma nikdy neopustí. Vždy budem mať niekoho, kto bude so mnou. Nesníme zo mňa ťarchu bytia, neľahčí mi život, ale je so mnou. Keď som na dne a neviem, ako ďalej, nežiadam pre seba zázrak. Chcem, aby mi ukázal smer a pomohol nájsť cestu, po ktorej budem schopný ísť.

Naozaj to takto funguje?

Nie som typ kresťan, ktorý pokojne trpí a prijíma všetku bolesť bez toho, aby pohol prstom, pretože to dopustil Boh. Boh mi dal zdravé telo, myseľ a schopnosť rozoznať dobré od zlého, možnosť rozhodovať sa a ovplyvňovať dianie okolo seba. Radšej poviem: Takto som sa rozhodol – aj keď teraz vidím, že to bolo zlé, než aby som neurobil nič – pretože som bol presvedčený, že to tak bolo správne.



KRÍZU PREKONÁ
ÚSPEŠNE
TEN, KTO MÁ
OPODSTATNENÚ
NÁDEJ, ŽE
VZNIKNUTÝ
PROBLÉM
ZVLÁDNE.

A teraz veľmi osobná otázka. Dá sa na krízu pripraviť? Dá sa pripraviť na to, že zomrie niekto blízky, že dostanem nejakú chorobu, že utrpím úraz alebo že ma opustí partner?

Krízu si vytvárame sami v hlave ako reakciu na vonkajšie dianie. Porovnávame ju s tým, čo sme v živote prežili, s čím a ako sme si poradili, akú máme skúsenosť. Skúsenosť je však neprenosná. Ak mojou najväčšou krízou bola štvorka z matematiky, prípadne roztrhané nohavice, ako to môžem porovnávať s ťažkou chorobou? Ak moja jediná skú-

senosť so smrťou je z počítačovej hry, ako sa môžem pripraviť na smrť niekoho blízkeho? Raz sa ma reportéri spýtali, ako sa vojac pripravujú na smrť. Povedal som, že im prezradím tajomstvo: „Neviem, či to viete, ale aj vy raz umriete. Ako sa na to pripravujete?“ Nastalo ticho. Nikto nič nepovedal. Smrť sa nám podarilo vytesniť z nášho života. Pohreby sa nekonajú. A keď áno, neberieme tam deti, aby neboli traumatizované. Ako si s tým poradia, keď sa stretnú priamo so smrťou?

Takže na krízy sa pripravujeme tak, že ich prežívame?

Na budúcu krízu sa pripravujeme minulou bolesťou. Keď viem, že som si v minulosti s niečím poradil, podobnú vec pravdepodobne zvládnem aj nabudúce, a pravdepodobne ľahšie. Nie bez bolesti, ale už v známych voľkách. Vo vlastnom živote som mal niekoľko situácií, keď mi šlo na cestách bezprostredne o život. Skutočnú krízu som prežíval, keď som si bol istý, že nám zomrie dcéra. Vďaka Bohu nezomrela. V tieni týchto udalostí mi



AK JU ZVLÁDNEME,
MÔŽE NÁS
TO POSILNIŤ
A OČISTIŤ; MÔŽE
NÁM TO POMÔČŤ
POCHOPIŤ, ČO JE
V NAŠOM ŽIVOTE
A SPOLOČNOSTI
NAOZAJ DÔLEŽITÉ,
KĽÚČOVÉ
A PODSTATNÉ.

bežné „krízy všedného dňa“ pripadajú maličké.

Chcem, aby sme skončili pozitívne. Dá sa podľa vás nájsť na kríze niečo pozitívne?

Každá ťažká chvíľa nám nastaví zrkadlo reality, ktoré nám ukáže, ako sme ako jednotlivci aj ako spoločnosť pripravení a schopní veci riešiť. Ak ju v rámci možností úspešne zvládneme, vieme, že nás to posunulo. Každá ďalšia kríza bude o málinko jednoduchšia. Kríza je vysoká škola života. Čo si z nej vezmeme do budúcnosti, záleží len na nás.

Redakčne skrátené, kompletný text nájdete na <https://www.zaobzoremlive.cz/>



BOH PRED SÚDOM



Žijeme v informačnej spoločnosti. Vďaka internetu môžeme v priebehu niekoľkých sekúnd získať akúkoľvek informáciu. Napriek tomu sa zdá, že na skutočne dôležité otázky o zmysle nášho života nemáme odpovede.

Všetci si uvedomujeme, že existujú veci, ktoré nás presahujú a ktoré nedokážeme úplne pochopiť. Možno práve preto v nás vzbudzujú rešpekt. Je nejaká vesmírna sila alebo existuje niekto, kto dáva všetkému smer? Možno nejaký osobný Boh? Ak áno, aký je? Je láskavý a spravodlivý? Prečo potom dopúšťa toľko bolesti a utrpenia? Môžeme mu dôverovať alebo sa ho máme báť? Zasahuje nejakým spôsobom do života každého človeka a do nášho sveta? Čo je po smrti? Existuje nebo a pekel? Skončí náš svet v chaose alebo sa dejiny ľudstva skončia happy endom? To sú naozaj veľmi dôležité otázky. Naše odpovede majú podstatný vplyv na formovanie našich životných postojov, našu



vieru i emocionálne zdravie. Ovplyvňujú to, ako sa správame k iným ľuďom aj ako vnímame sami seba.

Kniha Boh pred súdom je otvoreným dialógom medzi autorom Dr. Gerhardom Padderatzom a jeho spolucestujúcim v lietadle počas nočného letu nad Atlantikom.

Diskutujú spolu aj o dávnych udalostiach v dejinách našej Zeme, ktoré nám pomôžu nájsť odpovede na otázky súčasného človeka. Každý z nás prežíva v živote rôzne krízy. Životné skúsenosti vedú mnohých ľudí k záveru, že keby existoval milujúci Boh, nič zlé by sa nedialo, neexistovali by smrť, bolesť, choroby, vojny a množstvo ďalších nepríjemných vecí. Dialóg s Dr. Gerhardom Padderatzom vtiahne do deja každého čitateľa, núti ho premýšľať a hľadať vlastné odpovede.

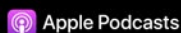
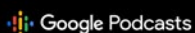


Autor Dr. Gerhard Padderatz sa narodil v roku 1947 v severnom Nemecku. Vyštudoval teológiu, dejiny a komunikáciu. Je docentom histórie a sociálnych vied. Napísal päť kníh. Vystupuje v televíznych a rozhlasových reláciách. Jeho články nájdete aj v časopisoch a novinách. Do roku 1985 pracoval ako pastor, neskôr ako vysokoškolský pedagóg. V súčasnosti pôsobí ako konateľ medzinárodnej poradenskej spoločnosti Crest Management Consultants.



Uvádzame výnimočnú audioknihu

Počúvajte online alebo stiahnite
→ studionadej.sk/cesta-lasky/



CIFRUŠKA LIPIENKA

Radomír Socha, Zdeňka Študlarová



Určite všetci súhlasíte s tým, že v prírode žijú nádherné zvieratá – a nemyslíme len na jeleňa alebo páva. V knihe Radomíra Sochy sa nám otvára iný pohľad. Aj vo svete hmyzu môžeme nájsť krásu a poučenie.

Pri čítaní tejto knihy budete svedkami toho, ako sa z vajíčka vyľiahne malá bzdocha Lipienka. Budete sledovať, ako rastie a poznáva život. Lipienka si nájde kamarátov, veľa sa naučí, bude si hľadať životného partnera, prežije chladnú zimu. Pri jej dobrodružstvách zistíte, že aj bzdocha musí mať trpezlivosť, počúvať skúsenejších a byť opatrná...

Na konci každej kapitoly nájdete otázky, ktoré môžete použiť ako námet na rozhovor s deťmi, alebo len zistiť, či pozorne počúvali. Knihu ilustrovala Zdeňka Študlarová.

Úryvok

Aj Lipienka pátrala po vhodnej skrýši. Raz uvidela veľký otvor v starom spráchnivom pni.

„To je úkryt!“ zajasala a vliezla do diery, aby zistila, či je to vhodné miesto na prezimovanie.

Vo vnútri však zazrela čosi hnedé. Malo to maličké oči, ktoré na ňu uprene pozerali.



„Čo hľadáš?“ zafunelo to a zadupalo nohami, až sa zachvela zem.

„Prišla som sa schovať pred zimou,“ vyšlo z vyľakanej Lipienky.

„Tu? V mojej nore?“ zafunelo to opäť. „To ti veľmi neradím!“

„A prečo nie?“ začudovala sa Lipienka.



„Pretože moje telo je samý pichliač a počas zimného spánku sa často prevaľujem sem a tam. Mohol by som ťa zaľahnúť alebo nechtiac aj prepichnúť,“ varoval ju ježko, pretože to bol on.

„To by mi ešte chýbalo,“ posmutnela Lipienka a vyštverala sa z nory naspäť von.

Nezostávalo jej nič iné, len hľadať úkryt pred zimou inde. Musela sa však ponáhľať.

Na druhý deň ráno bolo totiž už tak chladno, že sa jej len tak-tak podarilo rozchodiť sa, nieto aby ešte lietala.

Aby pookriala a zahriala sa, rýchlo pobiehala sem a tam, až v jednej chvíli zazrela medzi koreňmi statnej lipy dutinu, ktorá bola o čosi väčšia ako ona. Na nič nečakala a rýchlo vliezla dovnútra. Bol tam suchý mach a pekne teplo.

„Tu prezimujem,“ rozhodla sa Lipienka a začala si svoj úkryt zveľaďovať, aby jej v ňom bolo čo najlepšie. Dnu si nanosila suché kúsky listov a štrbinu utesnila suchou hrabankou.

Potom sa zavírala do machu pod listy a stúlila sa do kľbôčka.

„Tak, a teraz už môžeš, zima, pokojne prísť, nebojím sa ťa!“ zvolala odvážne Lipienka. Potom zívla a zaspala tvrdým, dlhým spánkom. A spala a spala – až do príchodu jari. A mala krásny sen. Zdalo sa jej o cifruškovi Sosaľkovi.

Vieš odpovedať?

- Akú farbu majú listy stromov na jeseň?
- Čo museli urobiť cifrušky, aby sa zachránili pred zimou a dožili jari?
- Ako sa cifrušky spoločne zahrievali?
- Ako sa nazývalo zvieratko, ktoré varovalo Lipienku, aby mu neliezla do nory? Prečo tam nemala liezť?



Knihu si môžete elektronicky objednať na adrese:

<https://www.adventorion.sk/produkt/cifruska-lipienka-a-jej-kamarati/>



Globálne problémy

Aké je ich riešenie?



STREDISKO KORESPONDENČNÝCH KURZOV

www.kurzyprezivot.sk

Prehľad jednotlivých lekcíí

- Ktorý z katastrofických scenárov si vyberiete?
- O 5 minút 12 alebo 12:10?
- Vojny vždy boli a budú...
- Globálna finančná kríza
- Človek človeku vlkom
- Čím viac liekov, tým viac chorôb...

Globálne problémy

Aké je ich riešenie?

- Terorizmus
- Chcete rýchlo zbohatnúť? Založte si sektu!
- Zásah z vesmíru – katastrofa alebo happy end?

Cablkova 3, 821 04 Bratislava



www.kurzyprezivot.sk 02/4341 5502 info@kurzyprezivot.sk

ZA



OBZOROM

magazín
pre
všetkých,
ktorí
chcú
vidieť
ďalej



Jednotlivé čísla si môžete zdarma stiahnuť na adrese:
<https://www.adventorion.sk/kategoria-produktu/casopisy-za-obzorom-na-stiahnutie/>