

# ZA OBZOR REM

8 | Zubařina je jako  
zázrak

36 | Bůh je pro mne  
první i poslední

*Michaela  
Hrachovcová*

**Z VOZÍKU VIDÍTE  
SVĚT JINAK, *nově***

**64 STRAN**

Jaké to je, když se vám nečekaně změní  
život? Vyprávění ženy, která musela  
vyměnit aktivní život za invalidní vozík.

**5 ROZHOVORŮ**

# HopeTV nabízí naději v každém záběru



## Achillovy paty evoluce

Mnozí lidé věří, že evoluční teorie je nezpochybnitelným faktem a odolá všem útokům, jako bojovník Achilles ve svém zlatém brnění. Je to ale opravdu tak?



## Ahoj, námořníci!

Pozor! Valí se sem vlna dětské zábavy! Nasedněte se svými dětmi a s posádkou kapely Only His na loď a vydejte se na dobrodružnou plavbu.



## Projekt rodina

Kdysi byla fungující rodina samozřejmostí, dnes je spíše vzácností. Proto vznikl Projekt rodina – seriál, v němž vás vztahová poradkyně Milena Mikulková provede celou problematikou vztahů a rodinného života.



## Hledání 2

Seriál Hledání 2 sklídl po celém světě již mnoho ocenění a svým moderním zpracováním může i vám pomoci seznámit vaše přátele s křesťanstvím a nenásilnou formou je oslovit poselstvím evangelia.

### Dále z archivu doporučujeme



A tisíce dalších křesťanských videí

Křesťanské pořady HopeTV sledujte na YouTube nebo na [www.hopetv.cz](http://www.hopetv.cz)





Michaela  
Hrachovcová

# Z VOZÍKU VIDÍTE SVĚT JINAK, *nově*



**Michaela Hrachovcová je redaktorka, autorka dětských knih, zástupkyně ředitelky královské hudební školy a maminka čtyř dětí. Těšilo ji chodit po horách a aktivně sportovat. Před pár lety absolvovala náročný trek v Himaláji a často se po práci projížděla na kole nebo bruslích kolem Berounky. Při nehodě na skútru, která se stala na podzim 2020, si poranila na dvou místech páteř, což ji upoutalo na invalidní vozík. Vypráví o tom:**

Toho třetího října večer jsem jela cestou, kterou dobře znám. Když jsem příjížděla ke křižovatce, najednou jsem přestala vidět. V okamžiku byla náraz všude kolem tma a já jsem neviděla cestu. Zvedla jsem zrak, abych se zorientovala podle křížku u cesty, ale i ten jako by se mi náhle ztratil ve tmě. Sjela jsem ze silnice do příkopu a narazila na betonový mostek. V té rychlosti jsem byla vymrštěna do vzduchu a tvrdě jsem dopadla do blízkého pole.

Ležela jsem kus od silnice, nemohla se hýbat a přemýšlela, jestli mě někdo najde. Po chvíli si nehody všimla neznámá mladá žena a zavolala mi pomoc. „Vyhrála jste let vrtulníkem,“ snažil se mě pobavit pilot, který mě transportoval do motolské nemocnice rovnou na operační sál.

## Jak ses s touto nečekanou a hroživou událostí srovnávala?

Překvapivě klidně. Prostě se to stalo. Kde si v pozadí mi zaznělo ujištění, že mohu být šťastná i v tomto druhém životě, i když jinak a jinak. Vůbec jsem si pod tím neuměla nic představit. Jen jsem to tak přijala. Jako věc, o které se nediskutuje.

To, co se mi stalo, jsem dlouho brala jako výzvu: jako bych psala nějakou reportáž o životě lidí na vozíku a zkoušela si, čím asi procházejí, co se musí naučit a jaké to je, zkusit se vrátit zpět do společnosti jako její platný člen. Cítila jsem obrovskou podporu od přátel i neznámých lidí. Byla jsem přesvědčená, že to zvládnou, jako jsem dosud zvládla i jiné obtížné situace v mém dosavadním životě. Bezmoc jsem neznala. Ze všeho byla cesta ven. Stačilo ji vymyslet, něco pro to udělat. Navíc jsem si uvědomovala, že sice necítím ani nehýbu s půlkou těla, ale jiní jsou na tom kolikrát ještě hůř.

## Kdy se do tvého života dostává pocit bezmoci?

Ten vzorec je pořád stejný: chci něco zvládnout SAMA. Po takové nehodě je to naprosto zásadní: dát se dohromady tak, aby člověk nemusel být pokud možno na nikom závislý. Jako by nezávislost určovala smysl a kvalitu dalšího bytí. Je v tom touha zažívat zase plnou samostatnost: sednout do auta a jet volně krajinou. Sám se obléct a dopravit se do práce. Co na tom, že vám všech-



BYLA JSEM  
PŘESVĚDČENÁ,  
ŽE TO ZVLÁDNU.  
BEZMOC JSEM  
NEZNALA.

no trvá příšerně dlouho a že se u oblékání natrápíte? A ono to přece jen jde.

S nadšením to zvládáte měsíc dva tři, ale po půlroce najednou cítíte obrovskou únavu. Nechcete si samozřejmě připustit, že svůj život nezvládáte. Ale přibývají chvíle, kdy se cítíte v pasti: na naprosto nevhodné toaletě „pro vozičkáře“, kde zůstanete uvězněni a nikde není tlačítko, kterým byste si povolali pomoc. Když vám uklouznou ruce a ve chvíli ležíte v koupelně na zemi a zoufale vytáčíte telefonní čísla těch, kdo mají klíče od vašeho bytu a mohou vám přijít pomoci. Když se pokazí výtah a nezbývá než se nechat odnést záchrannými integrovanými složkami do pátého patra domu, kde bydlíte. Nebo naopak nejede výtah ve chvíli, kdy se potřebujete dostat ven.

A to nemluvím o stavech psychické bezmoci, kdy z dané situace nevidíte žádné východisko. Žádné – pokud se chci spoléhat jen sama na sebe. A pak jako by se mi otevřely oči a já najednou vnímám lidi kolem sebe, jejich zájem, ochotu pomoci a cítím sama sebe jako živou součást společnosti, začleněná do skupiny lidí v práci i v církvi. A toto poznání je pro mě hodně cenné.

## Takže ti bezmoc přinesla i něco dobrého?

Ano. Například spřízněnost s lidmi, kteří zažívají bezmoc den co den: mimo jiné i s místními bezdomovci nebo ranními zametači ulic. S těmi se zdravíme. Oni vědí, jaké to je, o něco přijít. O možnosti, šance na naplněný život, viděno pohledem zdra-





vých a úspěšných. Tihle lidé vás přirozeně přijímají mezi sebe.

Bezmoc mi také pomáhá lépe si uvědomit své limity, svá omezení. To, že na něco prostě nestačíme. Myslím, že tam někde se dotýkáme i spirituální oblasti. Tím, že se mi zhroutily životní jistoty a plány, že jsem se nemohla spolehnout sama na sebe, jako by se mi otevřel prostor pro to, abych se odevzdala Božímu vedení a důvěřovala tomu, že pro mě má nějaký nový plán. Až v té slabosti si mnohdy uvědomíme hodnotu víry, která dává smysl existence navzdory všemu, co nás tady potkává.

Pocit bezmoci **byl** pro mě vlastně v něčem očistný: zbavil mě přesvědčení, že nikoho nepotřebuji a všechno zvládnou sama. Vrátil mě k vědomí jakési vzájemné spolitosti. A ta je pro mě zvláštním způsobem nová. Zažívám ji teď vlastně každý den: v povzbudivém úsměvu mladé ženy jdoucí naproti mně, v nepatrných gestech pomoci, kdy někdo přiskočí, otevře mi dveře, pomůže mi přejet obrubník.

### Jak sis na tu pomoc od lidí na ulici zvykala?

Pro mě bylo nejhorší to pomyšlení, že jim svou existencí nějak překážím či vadím. Že samotný pohled na někoho postiženého jim zkazí den. Dlouho mi trvalo, než jsem se odhodlala podívat se lidem, které jsem míjela, do očí. A najednou to bylo zajímavé: mnohdy v nich vidíte podporu, občas i netečnost. Pořád se ale setkávám i s těmi, kteří svůj pohled raději odvrátí. Bývají to spíše muži – ti obecně snášejí pocit bezmoci mnohem hůř a představa, že by se dostali do mé situace a stavu, je pro ně těžká.

Asi to souvisí i s mým přijetím dané situace. To, že zůstanu na vozíku, jsem vzala vcelku klidně jako fakt. Ale stejně nějakou dobu trvá, než se uvnitř dostanete do úplného souladu s tím, jak to je. Pak přijde pocit uvolnění. Vidíte svět jinak, nově. Začínáte víc vnímat cosi pod povrchem všeho: celistvost života, lehkost, hlubokou, klidnou, nedotknutelnou radost propojenou s vděčností, která je pod všemi událostmi, okolnostmi, vzpomínkami, zážitky. Jako by ze mě začalo něco prozařovat. Lidé jsou ke mně laskaví. Rádi se zastaví a prohodí pár slov. Je radost nemíjet se. Vidět se. Vnímat se. Být tu jeden pro druhého. Ty nejkrásnější věci nás nic nestojí...

**Děkuji moc za rozhovor.**

**Připravil Jan Kubík**

„Život na vozíku mi ukázal pár důležitých věcí: člověk musí hodně zpomalit, nebát se požádat o pomoc, pozná však zároveň, že jej mají lidé rádi, že má tady na zemi své místo.“





# ZMĚNA *nebo* BEZMOCNOST *nebo* 3U

Tibor Máhrik



**Kdo by neznal internetové knihkupectví Panta rhei? Za tímto poněkud exoticky znějícím názvem se skrývá aforismus Hérakleita z Efezu (540–480 př. Kr.), do kterého tento filozof starořeckého světa vložil celou svoji filozofii změny. Co tím myslel?**

Tak jak řeka pořád teče a mění se, tak celý svět se v čase mění. Tak jako člověk dvakrát nemůže vstoupit do stejné řeky, nemůže stejný člověk vstoupit do stejné situace, kterou již jednou zažil. Výzkum vesmíru a reali-

ty kolem nás dávají Hérakleitovi za pravdu. Neustálý pohyb a změna jsou atributy světa, což potvrzuje kvantová fyzika a soudobá kosmologie.

Pozorné myslí ovšem neunikne jistá zá-  
ludnost. Filozoficky vzato – i když se ta řeka  
mění, jde o stejnou řeku, jejíž změnu po-  
tvrzujeme. Přestože se i člověk jako součást  
reality světa mění, je to ten samý člověk,  
který si změnu okolí, a dokonce i sebe sama  
uvědomuje. Tak jak to tedy je – mění se  
všechno? Zdá se, že situace je poněkud slo-  
žitější a Hérakleitův zápas o uchopení jed-  
noty a síly protikladů ukazuje na paradox-  
ní povahu a fungování světa. Původ života,  
jeho smysl a směřování zůstává pořád zaha-  
len rouškou tajemství. Jde o existenciální  
otázky v hlubinách bytí každého z nás: Jak  
zvládnout sebe sama, aby můj život dával  
smysl nejen „dnes“, ale i „zítra“? Proč jsou  
na světě války a zlo? Apod. I když problema-  
tice duševního zdraví se dnešní společenské  
vědy intenzivně věnují, nárůst psychických  
onemocnění se nedaří zpomalit a Česko se  
Slovenskem vedou světové tabulky spotřeby  
antidepresiv. Zjistit příčiny není tak snadné.

Nástup digitálních technologií význam-  
ně mění svět. Jakékoliv úsilí o digitaliza-  
ci kontaktu občanů s institucemi státu nará-  
ží nejen na IT negramotnost střední a starší  
generace, ale s rychlými změnami softwaro-  
vých aplikací zápasí i ti narození po listopa-  
du 1989. Profesor psychiatrie a neurovědec  
Manfred Spitzer v roce 2012 zveřejnil svá  
zjištění o negativním vlivu digitálního svě-  
ta na vývoj mozku člověka zejména v obdo-  
bí jeho raného dětství (*Digitale Demenz. Wie  
wir uns und unsere Kinder um den Verstand  
bringen*, 2012). Každá hůl má dva konce. Po-  
čítače přinášejí nejen výhody, ale i rizika.  
Zvládnutí současné výzvy umělé inteligence  
řeší nejchytřejší mozky světa a instituce ne-  
jen v Bruselu.

Dnes je prokázána souvislost mezi pan-  
demií covidu-19 a nárůstem psychických po-  
tíží nejen u dětí a mládeže, ale i u jejich ro-  
dičů a dědečků a babiček. Rovněž válka na  
Ukrajíně. Po létech ekonomického rozvoje  
a stability nastala šokující změna. Stali jsme  
se najednou součástí války, byť ne ve smyslu  
přímého vojenského ohrožení. Brutální útok  
na Kachovskou přehradu na Ukrajině při-  
nesl takové ztráty pro civilní obyvatelstvo  
a ekologickou katastrofu, které odborníci  
srovnávají s použitím zbraní hromadného  
ničení. Co ještě vymyslí člověk proti člově-  
ku? Co máme ještě čekat? Strach a nejistota  
svírají naši mysl i duši.

Je legitimní ptát se: Kde jsou myšlenky  
osvícenského humanismu? Kde jsou prota-  
gonisté pozitivní evoluce společnosti? Let-  
mý pohled na posledních 50 let ukazuje, že  
lidstvo se nechce poučit. Období studené  
války po roce 1990 vystřídal válka infor-  
mační a od roku 2010 můžeme mluvit o ná-  
stupu války dezinformační. Dnes se z pravdy  
stalo zboží, komodita, se kterou se obcho-  
duje v mediálním světě. Pravda se již nehle-  
dá, ale vymýšlí se a dobře se za to platí, aby



mocní této země prosadili své. Jedním z důsledků je masivní nárůst konspiračních teorií a kybernetická válka, kterou zakoušíme v přímém přenosu. Jak mají rodiče vychovávat morální děti do nemorální společnosti?

Psychologický efekt se rychle dostaví: strach, pocit osamělosti, beznaděj, ztráta smyslu budoucnosti. Dalším důsledkem je rozpad vztahů. Mám pro to označení – společenský Alzheimer. Lidé jsou dezorientova-



CO JEŠTĚ VYMYSLÍ  
ČLOVĚK PROTI  
ČLOVĚKU? CO  
MÁME JEŠTĚ  
ČEKAT? STRACH  
A NEJISTOTA  
SVÍRAJÍ NAŠI MYSL  
I DUŠI.



ní, dělají špatná rozhodnutí a ničí to, co mají rádi. Již neřešíme „náš společný svět“, ale výsostně „ten můj“. V důsledku toho se rozpadají rodiny, narůstá agresivita mezi lidmi a prohlubuje se „názorová válka“ v záko-

pech. Hledání smíru, kompromisu a toho, co nás spojuje, se vytrácí. Proč? Co s tím? Dá se s tím něco udělat? A má se s tím vůbec něco udělat?

Změna a život – tyto dvě věci nelze od sebe oddělit. Člověk však může zaujmout k životu různé postoje. Jedním je **útěk**. Zavírat oči před tím, jak se věci mění a co nového se ve světě kolem nás děje, není moudré – i když třeba Amišové tuto cestu zvolili. Ne ovšem důsledně! Mnohé technologie si již osvojili a odmítnout legislativní změny se nevyplácí. Utéct na ostrov „beze změn“ je utopie a cesta smrti. Naopak! Některé změny vyhlížíme a usilujeme o to, aby proběhly rychle, kvalitně a efektivně. „Útěk“ je zakopání hlaven.

Druhým postojem je **útok**. Takový člověk vyhlásí válku „proti všem“, přičemž „svoji pravdu“ a „svůj řád světa“ prosazuje ze svého mentálního hradu, který považuje za jediné místo pravdy a spravedlnosti. Zarputile odmítá „jinakost“ v jakékoli podobě. Není ochoten naslouchat jiným, připustit svůj omyl, absentuje vůle ke kompromisu. Civilizační vývoj ovšem nelze zastavit a oportunismus vůči změnám nelze obhájit. Změny totiž nastanou, ať se nám to líbí, nebo ne. „Útok“ je špatné využití hlaven.

Třetím postojem je **učednictví**. Tudy vede cesta! Jde o reformní postoj rezonující s Komenského konceptem „nápravy věcí lidských“. Vychází z existenciálního ukotvení v Písmu svatém a stojí na živém vztahu s Bohem skrze Pána Ježíše Krista. Takový člověk poznává, že svět je porušen





## ZE VŠEHO NEJVÍC POTŘEBUJEME MLUVIT S BOHEM V MODLITBĚ A POZNÁVAT JEHO SLOVO UPROSTŘED BOŽÍHO LIDU.

hříchem a věci neladí, jak by mohly a měly (Římanům 1,21). Proto tenze mezi tím, „jak věci jsou“, a tím, „jak by měly být“, není důvod k rezignaci, protože dobře ví, že to patří k normálnímu psychickému zdraví. Takový člověk nepanikaří uprostřed nepříjemných změn (Daniel 3,17.18) ani nepropadne negativismu, když v životě kráčí proti vichrům (Abakuk 3,17.18). Jeho mysl je osvícená, schopná kritického myšlení a rozsuzování věcí na tomto světě (1. Korintským 6,12). Nespadne do pasti antropocentrismu (2. Korintským 10,12), ale bude hledat Boží vůli. I proto nebude bránit progresivním změnám a sám bude usilovat být jejich součástí, protože Bůh mu dal mandát správcovství světa (1. Mojžíšova 1,28).

Učedník Ježíše Krista nebude propadat sebeobviňování ani hyperkritičnosti těch kolem (Filipským 2,14), protože milosrdenství a láska jsou ctnosti, které sám cílevědomě pěstuje jako součást svého charakteru (Ozeáš 6,6). Nebude asociálem (Židům 10,25), nýbrž prosociálem, a osobním příkladem bude motivovat lidi kolem k takové zbožnosti (1. Timoteovi 6,6), která, ač je proaktivní v otázkách změny, se přece spokojí s tím, co má. Bude nositelem naděje a příkladem radostného nastavení směrem do budoucnosti (Příslaví 31,25) ne proto, že to „tak cítí“, ale proto, že to chce Bůh. I když ho pronikne vlastní bezmocnost (1. Korintským 1,26.27), nachází zdroj motivace v přesvědčení, že Boží vůle se děje podle klíče Boží lásky k celému stvoření. A proto-

že láska je víc než víra nebo naděje (1. Korintským 13,13), v dnešní polarizované společnosti bude tvůrcem smíření a stavitelem mostů dialogů a vzájemnému naslouchání. To neznamená kompromis vlastního přesvědčení víry, ale kooperativní soužití s jinakostí.

Možná právě v dnešní době šokujících změn a názorových tektonických posunů nevídané síly ze všeho nejvíc potřebujeme mluvit s Bohem v modlitbě a poznávat jeho Slovo uprostřed Božího lidu. Tam přichází na člověka požehnání a zmocnění ke smysluplnému životu uprostřed složitého a měnícího se světa. To zase není tak málo.



**PhDr. Ing. Tibor Máhrik, PhD,**  
je kazatelem CB Centra  
v Ostravě a působí na  
Evangelikálním teologickém  
semináři v Praze a Katolické  
univerzitě v Ružomberku.  
Studoval na Slovensku,  
v Belfastu, Londýně a Izraeli.  
Jeho akademickou oblastí  
zájmu je filozofie, teologie  
a etika.

# ZUBAŘINA



## je jako ZÁZRAK



Čerstvě dvaatřicetiletý zubní lékař **DANIEL KÁBRT** otevřel před necelými třemi roky zubní kliniku na náměstí v Litoměřicích. Zaměstnává 27 lidí v osmi ordinacích, z toho dvanáct lékařů a dvě dentální hygienistky. Součástí kliniky je i stomatologická laboratoř a nově se připravuje chirurgický sál na složitější výkony či ošetření v celkové anestezii. Daniel Kábrt pochází z vesničky Libavské Údolí na Sokolovsku, kde vyrůstal s rodiči a bratrem Martinem. Má přítelkyni Adrianu z Považské Bystrice.

Úspěšně absolvoval obor Zubní lékařství na 1. lékařské fakultě UK v Praze, Teologickou vysokou školu v německém Friedensau, zkoušky Bavorské stomatologické komory v Mnichově a odborné pracovní praxe na zubních klinikách v Lounech, Ústí nad Labem a Teplicích. Specializuje se na mikroskopickou endodoncii a dentální implantologii. Jeho velkou zálibou kromě stomatologie je částicová fyzika a kosmologie. Bohoslovecké vzdělání uplatňuje jednou měsíčně při besedách a zamyšleních s odsouzenými ve věznici ve Valdčicích na pravidelných sobotních bohoslužbách, kam jezdí s kaplanem věznice Pavlem Zvolánkem. Ten Daniela na cestách do vězení vyzpovídal.

### **Dane, proč ses rozhodl pro studium medicíny?**

Když jsem studoval na soukromém gymnáziu v Chebu, měl na mě velký vliv náš učitel fyziky a jeden ze zakladatelů školy Jindřich Papež. Uměl tak zajímavě a poutavě přednášet, že jsem byl rozhodnutý, stejně jako většina žáků školy, zabývat se fyzikou a matematikou. Pak jsem si ale přečetl v novinách článek „Kam po studiu?“ a rozhodl se pro jeden z nejžádanějších oborů, které článek uváděl, a to zubařinu. Vášen pro fyziku mi do určité míry zůstala dodnes. Zejména mě baví sledovat nové objevy v částicové fyzice a kosmologii. Pátrání po struktuře a původu všeho kolem nás a posouvání našich vědomostí o světě kolem nás mi přijde velmi vzrušující, zajímavé a vzbuzuje ve mně úžas. Prapůvod všeho živého na světě pak studuje evoluční biologie, která mě též velmi baví a k medicíně má blíže.



NA ZUBAŘINĚ  
JE SKVĚLÉ, ŽE  
POMÁHÁ HNED,  
ČLOVĚK PŘIJDE  
NEMOCNÝ  
A ODCHÁZÍ  
ZDRAVÝ, NAMÍSTO  
BOLAVÉHO MÁ ZUB  
OŠETŘENÝ, JE TO  
JAKO ZÁZRAK.

### **U tebe však nezůstalo jen u studia lékařské fakulty, ale nastoupil jsi zároveň i na teologický seminář. Proč?**

Po maturitě jsem se hlásil na lékařskou fakultu na obor Zubní lékařství, ale byl tak obrovský zájem, že jsem se první rok nedostal. Jako náhradní školu jsem si vybral teologii, což souviselo s mým zájmem o hledání původu světa a jeho duchovní rozměr. Na gymnáziu jsem se hodně zabýval křesťanskou literaturou, zvláště knihami o stvoření světa, většinou od zastánců kreacionismu, jako byl prof. Vladimír Král či Dr. Walter Veith. Též mně vždy imponovala první kniha Bible – Genesis – a další publikace, které tuto knihu vykládaly. Kromě zájmu o původ světa mě stejně tak velmi zajímal jeho možný konec či transformace. Věnoval jsem se tedy i biblickým prorockým knihám a literatuře, která osud světa, jak je popisován v Bibli, interpretuje. Podruhé mi to s medicínou vyšlo a já jsem vystudoval nakonec školy obě. Na zubařině se mi líbí, že se v ní spojuje intelekt s přesnou manuální prací.



**Zajímáš se o kosmologii a vznik vesmíru podle současného vědeckého poznání a zároveň studuješ Bibli. Nevylučuje se to?**

Nemyslím si. Víra v Boha není, a domnívám se, že ani nemá být, vědecká disciplína. Myslím si, že první kapitoly knihy Genesis z Bible, tedy ty o stvoření světa, se nás vůbec nesnaží informovat o tom, jak přesně se vesmír vyvíjel či odkud se člověk vzal, tím způsobem, jako se o to pokoušejí kosmologie či evoluční biologie. Je to příběh o smyslu věcí, o lidech, kteří se odcizili Bohu, který nás a celý svět kolem nás tehdy a stejně tak právě nyní utváří. Je to příběh o každém žijícím člověku tehdy i dnes a o jeho vztahu k Bohu, k druhým a světu. Včetně týdenního rytmu se dnem odpočinku stvořeného pro člověka. Právě člověk má tu přednost prožívat ve světě svobodu v kreativě a přetvářet věci tak, jako každý den Bůh utváří vše kolem nás a dává život všemu živému.

Biblická kniha o stvoření světa je psána ve staré hebrejštině, která vůbec nezná časy; děje se v přítomnosti, když ji čteš. Podle mě to není pouze kniha o stvoření světa jakožto jednorázovém aktu, ale o tvoření světa



**NEVIDÍM VŮBEC  
ŽÁDNÝ ROZPOR  
MEZI VĚDOU  
A VÍROU V BOHA.**

a člověka tehdy a nyní, každý den a každou sekundu našeho pracovního i volnočasového života.

Nevidím vůbec žádný rozpor mezi vědou a vírou v Boha a jeho tvořitelenskou činností. Bůh přece může svět vytvářet v minulosti i současnosti, podle svého uvážení.

**Proč jsi nakonec dal přednost lékařskému povolání?**

Od práce duchovního mě odradila moje akční povaha. Já mám rád pokrok, vědu, exaktní výzkumy, rád se zabývám podstatou a smyslem života, ale neumím se lidem pastoračně věnovat. Neumím si představit, že bych přijel k lidem na návštěvu, seděl s nimi v kuchyni a povídal si třeba o jejich pejskovi.

Rád pomáhám lidem prakticky, ale takové to dlouhé naslouchání, které lidé také velmi potřebují a právem očekávají od duchovního, to žel neumím. Jako lékař mám jasně

daný úkol – když někoho bolí zub, jsem spokojený, že umím pomoci. Na zubařině je skvělé, že pomáhá hned. Člověk přijde nemocný a odchází zdravý, namísto bolavého má zub ošetřený, je to jako zázrak. Když někdo něco potřebuje, rád vyhovím, pomůžu, ale nerad vedu dlouhé řeči o věcech, které mi připadají nepodstatné. Neumím povzbuzovat, potěšovat; jsem praktik, potřebuji věci či problémy vyřešit. V pozici lékaře zubaře vidím výsledky v podstatě hned, u léčení duše to tak jednoduché není.

### **Je tvoje zubní klinika právě taková?**

Snažím se o to i se svým týmem. Myslím si, že si společně vytváříme dobré podmínky jak pro zaměstnance, tak pro pacienty. Sám ze svých předchozích pracovních zkušeností vím, že takhle spokojenost na obou stranách není samozřejmostí. Chci, aby naši lékaři měli na svou práci čas a klid, aby jejich výkony byly kvalitní. V žádném případě nezkracujeme výkony na úkor kvality. Dodnes mám husí kůži, když si vzpomenu na lékařku, u které jsem začínal, jak mi při ošetřování pacienta mávala nad hlavou časovým pravitkem. Nejdůležitější pro ni bylo co nejvíce vydělat. Já si přeji, aby byli naši lékaři spokojeni se svou mzdou, ale také aby byla zubní péče kvalitní a lidem co nejdostupnější. Přál bych si, abychom se mohli stále zlepšovat, účastnit se vzdělávacích seminářů a zavádět nejmodernější světové metody. Chceme pacientům nabízet co nejlepší péči, usilujeme o to, aby klinika mohla bez problémů fungovat a byla odborně personálně zajištěna. Na naší klinice preferuji ošetřova-

telskou péči před estetickou. Přednost má pro nás zdraví pacientů. Lidem často nevědí, že mají zkažené zuby, chtějí hlavně dobře vypadat. My se samozřejmě také snažíme o co nejlepší vzhled zubů, ale když někdo chce brousit zdravé zuby a nechat si udělat korunky třeba kvůli nějakému odstínu, tak mu to velmi rozmlouvám. Jsem praktický člověk a mám velkou radost, když se nám podaří nějaký zub zachránit nebo vytvořit plně funkční náhradu. Mým cílem není být bohatý, jak se nám zubařům často podsouvá, ale pracovat ve spokojeném kolektivu a pro spokojenost pacientů.



### **Nabízíte i nějakou péči pro úplně chudé lidi?**

Provozujeme šest dní v týdnu jednu hodinu ráno pohotovost pro všechny, které trápí silná bolest zubu. Zdarma je ošetříme a pomůžeme od bolesti. Máme smlouvy se sedmi největšími pojišťovnami, takže lze využít výkony placené z veřejného zdravotního pojištění. Mnohdy však postupy, které hradí pojišťovny, jsou již z vědeckého hlediska zastaralé, jen odloží nutnost zub vytrhnout a následně nahradit chybějící zuby snímatelnou náhradou. Zuby často nejdu za úhrady zdravotních pojišťoven zachránit, protože moderní postupy vyžadují velmi drahé přístrojové a materiálové vybavení, také mnoho hodin odborné práce. Ale bolavého pacienta nenecháme „ve štychu“, i kdyby neměl ani korunu. Věnujeme se samozřejmě i rodinám uprchlíků z Ukrajiny a podobně.



### **Pocházíš z Karlovarského kraje, jak ses dostal do Litoměřic?**

Po studiích jsem se začal se svojí přítelkyní ohlížet po místě, kde bychom chtěli bydlet, kde by se nám líbilo. A tak jsme se objevili i v krásných Litoměřicích. Zde jsme vedli velice vstřícná jednání na místní radnici na

odboru pro správu majetku města a u pana starosty, a jejich nabídky rozhodly. Pronajali nám na kliniku prostory v domě přímo na krásném historickém náměstí, na místě bývalé lékárny. Dostali jsme od města byt do pronájmu a po roce fungování jsme kliniku rozšířili ještě do vedlejší budovy.

### **Narodil ses v křesťanské rodině a také se stal křesťanem. Je to dané výchovou, nebo máš nějakou vlastní cestu?**

Dá se říci, že obojí. Od rodičů jsem se dozvěděl, že existuje Bůh. Formovali moje postoje k druhým svým chováním. Hodně mne ovlivnil jejich absolutní altruismus, což je podle mého zájem o druhé lidi bez jakéhokoli zisku, včetně radosti z úspěchu, která se mnohdy při práci s Romy či chudými nedostavovala. Byli jsme součástí křesťanského společenství a o Boží existenci jsem nikdy nepochyboval. To mi bylo dáno do vínku. Můj osobní vztah s Bohem byl složitější. Poprvé jsem cítil Boží dotek při četbě knihy Touha věků od Ellen Whiteové, když jsem studoval rok na gymnáziu v Německu na výměnném pobytu. Ten Ježíš, o němž jsem četl v knize, trávil večery se mnou. Ukazoval mi, jaký sám je, a já cítil, že už bez něj nechci žít. A to trvá dodnes. Po návratu z Německa jsem se v den svých 18. narozenin nechal pokřtít. Pro mě je důležitější důvěra Bohu než víra v Boha. A já Bohu důvěřuji, věřím, že můj život má význam, že Bůh pro mě má plán, nasměrování, dává mu vyšší smysl.

### **Proč sis vybral zrovna církev adventistů?**

To je prosté. Dogmatické systémy jsou logické celky, v nichž jeden věroučný bod vyplývá z druhého. Nemám tedy problém pochopit, proč se lidé v konkrétní denominaci scházejí k bohoslužbám v sobotu nebo neděli, proč





se někdo snaží o extatické projevy, křtí malé děti, nebo jen dospělé, či něco jí, anebo nejí. Je však jeden věroučný bod, který je zcela mimo a mají ho kromě adventistů a svědků Jehovových všichni. Je jím nauka o věčném utrpení pro ty, kteří nejsou Bohem spaseni. Ta dělá z Boha šílené monstrum. To ale není Bůh, kterého jsem poznal já.

### **Jsi spíše introvert, či extrovert?**

Jak kdy. Mám dny, kdy potřebuju být sám, a dny, kdy jsem rád ve společnosti. Můj život není pro nikoho žádným tajemstvím. Jsem velký vypravěč a vtahuji do všeho, co dělám, i všechny lidi kolem sebe. Když se sejdou s přáteli, tak dokážu vyprávět o všelijakých maličkostech tak, že se z nich v tu chvíli stanou ty nejdůležitější pro všechny. Jsem ve všem, co dělám, takový urputný. Nepolevuji a jdu za svými cíli. Nejvíce mi naslouchá moje přítelkyně, je mými záležitostmi pohlce. Pořád mluvíme o klinice, o mých pacientech, a přitom ona sama letos končí studium na medicíně. Jsem na ni hrdý. Studium medicíny je velice těžké.

### **Jaká je tvoje role dobrovolníka ve věznici Valdice?**

Jezdíme spolu za odsouzenými a líbí se mi, že o nich ani ty, ani já nevíme skoro nic. Ne-

zkoumáme jejich minulost, nehodnotíme je a povídáme si o obyčejných věcech. Posláním církve je setkávat se s lidmi z okraje společnosti – nemocnými, vězni, chudými, opovrhovanými. To jsou skupiny lidí, které mají pro Boha zvláštní význam. Setkával se s takovými i Ježíš; dnes duchovně a prostřednictvím nás, kteří jej následujeme. Bůh na tyhle lidi nezapomíná, tak je klade na srdce i nám. A oni myslí na nás; modlili se třeba za mě, když jsem dělal státní zkoušky na fakultě. Už dva odsouzené jsem po vypršení trestu mohl přijmout mezi své pacienty na klinice. Třetího očekávám.

### **Čím teď aktuálně žiješ?**

Před pár dnů jsem se zúčastnil kurzu na nové moderní postupy při trhání zubů a nahrazování je implantáty. Kurz byl o využití tzv. autologního dentinu v zubní ordinaci. Jedná se o techniku, kdy se při nutnosti zub vytrhnout může vytržený a rozdrcený zub využít jako materiál, se kterým se dospívá mnohdy nedostatečně objemná kost pro implantát. Tak se dá zub ihned po vytržení ve speciálním přístroji namlít, smíchat s krví pacienta, ve stejné návštěvě zavést šroub do kosti, vycpat extrakční ránu a okolí implantátu směsí nadrceného zubu a krve a očekávat velmi dobré klinické výsledky. Techniku velmi brzy začneme provádět i na našem pracovišti. Kliniku také nyní rozšiřujeme o zákrovový sál i pro ošetření v celkové anestezii. Na žádost vedení Karlovarského kraje mu pomáháme se záměrem zřídit podobnou zubní kliniku, jako je naše, v bývalé průmyslovce na náměstí v Lokti.

**Dane, děkuji za rozhovor.  
Pavel Zvolánek**

Filip Muroň



# Neštěstí NA KOLEJÍCH



Když se v kalendáři ukázalo datum 17. října 2021, nic nenasvědčovalo tomu, že pro manžele Davida a Pavlu Steblový a jejich čtyři děti to bude nějak zásadní den. Nejmladší dva synové – Dandy a Pavlík – se účastnili zábavného klučičího odpoledne u kamarádů v Ropici na Třinecku, nedaleko jejich bydliště, starší děti – Nikol a Honza – pak poobědvali s rodiči u jejich babičky. Rodinný program narušoval nezvykle snad jen odpolední pohřeb, na nějž se po nedělním obědě David s Pavlou vydali. Vzápětí však do života rodiny Steblových přišla chvíle, která je poznamenala už napořád.

a život



V jednom momentě, kdy se rodiče těchto čtyř dětí vraceli ze smutečního obřadu domů, projížděli okolo dopravní nehody mezi vlakovou soupravou a osobním automobilem. Vzhledem k tomu, že David Stebel pracuje ve zdravotnictví, instinkt mu zavelel, aby případným zraněným pomohl. Své auto proto zastavil a vyrazil na místo neštěstí. Když ale viděl, jak se k nehodě přibližují profesionální záchranáři, rozhodl se nepřekážet, nasedl do vozu a pokračoval s manželkou domů.

Během dalších sekund jim začalo docházet, že přes stejný přejezd měla projíždět dcera Nikol, jež měla podle plánu vyzvednout nejmladšího sourozence Dandyho. Pavla si dokonce všimla, že rozbité auto bylo podobné tomu, jímž měla Nikol svého brášku vézt. Vytočili proto dceřino telefonní číslo. Telefon však nikdo nezvedal. Dovolali se pak sice synovi Pavlovi, ovšem ten jel domů už dříve na kole. Podle jeho odhadu už ale měli být jeho sourozenci doma. Rodiče proto zajeli vyzvednout své dva syny a vrátili se zpět na místo nehody.

Jakmile dorazili k vaku, bylo jim jasné, že jde o jejich vůz. „Viděli jsme, že auto je nabourané ze strany spolujezdce. Nikčů už vytáhli a nesli ji do sanity v bezvědomí a intubovanou, ale neresuscitovali ji. K Dandymu nám lékař záchranky řekl, že dýchá lapavým způsobem, a ještě ho hasiči musejí vystříhat,“ poznamenal otec nabouraných dětí a dodal, že ani v Dandyho případě nebyla potřebná resuscitace a krevní oběh zůstal zachovaný. Rodině tak zůstávala naděje, že celá situace dopadne dobře. Aby svou tužbu podtrhli, volali do modlitebny, kam pravidelně docházejí a kde jen před chvílí skončil pohřeb, aby zastihli přítomné a společně se

za jejich děti modlili. „Brečíš, voláš k Bohu, doufáš, prosíš, aby to dobře dopadlo. Protože nic jiného dělat nejde,“ říkají manželé.

Ještě téhož dne dorazili Steblovi do Fakultní nemocnice Ostrava, kam byly převezeny obě zraněné děti. Bližší vyšetření ovšem ukázalo, že u Dandyho došlo k zásadnímu poškození mozkového kmene, který má na starosti základní tělesné funkce, včetně dýchání nebo krevního oběhu. Lékaři mu proto nedávali žádnou šanci na uzdravení. U Nikol pak diagnostikovali difúzní axonální poranění, což pro pacienty končí nezřídkda smrtí, popřípadě vegetativním kómatem.



RODIČE ČTYŘ  
DĚTÍ SE AUTEM  
VRACELI DOMŮ  
A PROJÍŽDĚLI  
OKOLO DOPRAVNÍ  
NEHODY MEZI  
VLAKOVOU  
SOUPRAVOU  
A OSOBNÍM  
AUTOMOBILEM.







„U Dandyho jsme věděli, že se modlíme doslova o zázrak. V člověku se v ten moment pere víra a zdravotnické poznatky – byla v nás obava, ale zároveň nás hnala dopředu velká naděje, že se Dandy může skrze Boží moc uzdravit,“ věřili David a Pavla i jejich okolí. Zázrak však u nejmladšího syna nenastal a po třech dnech v nemocnici zemřel. Ještě než ke skonu došlo, Danovi rodiče se rozhodli k dárcovství orgánů. Jejich rozhodnutí zachránilo jiných pět dětí. „Nezvažovali jsme, jestli to uděláme, nebo ne. Brali jsme to tak, že v určitém momentu to už byla jen tělesná schránka, už to nebyl náš Dandy,“ poznamenali rodiče s tím, že lékaři Dana v té době už jen udržovali na přístrojích. Navíc, jak znali svého syna, i on sám by se pro takový postup rozhodl.



ZÁZRAK VŠAK  
U NEJMLADŠÍHO  
SYNA NENASTAL  
A PO TŘECH DNECH  
V NEMOCNICI  
ZEMŘEL.



## Druhé železko v ohni

Smrt dítěte je nejspíš největší noční můrou každého rodiče – Steblovi jí jen před chvílí prošli. I jejich druhé dítě ještě stále leželo v bezvědomí v nemocnici. Nejedena člověk by propadl depresi. Rodina z Ropice si ovšem našla pevnou oporu, k níž se obracela: „Upínali jsme se jednak k biblickému textu ‚kdo věří ve mě, i kdyby zemřel, bude žít‘, a jednak jsme cítili vzájemnou podporu mezi námi pozůstalými, od širší rodiny, naší církevní komunity i od lidí z okolí, kteří se nejen modlili, ale také posílali hezké zprávy nebo nám volali. Věděli jsme, že je za námi velký zástup lidí, jemuž záleželo na tom, abychom to ustáli.“

Vnímání tragédie změnily i následující dny. Nikol totiž během jedné z návštěv pohnula prsty, což bylo pro její nejbližší jako pokropení živou vodou. „V Nikol jsme měli ‚druhé železko v ohni‘. Nechtěli jsme tehdy řešit ztrátu, ale chtěli jsme si konečně připsat zisk, protože odepsat dvě děti, to by na nás mělo nejspíš úplně jiný dopad. Tím, že jsme dále bojovali o Nikču, neměli jsme na deprese čas,“ popisují Steblovi a pokračují: „Samozřejmě člověk plakal, byl smutný, ale nemůžeme říct, že bychom se dostali do depresi. Víra v Boha a ve vzkříšení je v takové situaci obrovskou pomocí.“

Přestože Nikoliny reakce na vnější podněty dávaly rodině naději na zlepšení zdravotního stavu, David si jako zdravotník moc dobře uvědomoval možná rizika. „Znám mnoho lidí, kterým se to uzdravování v nějaké fázi zastavilo. Říkal jsem si, jestli nechceme vnímat něco, co spolu vůbec nesouvisí – třeba ty pohyby prstů během našich návštěv. I když jsem doufal, pořád jsem měl v hlavě takový strach – ‚co když se ten progres tady zastaví a jen nám bude dávat zmáčknutím ruky vědět, že nás vnímá?‘. Nechtěl jsem o tom přemýšlet. Byl jsem vděčný, že se zlepšuje a na modlitbách jsem prosil, ať se to nezastaví,“ vzpomíná David. Jeho manželka Pavla ho doplnila: „Já jsem to brala více nezdravotnický a v ten moment, kdy pohnula prsty, jsem na sto procent věřila, že ji Bůh uzdraví. Když to s Daným nedopadlo dobře, věřím, že druhé dítě bude nakonec úplně v pořádku.“

Zdravotní stav Nikol se i nadále zlepšoval. Probudila se z kómatu, do určité míry reagovala na své okolí, a přestože ještě stále verbálně nekomunikovala, byla schopná zvednout ruce či gestikulovat. „Každý ten progres nás ohromně potěšil. Dodávalo nám to naději, že to bude dobré,“ vzpomínají rodiče. Po několika týdnech Nikol převezli domů, kde se jí mohla rodina věnovat dale-

ko intenzivněji. Pavla tehdy dokonce skončila v zaměstnání, aby svou dceru doprovázela na nejrůznější terapie a pomohla jí zpátky k normálnímu životu. Přestože Nikol ještě stále, po téměř dvou letech od nehody, není zcela v pořádku, může se pohybovat bez pomůcek, je schopna přemýšlet, a dokonce plánuje vrátit se na vysokou školu.



### Není všechno podle lidských přání

Steblovi tehdy u dopravní nehody ztratili jednoho člena své rodiny, „druhé železko“, jak označili Nikol, se jim však i přes všechny šrámy a bolest vrátilo a nyní čelí soudnímu řízení, které po tak závažném incidentu běžně následuje. „Je pravdou, že tam stopka byla a děti na přejezd vjely. Na druhou stranu to místo bylo zanedbané, okolo trati bylo vysoké rákosí a železnice v tom místě splývá se silnicí, takže mohlo dojít k nějakému zkreslení,“ připomíná David s tím, že Nikol si ani dnes na události spojené s nehodou nevzpomíná. Jen krátce po incidentu Správa železnic vyměnila zašlé dopravní značení a pokosila okolní vysoký porost. Po dvou letech dokonce na přejezd instalovala světelnou signalizaci, což podle mnohých svědčí o nebezpečnosti tohoto místa.

V lidské přirozenosti je v tak zásadních životních okamžicích hledat viníka a ptát se,



co se mělo udělat jinak. Steblovi se ovšem těmto myšlenkám snaží vyhýbat: „Je jasné, že sekunda pohybu na kteroukoli stranu by tu situaci velmi změnila... Těmto teoriím není možné se úplně ubránit, podobně jako



BŮH NEVYŘEŠÍ  
VŠECHNY NAŠE  
STAROSTI, JAK  
BYCHOM CHTĚLI,  
ALE POMŮŽE  
JE ZVLÁDNOUT  
A TŘEBA I OBRÁTIT  
V NĚCO DOBRÉHO.

otázce, kdo za to vlastně může. Ale zakázali jsme si zabývat se tím, protože to nikomu nepomůže a nic by to nevyřešilo. Bylo to pro nás těžké, ale na nikoho nejsme naštvaní.“ Manželé považují za velmi dobré rozhodnutí rovněž to, že žili ze dne na den, nepřemýšleli příliš o budoucnosti a radovali se z malých pokroků.

David a Pavla s odstupem času svůj příběh připodobňují k biblické knize Jób. Podobně jako starozákonní hrdina, i oni žili – podle svých slov – až do popisované tragédie šťastným životem. Pak měl přijít na scénu

ďábel a narušit tento rodinný soulad. „Bůh satanovi dovolil zasáhnout do života Jóba a jeho rodiny a chápeme, že i my jsme prožili něco podobného. Máme za to, že se věci nedějí úplnou náhodou,“ myslí si Steblovi a vysvětlují si prožité neštěstí i tak, že kdyby se nestala popisovaná událost, stalo by se jindy něco jiného. Tyto myšlenky pak rodině pomáhaly sdílet svou bolest s Bohem.

„Jsme rádi, že se nám vrátila alespoň Nickolka. Zažili jsme obrovský zázrak, když se dcera s tak špatnou diagnózou vrátila zpět do života. Nechci umenšovat tu ztrátu, ale byli bychom nevďeční, kdybychom vůči Bohu zahořkli,“ popisují David a Pavla. „Jsme tady na zemi jen jako na nějakém bojišti, ještě nejsme tam ‚doma‘ u Boha. Kdyby se křesťanům jen dařilo, byli by z vypočítavosti křesťany všichni. To ale není správná motivace,“ vysvětlují své pojetí manželé.

Od vlakového neštěstí již uběhlo mnoho měsíců. Rodina Steblových se nyní snaží být prospěšná lidem, které postihla obdobná tragédie. „Člověk může alespoň malým způsobem pomoci, motivovat k optimismu nebo poradit z vlastní zkušenosti. Na jednu stranu jsme prožili ztrátu blízkého, na druhou i zázrak uzdravení, a díky tomu jsme přijatelnými pro mnohem více lidí, kteří prožijí něco podobného. Dokážeme jim porozumět,“ říkají. „Bůh nevyřeší všechny naše starosti, jak bychom chtěli, ale pomůže je zvládnout a třeba i obrátit v něco dobrého,“ mají jasno David a Pavla Steblovi.





Birgit Ortmüllerová

# Teď se musí děti **ROZHODNOUT** **SAMY**



Dobře míněné rodičovské rady ne vždy padnou na úrodnou půdu. Vlastní cestu si musí najít děti – ne jejich rodiče.



Když byly děti malé a určovaly náš každodenní život, slýchávala jsem stále tuto větu: „Děti vyrostou tak rychle.“ V klidu jsem si pak unavená a vyčerpaná kladla otázku: „Kdy už to konečně bude?“ Zdálo se mi, že jsem od toho vzdálená celé světelné roky, a zároveň jsem pociťovala určitou touhu po svobodě. Pak se to všechno rychle seběhlo. A já to sotva dokážu myšlenkově a emocionálně zpracovat. Já vím, že už je načas. Když si naše děti prohlížím, pak už mě dávno svou výškou přerostly. Vyrostli z nich



I KDYŽ SE NAŠE  
DĚTI VYDAJÍ NA  
CESTU, SE KTEROU  
MY RODIČE  
NESOUHLASÍME,  
MĚLI BYCHOM SE  
S NIMI LÁSKYPLNĚ  
ROZLOUČIT A DOVOLIT  
JIM ODEJÍT.

mladí lidé, po dětech už není ani památka. Moje nejmladší dcera nedávno poznamenala: „Mami, my obě už jsme z toho věku venku!“ Upřímně, zřetelně a jednoznačně.

### Odklidit kameny z cesty

Pro nás rodiče i pro děti začíná nová životní kapitola. Hledají svou životní cestu a svou profesní budoucnost. Mnohá rozhodnutí je potřeba zvážit a udělat. Jaké vzdělání, jaký studijní obor bude ten správný? Na jakém místě se jim podaří najít svůj vlastní domov? Nabídka vzdělání je rozmanitá a otázky jsou oprávněné. V tak mnoha rozhovorech se pokouším najít odpověď a dál jim pomoci. Víc ale nejde. Rozhodnout se musí děti samy. Tak dobře míněné rady však často narážejí na nepochopení. Musím se učit zůstat v klidu. Vlastní zkušenosti mohou být pro děti cennými průvodci životem. Není pro mě jednoduché přijímat jejich myšlenky a cíle. Až moc ráda bych jim odklidila z cesty kameny a zaujala ochranný postoj. Ale už je nemůžu chránit před vším.

„Život se žije kupředu, ale chápeme jej pozpátku,“ řekl Søren Kierkegaard. Cítím: Tak mnohá rozhodnutí mých milých by mohla jít špatným směrem. To nedopadne dobře, myslím si. Cíle a představy, které si děti vytyčily, jsou jen těžko uskutečnitelné. Mé srdce říká zřetelně hlasitě „ne“. Ale pak křičí můj rozum hlasitě „ano“. Musím to jednoduše vydržet! Svou cestu si musí najít děti samy, ne já.

## Bez zášti a výčitek

V těchto situacích si vždy vzpomenu na svůj oblíbený příběh z Bible o „ztraceném synu“ (viz Lukáš 15). Otec nechává svého syna odejít. Zabezpečí jej finančně i materiálně vším, co potřebuje, je velkorysý v dávání. Naposledy jej pevně sevře v náručí. Jaké myšlenky se mu asi honily hlavou? Jestli už tehdy tušil, že tato cesta skončí špatně? Přesto mu to nevyčítá a nechá svého syna odejít. Dlouho se za ním dívá a posílá mu svou lásku a požehnání na jeho životní cestě. Po mnoha týdnech se syn vrací domů, ale už není takový, jaký byl při odjezdu. Vyhublý, na konci svých sil, se vrací domů s prázdnými rukama. Jak často vyhlížel otec svého syna, možná i každý den? A teď je ten den



PRO SVÉ DĚTI  
CHCI MÍT STÁLE  
OTEVŘENÉ  
DVEŘE I NÁRUČ.

tady a vidí jej už zdálky. Bez zášti a výčitek mu běží s otevřenou náručí vstříc tak rychle, jak mu to jeho staré nohy dovolí. Ztrýzněné a vyhublé tělo jeho syna mu nebrání, aby jej přitiskl na svou hrud. Tato hluboká otcovská láska překryje světlem všechny výčitky a chyby. Syn je pozvednut a přijat. Velká hostina se slavnostním oblečením vyjadřuje otcovu radost ze svého ztraceného a znovu nalezeného syna.

## Otevřená náruč i dveře

Chci se učit z tohoto bezpodmínečného přijetí a lásky, i když šlo všechno „od desíti k pěti“ a otcovy obavy se naplnily. A i když se naše děti vydají na cestu, se kterou my rodiče nesouhlasíme nebo o ní máme své pochybnosti, chci se s nimi láskyplně rozloučit a dovolit jim odejít. V modlitbě je předávám Bohu, vyhlížím je a mám o ně zájem. A je jedno, jak se jejich cesta a rozhodnutí vyvine, chci je stále přijímat. Bez onoho „Já to přece věděla...“ chci mít stále otevřené dveře i náruč.

Všichni žijeme každý den díky odpuštění a přijetí našeho nebeského Otce. I on nás nechá běžet, i když jako nikdo jiný už odevládna zná naši životní cestu. Nechává své děti jít, i když se neptáme na jeho rady. Bůh zůstává klidný, neútočí na nás ani se nevnučuje. Ale neztrácí nás ze zřetele. Je pozorný, když jej hledáme, a bezpodmínečně nás miluje. S radostí a hlubokou láskou otevírá svou náruč a tiskne nás na svou otcovskou hrud.

Tento obraz budu mít stále před očima. I když to mé srdce vidí a cítí jinak, chci stejně jako otec dát volný průchod. A je jedno, jak se děti rozhodnou a jaké zkušenosti na své cestě životem získají: Dveře a náruč jsou vždy otevřené.



**Birgit Ortmüllerová** je vdaná, má tři děti a žije v Buchenau. Působí jako docentka na vysoké škole a věnuje se vzdělávání dospělých.

Článek byl převzat  
z [www.family.de](http://www.family.de)



## HUGO

Daniela Fischerová

Hugo je obyčejný kluk, který prožívá svůj první den ve škole. Není to pro něj jednoduché, protože se mu ostatní smějí kvůli jeho brýlím. Při čtení se dozvíte, jak se s posměchem vypořádá a jaké další veselé i dobrodružné situace zažije. A co si myslíte, najde si ve třídě i kamaráda?

Knihu doprovázejí ilustrace Martina Fischera.



## EMA A LESNÍ ZVÍŘÁTKA

Daniela Nováková – Lubica Brezovická Šebeková

Co se stane, když se malá holčička Ema rozhodne, že půjde do lesa za zvířátky? Les je místo, kde se skrývá mnoho překvapení, ale Ema se může setkat i s nebezpečím. Při své cestě potká hladového ježka, nevlídného jezevce i chytrou paní sovu, která jí vypráví o obyvatelích lesa. Když se večer začne stmívat, budeme držet Emě palce, aby se v pořádku vrátila domů.

Autorkou krásných obrázků, které dotvářejí děj, je Darina Krygielová.

Příběh je vhodný pro předškolní děti od 3 let. V knize najdete i didaktické úkoly související s dějem.



Knihy vydalo nakladatelství  
Advent-Orion, spol. s r. o.,  
Roztocká 5/44, Praha 6 – Sedlec.  
Můžete si je objednat na adrese:  
[www.adventorion.cz/knihy](http://www.adventorion.cz/knihy),  
e-mailem: [expedice@adventorion.cz](mailto:expedice@adventorion.cz)  
nebo telefonicky: 558 359 100, 603 553 628.





# OD SVATÝCH KNIH KE sci-fi

I takový  
je šabat  
první  
české  
rabínky.



„Na Husitské teologické fakultě Univerzity Karlovy (HTF UK) koluje vtípek, v němž se říká: ‚Kdo na fakultu přichází s vírou, odchází bez ní a kdo přichází bez víry, nalezne ji,‘“ vzpomíná **KAMILA KOPŘIVOVÁ**, která na sociálních sítích vystupuje jako Rabínka v zácviu. Přestože se narodila do ateistické rodiny, na náboženství a filozofii ji vždy něco lákalo.



Po středoškolském studiu se proto přihlásila na Judaistiku na HTF UK, kde získala doktorský titul. Tím však propojení s židovstvím neskončilo, Kamila Kopřivová vzápětí nastoupila na rabínský seminář Abraham Geiger Kollege v německé Potsdamu a v minulém roce i ke studiím na Ješivě v Jeruzalémě. Po dokončení školních povinností získala místo ve Westminster Synagogue v Londýně, kde byla na počátku letošního září ordinována do rabínské služby.

**V několika rozhovorech jste řekla, že vás už od dospívání na náboženství něco fascinovalo, ale nebyla jste věřící. Jaká byla vaše představa o profesní budoucnosti, když jste se dostala na HTF UK? Říkala jste si, že vlastně budete celý život upevňovat, nebo naopak viklat „náboženské fanatiky“ v jejich přesvědčení?**

Vůbec ne. Nastupovala jsem s tím, že jsem chtěla studovat filozofii a přála jsem si být akademikem. Má představa byla taková, že se budu věnovat právě filozofii a starým jazykům – řečtině, hebrejštině – a budu si bádat nad starými texty. Když jsem se ale pak více dostala do vysokoškolského prostředí, v němž člověk žádá o granty, a ne vždy to vyjde, při publikování je spousta stresu a tlaků, připadalo mi to prostředí velmi nepřátelské a nechtěla jsem v takové atmosféře působit. Uvědomila jsem si, že chci víc pracovat s lidmi a sloužit jim.



**Kdo vás ovlivnil na vaší cestě k judaismu?**

Hodně mě ovlivnil jeden můj učitel na střední škole. Už tehdy mě bavilo náboženství a filozofie, což ten pedagog vyučoval, a když si všiml, že mě tento směr baví, tak mi občas přinesl nějakou knihu nad rámec učiva. Jednou to byla Chasidská vyprávění od Martina Bubera, z čehož jsem byla úplně nadšená a probudilo to ve mně touhu se této oblasti věnovat a více se do ní vnořit.

**Kdy nastal moment, že se vás Bůh dotkl a vy jste o něm začala uvažovat jinak?**

Nemůžu říct, že bych měla jeden průlomový moment, kdy bych si uvědomila: „takhle to odteď bude“. Byla to spíše taková pozvolná cesta – a vlastně pořád je. Zpočátku jsem



UVĚDOMILA JSEM  
SI, ŽE CHCI VÍC  
PRACOVAT S LIDMI  
A SLOUŽIT JIM.



začala být jen více angažovaná v židovské komunitě, našla jsem si tam přátele a začala se do jejich života více včleňovat. Zpočátku jsem vůbec neuvažovala, že bych se stala židovkou a že bych v té komunitě měla zůstat. Až postupem času jsem si uvědomila: „já už tady vlastně jsem, já už tady dělám všechno, co ostatní“, a stala jsem se součástí té komunity. To byl také moment, kdy jsem se rozhodla pro konverzi. A co se týče Božího doteku, tak momenty setkání s Bohem přicházejí a pak zas odcházejí a věřím, že to tak má spousta lidí. Někdy to člověk cítí, někdy dlouho ne.

**Omlouvám se, jestli se následující otázkou dotknu citlivého tématu. V nějakém rozhovoru jste řekla, že vás do židovské komunity přivedl váš bývalý manžel, s nímž jste se později rozvedla. Nakolik tohle zranění hrálo roli v tom, že jste se chtěla stát židovkou, nebo dokonce rabínkou?**

Ta otázka je úplně v pořádku. Svého bývalého manžela jsem poznala na fakultě. On působil v židovské komunitě a já jsem tam díky němu začala docházet. Teprve později, až když jsme spolu byli několik let, jsem k judaismu konvertovala. Vzali jsme se, následně jsem se rozhodla, že půjdu na rabínská studia, a během těch studií jsme se rozvedli. Takže ten vliv rozchodu na mou volbu stát se židovkou nebo být rabínkou tam nebyl. Ale samozřejmě to je formativní a těžká zkušenost pro obě strany a plyne z toho spousta poučení do života. Umím se například lépe vcítit do lidí, kteří procházejí rozvodem.

**Bylo někdy „ve hře“, že se stanete křesťankou?**

Ne, nebylo.

**Jaké je pro dívku z ateistické rodiny, ale křesťanské kultury přejít na židovské tradice a svátky, například z Vánoc na Chanuku, z Velikonoc na Pesach?**

Přechod na slavení svátků je opravdu zvláštní a člověk to začíná chápat postupně. Na začátku před konverzí jsem to vnímala povrchněji – Chanuka, jo tak zapálíme ty svíčky a dáme si koblížky, ale čím hlouběji a déle to člověk praktikuje, tím má lepší možnost dostávat se pod povrch, užít si to a chápat další souvislosti s tradicí.



A vzhledem k tomu, že pocházím z ateistické rodiny, tak s Velikonocemi v podstatě zkušenost nemám. Ty byly jen o nabarvených vajíčkách a pomlázce. U Vánoc ale nemám problém si ty svátky a tradice užít s blízkými a neříkám, že to, či ono je pro mě nepříjemné. To, že můžu být se svými blízkými, je pro mě důležitější než to, že je tam nějaký stromeček. Kdyby má rodina byla křesťanská, tak bych se toho nejspíš neúčastnila, ale takhle je to pro ně spíše rodinná a komerční záležitost.



V ČESKU ZATÍM  
NEMÁME RABÍNKU  
ŽÁDNOU. CHCE TO  
ČAS...

flektuje ten skutečný život, jaký v dnešní době je, a to mě baví.

### **Jak obvyklé jsou rabínky v judaismu?**

Čím víc se vydáme na západ, tím víc jich bude. Ve Spojených státech amerických je to úplně běžná věc a v progresivních komunitách spíše abychom rabína muže pohledali. V Německu nebo ve Velké Británii je to také normální, a přestože nemám přesná čísla, řekla bych, že to v progresivních komunitách bude procentuálně třeba 40 : 60 pro muže. Ve střední Evropě se to ale láme a čím víc jdeme na východ, tím je přítomnost rabínek sporadičtější. V Česku zatím nemáme žádnou. Chce to čas...

### **Do jaké doby se datuje moment, kdy judaismus začal přijímat i ženy rabínky?**

Tradičně se uvádí rok 1935, kdy byla v Německu ordinována první žena Regina Jonas. Ta později zahynula během holokaustu v Osvětimi a na dlouhá léta se na ni zapomnělo. Pokud se ale podíváme do historie pečlivě, v židovských dějinách byla spousta žen, které působily na významných místech. Problém není to, že by ženy v těch pozicích nepůsobily, přestože v omezené a minoritní formě, ale to, že historii psali převážně muži a tyto momenty nezaznamenali, protože to vnímali třeba jako anomálii.

### **Co vás oslovilo zrovna na reformní větvi judaismu?**

Na reformě mě oslovuje, že se neustále vyvíjí a reaguje na potřeby lidí v moderním světě. Pro mě je důležité, že řeší i zajímavá témata – například jak k hebrejské modlitbě, která je jazykově duální (*je v ní zastoupen mužský i ženský rod*), budeme vyvolávat někoho, kdo se neidentifikuje ani s jedním pohlavím nebo je transgender. To třeba v ortodoxii nebude nikdo řešit a takového člověka vyloučí z komunity. Reformní judaismus re-





### **Jaký vztah máte s Bohem a jak se promítá do vašeho každodenního života?**

Řekla bych, že můj vztah s Bohem je takové klidné jezero. Prostě tam je, vím, kde je, a když tam potřebuji zajít, tak si tam zajdu a načerpám tam, co zrovna potřebuji. Prolíná se to i do mých dní, které jsou často v mé velké londýnské komunitě hektické a někdy z toho potřebuji vypadnout. Řekla bych ale, že někdy právě v hekticitě všedního dne se to napojení snadno ztratí a je potřeba si do života začlenit více momentů na nějakou reflexi, zklidnění, modlitbu a bytí. Je potřeba nejen sloužit, ale být tu také pro sebe.

### **Když připravujete bohoslužbu, jste s komunitou nebo otevíráte svatá písma, tehdy se v kontaktu s Bohem necítíte?**

Studuji Tóru a otvírám rabínské komentáře každý den a lze říci, že jsem v každodenním styku s Bohem. Pro mě je ale někdy těžké ve shonu a tlaku osobní duchovno uchopit. Na druhou stranu v tom vnímám i velké zadostiučinění a říkám si, že i když z toho nemám vlastní prožitek, je skvělé, že jsem duchovno zprostředkovala dalším lidem.

### **Máte pocit, že vás někdy ovlivňuje – ať už pozitivně, nebo negativně – že jste vyrůstala v ateistickém prostředí?**

Myslím si, že to má výhody i nevýhody. Mnoho věcí jsem se musela naučit, stále se je učím – a vsadím se, že vždycky budu narážet na něco, co jsem ještě nikdy neslyšela. Na druhou stranu si myslím, že mi to dává vhled do myšlení lidí a židů, kteří přicházejí zvenčí, v judaismu nevyrostali a rádi by do toho pronikli. Já vím, jak ta cesta vypadá, a vím, jak to prezentovat. To mi zjednodušuje i komunikaci na sociálních sítích.



### **Jak vypadá vaše sobota, šabat rabínky?**

Šabat začíná už v pátek večer, a pokud mám službu v synagoze, čeká mě páteční večerní bohoslužba, večerní studium se skupinou, kiduš (*recitace požehnání po skončení večerní modlitby, které doprovází občerstvení s vínem*) a někdy i večeře v synagoze. Pokud jdu po bohoslužbě domů, snažím se večer trávit klidem – čtu si knížku, která často s židovstvím nesouvisí, abych si oddychla alespoň na chvíli. V sobotu ráno pak vstávám brzy a jdu do synagogy, kde všechno chystáme na ranní sobotní bohoslužbu, a to podstatně delší, než je páteční. Dále míváme před bohoslužbou se skupinou studium nějakého týdenního oddílu Tóry a pak je samotná bohoslužba – slovy křesťana kázání – a čtení z Tóry. Někdy následuje společný oběd a jindy třeba další studijní skupinka. Máme totiž spousty různých zájmových skupin. Má

sobota je často úplně plná a já jako rabínka, když jsou nějaké skupinky v synagoze, se snažím tam alespoň přijít a chvíli s nimi pobýt. Paralelně pak máme ještě sobotní školu pro děti, v níž občas také učím. Šabat je jakési vyvrcholení celého týdne, na který se musím aktivně připravovat. A když to skončí, jdu domů a odpočinu si.

### **Co je náplní toho vašeho odpočinku?**

Mívám připraveno něco dobrého k jídlu a buď si vezmu knížku, nebo se spojím s rodinou, třeba s babičkou, a popovídáme si. Potřebuju vypnout od toho celodenního záprahu.

### **Říkala jste, že si v pátek večer otevřete knížku, která s náboženstvím nesouvisí. Není to porušování šabatu?**

Vůbec ne. V židovství můžeme o šabatu čist nenáboženské texty. Vnímám to tak, že otvírám knížky, které s náboženstvím souvisí, šest dní v týdnu. O šabatu mám přestat pracovat. Takže to, že se můžu začíst třeba do nějakého sci-fi příběhu a můžu práci pustit z hlavy, naopak беру jako velice správnou věc.

### **Jaký vztah s Bohem mají běžní židé?**

**A není to v dnešní době už jen formální záležitost?**



O ŠABATU MÍVÁM  
PŘIPRAVENO  
NĚCO DOBRÉHO  
K JÍDLU, VEZMU SI  
KNÍŽKU, NEBO SE  
SPOJÍM S RODINOU  
A POPOVÍDÁME SI.

V představách lidí hraje zásadní roli nějaká romantická představa o židovství. Týká se to především východní Evropy nebo i Česka a je to dáno katastrofou druhé světové války. Ta romantická představa vychází z toho, že židovství před holokaustem bylo takové ucelené, všichni byli ortodoxní a všichni všechno dodržovali od rána do večera. Takhle to ale nikdy v židovské historii nebylo. Naprostá většina židů byli normální lidé, zabývali se obchodem a životem v místě, kde žili. To, že v dnešní době jsou různé židovské proudy, je záležitost posledních dvou set let. Nevnímám, že by dnešní židé byli nějak více sekulární než kdykoli jindy v historii. Někteří u nás v komunitě třeba řeknou: „My zas tolik nevěříme, ale je to pro nás důležité z historického a kulturního hlediska. Úplně nám nedává smysl věřit v Boha, ale chceme mít sounáležitost s komunitou.“

### **Jaká teologická témata poslední dobou hýbou židovským národem?**

V reformní komunitě poslední dobou řešíme otázky moderního světa ve vztahu k našim komunitám; lidi to dost zajímá a chtěli by se o tom dozvědět více. Snažíme se například přivítat transgender lidi a také i ty, kteří tímto procesem procházejí. Poslední dobou jsme ale řešili i otázky ohledně umělé inteligence – jak to zapadá do židovského života – jestli to je v pořádku, co nám to přináší a podobně.

### **Když jste vzpomněla témata, kterými se poslední dobou zabývá zejména západní svět – např. zdravý životní styl, woke kultura, LGBTQ+, rovnoprávnost atd. – jak tato témata ovlivňují židy?**

V rámci každého židovského směru existují komise, které se těmito tématům věnu-



jí a pak vydávají nějaké manuály, jak k tomu přistupovat. Židovství je ale tak dynamicke, že je na každé komunitě, jak to pojme. Každá se pak vyprofiluje víc jiným směrem. Některé podporují LGBTQ+ lidi a ti je pak vyhledávají, jiné komunity zajímá třeba ekologie a klimatická změna, a pak synagogu vybavují solárními panely, hromadí dešťovou vodu, z níž vaří kupříkladu pivo. Obecně ale mohou říct, že progresivní židovství je inkluzivní a v rámci mezí otevřené.

**Když pak některé tyto tendence vztáhneme třeba na biblickou knihu Leviticus, 18. kapitulu, kde jsou zapovězeny např. homosexuální praktiky, jak na tomhle nařízení nahlíží dnešní judaismus?**

Záleží, který judaismus. Třeba ultraortodoxní to vnímá doslovně. Pak se ovšem ptejme, co se děje lidem s touto orientací, kteří se do takových rodin narodí – pro ně je to strašné.

V reformním židovství reflektujeme, že ten text vznikl v nějaké době, kdy společnost byla naladěná tímto způsobem. Ale my jsme dneska někde jinde a nepřijímáme tato

nařízení doslova. A třeba i konzervativní židovství prošlo během posledních pěti dekad velkými změnami a před několika lety proběhl dokonce první sňatek dvou rabínů stejného pohlaví.

**Neztrácí tím pádem Mojžíšova slova význam?**

Neřekla bych. Spíše se snažíme najít jejich další význam, což není v rámci judaismu nic nového. Spousta rabínských komentářů hledá v celé Tóře dvě stejná slova, spojuje jejich obsah a nachází i jejich další významy. Ve Starém zákoně ale máme také spoustu nařízení, v nichž se tvrdí, že člověka za určitá provinění máme ukamenovat. A to je stejný případ, proč už v dnešní době nekamenujeme.

**Děkuji za rozhovor. Filip Muroň**

# po rozvodu

Jeroným Klimeš



**Nejděle se vlečou rozvodové války u nezralých rozvodů, které vznikly z banálních důvodů. Dále nejhorší rozvody nemají obyčejní lidé, ale paradoxně ti úspěšní, a to zejména top manažerky. Důvodů je řada, ale jedním z hlavních komplikací je jejich silná vůle a neschopnost odepsat ztrátu, odpustit sobě i druhým.**







VIDĚL JSEM  
MUŽE, KTERÍ  
SE Z ROZVODU  
ZBLÁZNILI, ALE  
JENOM ŽENY  
POUŠTĚJÍ SVÉ  
PSYCHICKÉ NAPĚTÍ  
DO VNITŘNÍCH  
ORGÁNŮ.

Proč top manažerky, a ne top manažeři? Důvody vidím dva. Ženy prožívají tělem, muži hlavou. Tedy viděl jsem muže, kteří se z rozvodu zbláznili, ale jenom ženy pouštějí ve velkém své psychické napětí do vnitřních orgánů. Takže následuje endometrióza, Crohnova nemoc, astma či jiné autoimunitní poruchy.

Druhým důvodem je fakt, že v businessu úspěšná žena musí být dvakrát tak dravá než muž na stejném místě. Taková manažerka vnímá svůj rozvod jako mnohem větší prohru než jiní lidé a odmítá se s tím smířit. Tipl jsem si u jedné takové: „Kolik hodin si povídáte s nepřítomným manželem? Tak dvě hodiny denně?“ Ona řekla: „Spíš déle...“ Dal jsem jí tedy návody, jak máme pracovat s fantazijními postavami, např. se vzpomínkami, že na ně nemáme tlačit, že to nejsou reální lidé, že to huntuje jen nás samotné. Paní přišla asi za týden. Byla elegantně ustrojená – dokonalá dáma. Povědám jí: „Paní, vy jste nějak prokoukla, vám to dneska nějak sluší.“ Ona mi dala jednu z nejkurióznějších odpovědí, která se dá na pochvalu zevnějšku vymyslet: „Víte, on mi nikdo neřekl, že se s ním nemusím bavit.“ Tento návod jí ušetřil celou pracovní dobu hádek s představovaným manželem. Měl jsem také řadu jinak úspěšných klientek, kterým jsem řekl totéž, a nebylo to nic platné. Celé dny trávily v nenávislných rozhovorech s mužem, který tam už dávno nebyl.

Příběh jedné z nich patří mezi nejhorší případy, které jsem za svou praxi viděl. I ta trávila dny sama s fantazijní postavou svého ex. Výsledkem byl chronický zánět střev, záchvaty a ochrnutí. Tak se z velmi úspěšné a schopné manažerky záhy stal invalida třetího stupně. Přišla o muže, kariéru, peníze,

byt, zdraví a nakonec ji zavrhl i syn. Obávám se, že už nežije.

Jiná z těchto žen měla návaly nenávisti celé roky vždy navečer u televize. Uviděla scénu, kde někdo pohládl ženu: „A proč mě nikdo nepohládí? Jsem snad nějaká horší?“ Zbytek večera pak strávila proklínáním toho bídáka, který ji opustil, i když se obávám, že to bylo spíš tak, že ona byla tzv. *nepravý navrhovatel rozchodu*: „Když jsi takový, tak vypadni.“ „No dobrá, když mě vyhazuješ, tak já tedy jdu.“ „Počkat, já jsem ale nechtěla, aby odešel. Já jsem chtěla, aby se nad sebou zamyslel a zůstal se mnou.“ I té jsem vysvětloval, že její nekonečné útoky na vzpomínku manžela nemají na reálného manžela žádný vliv, že to odskáčou jediné její vnitřnosti. I ona mi řekla památnou větu: „Já mu nikdy neodpustím. To by to toho bídáka přišlo levně.“

U této ženy jsem si připomněl jeden teologický fakt, a to opakovaná tvrzení Ježíše, že on sice dává věčný život, ale o kvalitě tohoto života se musíme postarat sami. Tak jsem si představil tuto paní ne 15 let po rozchodu, ale 1500 let po rozchodu, jak někde na obláčku vyřvává: „Počkej ty lumpe,



## ROZCHOD STÁVAJÍCÍ SITUACI ZPRAVIDLA JEŠTĚ ZHORŠÍ A VYSNĚNÉ ŠTĚSTÍ SAMOZŘEJMĚ VĚTŠINOU NEPŘIJDE.

na každou svini se už vaří voda!“ Právě takové případy z praxe mi vrací do hlavy biblický citát (Mt 18,35): „Tak bude jednat s vámi i můj nebeský Otec, jestliže ze srdce neodpustíte každý svému bratru.“

Zbytečné jsou debaty, jestli si takové peklo ta paní zaslouží nebo ne. Každopádně ona je ta jediná, která to může zastavit. Pokud to nezastaví v tomto životě, tak nás Ježíš varuje, že v tom příštím životě to jde zastavit mnohem hůře. Ale i když člověk nevěří v posmrtný život, tak vidí, že peklo není teoretický konstrukt, ale každodenní realita lidí, kteří nejsou schopni odpustit.

Z e-mailu jiné ženy: „Mojí (bývalí) kamarádi jsou nešťastní z toho, že proklínám dnem i nocí(!) celé rodiny a rody! Psychiatr mi doporučil boxovací pytel, na kterém si omlátím jen ruce. Když všichni, které proklínám, si vesele žijí dál...“ I této paní se rozlévá agrese prve mířená na bývalého muže na všechny okolo a výsledkem je totální samota, protože se s ní v podstatě nemůžete o ničem jiném bavit a ona nežije ničím jiným než křivdou, která se jí stala.

### To mu nikdy nezapomenu

Když psycholog slyší tuto větu, tak ví, že dotyčná si pravidelně přehrává vzpomínky, ve kterých řeší danou životní ztrátu. To nemu-



sí být takto dramatické, ale přesto platí, že nenávistná vzpomínka na bývalého je citově nejsilnější vzpomínkou daného dne. Je to vlastně psychická závislost na samonaštvívání. A dokud naše nejsilnější city patří bývalým partnerům, tak nejsme schopni zamilovat se do nového partnera. To je typické zejména pro muže.

Milenku si opatří zpravidla záhy po rozchodu, ale milovat ji nedokážou. Nejsilnější emoce patří mnoho let expartnerce. Povídá mi klientka, že exmanžel jí deset let dělal ze života peklo – propíchané pneumatiky, trestní oznámení, stalking, naschvály všeho druhu. Po deseti letech najednou potkal sousedku, a to všechno ustalo jako mávnutím kouzelného proutku. Povídám: „Gratuluji, paní, vašemu exmanželovi se podařilo se po deseti letech zamilovat.“ Do té doby totiž, vždy když měl novou milenkou, tak se na ni podíval, představil si exmanželku a vyšlo mu, že ta nová nesáhá manželce ani po kotníky. Po deseti letech mu tato bilance vyšla naopak. Netřeba dodávat, že kdyby zastavoval své nenávistné stavy, tak by toto vztahové peklo po rozchodu trvalo mnohem kratší dobu než deset let. Ani on nevstoupil do „Božího království“, dokud své bývalé manželce ze srdce neodpustil.

## **Zákazy rozchodů a zabíjení**

Když člověk udělá pro záchranu vztahu vše, co je v jeho silách, a přesto se vztah k jeho smutku rozpadne, pak má zpravidla minimální pocity viny, že to špatně dopadlo. Dlouhé období boje za vztah pak funguje jako tlustá čára, která daný vztah ukončuje s pocitem: „něco se ve mně zlomilo“, „přepálila se pojistka“. Tito lidé odcházejí ze vztahů s hlubokou úlevou, nemají sklon se k němu vracet a jsou rádi, že jsou pryč. To jsou rozchody, kde pro a proti jsou v pomě-

ru 10 : 90 a kde rozchodu předchází dlouhé období pokusů o jeho sanaci. Nejhorší rozchody jsou ale ty, kde poměr pro a proti je 40 : 60 nebo 60 : 40, popř. rozchody, kdy lidé chtějí rozvodem stávajících 90 : 10 ještě vylepšit na 95 : 05.

Rozchod totiž stávající situaci zpravidla ještě zhorší a vysněné štěstí s vyhlédnutým holubem na střeše samozřejmě většinou nepřijde. Vzniklá deziluze se vnímá jako krivda, za kterou se žádá náhrada, a vzniká neschopnost odpustit, odepsat tuto ztrátu. Tyto rozchody se táhnou donekonečna, vedou k válkám o děti a neschopnosti nového zamilování a k psychické neplodnosti – lidé totiž nejsou schopni pořídit si další rodinu.

Ztráty u rozchodu jsou vždy mnohem větší než pomyslných 50 %. Lidé střední třídy se zákonitě propadají do chudoby, protože táhnout jednu domácnost bylo na hranici jejich sil, ale táhnout dvě až tři domácnosti znamená už totální živoření. Vše je třeba vynásobit dvěma: Dva byty, dvě auta, dva vysavače. Jenže jedno až dvě děti paradox-



**JEŽÍŠ DÁVÁ  
VĚČNÝ ŽIVOT,  
ALE O KVALITU  
TOHOTO ŽIVOTA  
SE MUSÍME  
POSTARAT SAMI.**



## NEJLEPŠÍ NÁVOD NA PŘEKONÁNÍ KŘIVDY JE PŘESTAT BUDOVAT „SVÉ KRÁLOVSTVÍ“, ALE ZAČÍT BUDOVAT BOŽÍ KRÁLOVSTVÍ.

ně není možno vynásobit dvěma, proto děti se naopak dělí dvěma. Když rodičům marně připomínáme, že optimální je mít 3–4 děti, že jedno až dvě je málo, pak tito záhy zjistí další šílený fakt, totiž že v bouřlivých rozchodech každý rodič přijde v průměru o více než polovinu dětí – nejčastěji zavržením, dále tím, že se dítě, uzlíček nervů, nepovede. Jak občas dopadne takové řezání dětí na dva kusy, jsme viděli výše.

Hospodin proto lidem rozchody zakázal, protože se neumějí rozejít a je nad lidské schopnosti odhadnout, kdy už je rozumné se rozejít, a kdy ne (Co Bůh spojil, člověk nerozlučuj.). Stejně tak jim zapověděl zabíjet lidi (euthanasie, potra-

ty), protože také nejsou schopni posoudit, kdy je to namístě, a kdy ne (Mt 13,24–30). Nejlepší návod na překonání křivdy je přestat budovat „své království“, ale začít budovat Boží království. Když přijdeme o rodinu a jsme ve věku, kdy už žádnou jinou mít nemůžeme, pak je třeba rozhlédnout se kolem sebe a zeptat se Hospodina: „S čím bys potřeboval pomoci?“ Pak najdete mnoho dětí, kterým fakticky chybí rodiče, i když třeba s biologickými rodiči bydlí. Ať je to ve škole, škole, dětském domově nebo jen formou sousedské výpomoci.



### PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, PhD

Český psycholog. Vystudoval psychologii na Univerzitě Karlově v Praze, vyučoval policejní psychologii, a také etiku a psychologii na Univerzitě Karlově. Pracoval také jako konzultant veřejného ochránce práv a poradce ministra práce a sociálních věcí v oblasti náhradní rodinné péče. Je autorem několika knih a odborných příruček. Věnuje se psychologickému poradenství zaměřenému především na rodinné vztahy.

Více informací najdete na  
[http://klimes.mysteria.cz/  
clanky/psychologie/  
bod\\_zlomu\\_ukoncitelnost\\_  
vztahu/](http://klimes.mysteria.cz/clanky/psychologie/bod_zlomu_ukoncitelnost_vztahu/)







# BEZMOC

v toxickém vztahu

# S NARCISTOU

Petr Kinkor



**Každý vztah se může stát toxickým, když jeden nebo oba aktéři vztahu začnou z jakéhokoliv důvodu překračovat hranice toho druhého. Nezáleží na tom, zda je to vztah partnerský, přátelský či pracovní. Tento princip platí pro všechny druhy vztahů.**

Respekt ke svým hranicím a respekt k hranicím druhého člověka je základním předpokladem, který dává naději vyřešit ve vztahu jakýkoliv problém nebo různé obtíže či situace, které život přináší.

Co když se ale člověk nachází ve vztahu, kde jsou jeho hranice i přes veškerou snahu nerespektovány a překračovány? Co když se naděje mění v beznaděj a člověk se v takovém vztahu dlouhodobě cítí zneužívaný psychicky, fyzicky nebo jakoukoliv jinou formou? A proč je naděje na změnu někdy falešnou nadějí?

V dnešní společnosti panuje velmi rozšířený optimistický názor, že každý člověk se může změnit. Přesto existují lidé, kteří nejsou schopni upřímné, opravdové sebereflexe a cítí oprávnění překračovat hranice druhých lidí. Narcismus je dnes na vzestupu, zatímco povědomí o něm je v široké veřejnosti stále ještě v plenkách.

Narcismus je, jednoduše řečeno, vnitřní touha po moci, kontrole a obdivu, s nedostatečnou schopností opravdově prožívat empatii, zpracovávat vinu a přebírat zodpovědnost za vlastní jednání. Navíc ho často doprovází lživý a vnitřně vykonstruova-



**NARCISMUS  
JE TOUHA PO  
MOCI, KONTROLE  
A OBDIVU,  
S NEDOSTATEČNOU  
SCHOPNOSTÍ  
PROŽÍVAT EMPATII,  
ZPRACOVÁVAT  
VINU A PŘEBÍRAT  
ZODPOVĚDNOST ZA  
VLASTNÍ JEDNÁNÍ.**

ný obraz sebe sama. Jeho hlavním motorem je hluboký, podvědomý a narcistou popíraný pocit vlastní nedostatečnosti. Okolo tohoto pocitu narcista po celý život pečlivě vystavuje do určité míry neprostupnou betonovou zeď falešných lží, fantazií a představ o sobě, kterým nejenže věří, ale které ho také chrání před nepříjemnými pocity vlastní nedostatečnosti.

Navzdory všeobecně rozšířené představě, že lze narcistu poznat „na první pohled“, však existuje i mnoho dalších, ne zcela rozpoznatelných forem narcismu. Proto také ti, kdo jsou ve vztahu s takovým člověkem, často tápou, kým ten druhý doopravdy je nebo kde je vlastně ve vztahu problém. Daný člověk se vymyká klasické představě o do sebe zamilovaném a navenek arogantním člověku, který až obsesivně pečuje o svůj zevnějšek.

Přejdeme-li do partnerské roviny, tak narcista na začátku vztahu dokáže velmi dobře zrcadlit potřeby, přání i hodnoty svého potenciálního partnera. Jednoduše se stát pro druhého tou vysněnou partnerkou





nebo tím vysněným partnerem. Ze své profesní práce s klienty tak nejčastěji slyším, že na začátku vztahu člověk cítil, že našel svou spřízněnou duši. Největším paradoxem však je, že o několik měsíců později, nebo nejčastěji o několik let, je jejich spřízněná duše tím, kdo je ponižuje, využívá, manipuluje nebo se na nich mimo jiné dopouští třeba domácího násilí.

Tento paradox je však jedním z klíčových aspektů vedoucích k hlubokému vnitřnímu trápení a posléze pocitu beznaděje. Člověk se totiž zamiluje a citově se odevzdá někomu, kdo ve skutečnosti neexistuje nebo kdo žije pouze v představě vytvořené v prvních měsících či letech vztahu. Tehdy ještě narcista naplňuje potřeby partnera a doslova ho „bombarduje láskou“. Ovšem jeho skutečná osobnost zůstává neodhalena.

Největší tragédií ovšem je, že partner často v narcistovi toho úžasného prince nebo princeznu hledá po desítky let trvání vztahu. Někdy se ho po mnoho let snaží získat zpět. Pokud se mu to nedaří láskou, tolerantností, odpuštěním apod., tak se zpravidla dostavuje nejčastější a často také nejničivější přesvědčení, že „vina je ve mně“, které narcista také explicitně podporuje svými komentáři, obviňováním či projektováním svého problému na partnera.

Nejčastěji se při svých konzultacích s klienty setkávám právě s tím, že lidé přicházejí po letech vztahu s narcistou s narušeným sebevědomím a s hlubokou psychickou závislostí na toxickém partnerovi, kterou zaměňují za lásku. A to často navzdory letitému a devastujícímu psychickému nebo i fyzickému zneužívání.

Pro lidi, kteří něco podobného nezažili, je to zcela nepochopitelné. Ovšem pro člověka, který postupně a plíživě zakouší od partnera ponižování a zpochybňování vlastní reality, střídající se s občasnými projevy lásky, je téměř nemožné celou situaci zdravě zhodnotit. Pokud člověk uvěří, že za toxické jednání partnera je zodpovědný, pocit viny ho nutí snažit se mu vycházet vstříc, aby opět získal jeho lásku, přijetí a zmírnil agresivitu či psychické zneužívání. To ovšem po čase vede právě k psychické závislosti, protože nezdravá vstřícnost občas zafunguje a zneužívaný partner čas od času zakouší určitý pocit lásky a přijetí. Na těchto nepravdivých pozitivních pocitech se člověk postupně stává závislým a spolu s falešnou nadějí na trvalou změnu se těmto pocitům odevzdává. Tento fenomén se označuje pojmem spoluzávislost.



**ZÁKLADEM  
PŘEKONÁNÍ  
POCITU BEZMOCI  
A VYMANĚNÍ SE  
Z TOXICKÉHO  
VZTAHU JE  
SCHOPNOST  
NEBO ODHODLÁNÍ  
PŘEVZÍT VLASTNÍ  
ZODPOVĚDNOST.**

Podobně jako u závislosti na alkoholu nebo drogách i tato psychická závislost má zpravidla své dno, na které člověk téměř vždy narazí. Jeho „hloubka“ je však individuální. Tehdy člověk začíná postupně propadat pocitům beznaděje a bezmoci. Postupně si začíná připouštět, že jeho naděje byla nadějí falešnou nebo pouhou iluzí. Bezmoc je v těchto případech hluboký nesoulad mezi závislostí poháněnými city a nadějemi, a na druhé straně tvrdou a bolestivou realitou a praktickými dopady třeba na rodinu a děti.

Někteří lidé se skrze bezmoc zacyklí a ještě více propadnou ničivým a nefunkčním formám snahy zasloužit si lásku, s očima upřenými pouze na narcistického partnera, jehož změna se pro ně stává jediným východiskem z dané situace a pocitů bezmoci. Jiní lidé se naopak rozhodnou přijmout bolest ze zklamání, a především vlast-

ní zodpovědnost, která jim umožňuje vyjít z pozice oběti do svobodného života a začít svůj život stavět na opravdové naději.

Je to proces, který může trvat měsíce nebo i roky, ale který na základě výpovědí minimálně mých klientů a dalších lidí, kteří touto cestou úspěšně prošli, přináší upřímnou radost ze života i nalezení sebe samých. Základem překonání pocitu bezmoci a vymanění se z toxického vztahu a závislosti je schopnost nebo odhodlání převzít vlastní zodpovědnost, která mimo jiné přestává odvozovat naději od chování, jednání a přístupu druhého člověka, ale místo toho vrací život do rukou jeho původnímu vlastníkov. Tedy i každému, kdo cítí bezmoc nebo se ve vztahu dlouhodobě cítí jako oběť.



**Petr Kinkor** se již 10 let věnuje koučování v osobním, profesním a partnerském životě.



Více informací o problému narcismu, kodependenci a emocionálním zdraví najdete na jeho youtubovém kanále.



## PŘÍBĚHY VE TVÝCH DLANÍCH

KRÁTKÉ PŘÍBĚHY PRO VŠEDNÍ DNY

Drobná knížečka obsahuje krátké povzbuzující příběhy pro všední dny. Text je vždy doplněn vhodným citátem. V knížce se setkáte s příběhy na téma pokory, odpuštění, radosti z dávání nebo naděje. Je to vhodný dárek pro každého, koho chcete potěšit.



## ČAS TANČIT

Karen Kingsburyová

Martin a Ema se rozhodli všechno skončit. Po letech manželství naplněných prací a péčí o děti se ocitli v začarovaném kruhu nepochopení a vnitřního odcizení. Je ještě možné, aby pro ně byla cesta zpět? Nebo je již příliš pozdě na to, aby v sobě objevili ztracenou lásku?

Román americké spisovatelky, která se podle New York Times řadí mezi nejúspěšnější současné autory, se stal v Americe bestsellerem a je s úspěchem vydáván i v dalších zemích.



Knihy vydalo nakladatelství  
Advent-Orion, spol. s r. o.,  
Roztocká 5/44, Praha 6 – Sedlec.  
Můžete si je objednat na adrese:  
[www.adventorion.cz/knihy](http://www.adventorion.cz/knihy),  
e-mailem: [expedice@adventorion.cz](mailto:expedice@adventorion.cz)  
nebo telefonicky: 558 359 100, 603 553 628.





# Bůh je pro mne **PRVNÍ** i **POSLEDNÍ**



**Michael Beran je profesionální BMX rider, který se prosadil ve světovém měřítku. Pochází z Nového Bydžova u Hradce Králové. Své oblíbené sportovní disciplíny BMX se věnuje od roku 2004.**



## **Jak ses vlastně dostal k BMX, když je tolik jiných sportů?**

Vždycky jsem z nějakého důvodu tíhl k motorkám. Tlačil jsem na rodiče, jestli by mě v tom podpořili, ale oni se k tomu nikdy nějak nevyjádřili... Až později mně došlo, že je to jednak finančně drahé, jednak také nebezpečné. A pak jsem jednou na videu viděl BMX a říkal jsem si, že to by mohlo být ono. Bylo to o dost levnější, a tak naši řekli ano a koupili mně tenkrát kolo asi za 6000 Kč –



a já jsem mohl začít. Předtím jsem zkoušel všechny běžné sporty jako hokejbal, florbal, lední hokej, basketbal atd. Jenže BMX byl oproti těmto sportům velice kreativní a to se mi na tom líbilo nejvíc.

**Já jsem viděl některá tvá videa, skákání do molitanu a jak se ty triky musí nacvičit. BMX je tedy sport, který bolí?**

Od motokrosu to nemá moc daleko, co se týká zranění a bolesti. Já jsem měl tu výhodu, že jsem začal jezdit tehdy, když se u nás postavila první jáma s molitanem. Předtím chlapi skákali do sena, do vody nebo do kůry. Když jsem tam poprvé přijel, byl jsem v úžasu, jako když dítě uvidí ohromný kopec peřin. Neváhal jsem ani vteřinu a hned jsem při prvním skoku zkusil 360 kolem své osy. Ten člověk, co to tam vedl, říkal: „On už někdy jezdil?“ Můj táta řekl: „Ne, on skáče do molitanu poprvé.“ No a tam to vlast-

ně všechno začalo – skok do molitanu miluju doteď!

**Prostě BMX tě baví, i když to bolí?**

Člověk si musí uvědomit, která bolest je ta špatná. Někoho bolí, když začne dělat dřepy. Ale to je bolest proto, že ty svaly jsou ochablé a je třeba je aktivovat.

Pak je samozřejmě bolest při těch pádech, to už je horší. Když se špatně soustředíš, může se ti něco stát, to je jasné. Postupně se snažíš vyhýbat chybám. Stejně jako v životě. Dost mne to připravilo na běžný život. Ten sport je možná pro někoho nebezpečný, ale viděl jsem ošklivější zranění i ze silniční cyklistiky. Vše je o přístupu...

**Michale, jakých sportovních výsledků si nejvíce vážíš?**

Za moji sportovní kariéru se mi podařilo získat titul vicemistr světa, mistr Evropy a několikanásobný mistr republiky. Ně-



kdy se stane, že při závodě ten tvůj hlavní konkurent upadne, a tak máš první místo takřka jisté, ale to je prostě sport. Já jsem si nejvíce vážil toho výsledku, kde jsme se všichni naplno snažili a předvedli to nejlepší. Pak to bylo pro mě zasloužené vítězství, nemusel jsem zvítězit.

**Zažil jsi na BMX nějakou krizi? Že by sis řekl: a dost a dál ne?**

Já jsem na BMX zažil krizi několikrát, ale tu největší jsem měl na závodech v Mexiku. Nebyla to úplně moje parketa, jako je skatepark ze dřeva, plastu nebo kovu, ale bylo to celé udělané z hlíny a takového písčitého materiálu, také to bylo ve výšce 4000 metrů nad mořem. Ta nadmořská výška mě rozhodila nejvíc. Několikrát jsem se ošklivě „zrakvil“, nakonec jsem si přetrhl přední kolenní vaz. Hodně jezdců před závodem odstoupilo, ale já si i přesto nedal říct. Po tom zranění jsem měl všeho toho závodění a profi života nějak plné zuby. Pohádal jsem se kvůli tomu s tátinkem, do toho přišel i rozchod s přítelkyní. Přišlo vyhoření a já si řekl, že je potřeba něco změnit, přenastavit hodnoty.

**Myslíš si, že když něco děláš naplno a plně se na to soustředíš, tak zákonitě musí přijít křížovatka, kdy si řekneš: „Má to vůbec cenu? To je všechno? Má to vůbec smysl?“**

U každého, kdo maká naplno, přijde jednou vyhoření. Pak ale záleží na tom, jak se k tomu postaví. Já jsem byl na to trochu sám. Nemohl jsem najít nikoho, kdo by na moje otázky odpověděl. Snažil jsem se mluvit se svými kamarády třeba o smyslu života, ale nikdo o to neměl zájem. S profi-



ky, co jsem jezdil, tak ti řešili buď ženy, auta nebo videohry. Ale aby se někdo zabýval sebevzděláním nebo otázkou, jak jsme se tady ocitli, tak to vůbec. Já jsem byl naprosto nedotčený nějakým názorem na duchovno, a přesto se ten můj pohled nějak tvořil. A po Mexiku, kde jsem se zranil a sáhl si na dno, tak jsem si řekl: dost. Rozhodl jsem se využít svou rekonvalescenci po zranění k vážnému hledání odpovědi na otázku, jak je to s tím duchovnem.

**A našel jsi to? Myslím si, že dnes spousta mladých lidí hledá a řeknou si, jak to tedy ten Michal udělal?**

Ve skutečnosti to bylo tak, že jsem celý život chtěl manželku, přál jsem si mít rodinu, protože mi to připadalo správné. Toužil jsem najít tu pravou holku. Ne že by to dopadlo na první dobrou, ale začal jsem si psát s jednou holkou a ona byla taková podezře-





BŮH JE  
VE VŠECH  
PŘÍBĚZÍCH  
TOU  
DOBRU  
STRANOU.

le hodná a milá. Měl jsem pocit, že to na mě hraje, a tak jsem (já hlupák) začal chodit s jinou. Byla to velká chyba... Takhle to bylo ještě párkrát po tom incidentu v Mexiku, než jsem se vrátil k té první holčině...

Když jsme se takhle jednou začali bavit o tématech filozofie a duchovna, tak jsem zjistil, že je věřící. Společně s její rodinou mi začali ukazovat úžasný svět Bible a laskavé-

ho Boha. Byl jsem nadšený, konečně jsem začal dostávat odpovědi.

**Ty jsi moderní a současný člověk. Slovo Bůh má pro mnoho lidí takovou nálepku něčeho starého a přežitého. Kým je Bůh pro tebe?**

Velice mě mrzí, že když se dnes řekne Bůh, tak se skoro každý zasměje a zakroučí hlavou. Berou to jako báhorku, nebo ještě hůř – ten, kdo věří, pro ně většinou není normální. Za to zase mohou lidé, kteří křesťanství/náboženství použili k manipulaci. To je ale velmi pokrytecký až povrchní pohled. Nemáme právo soudit a házet všechny do jednoho pytle, když jsme nezkusili poznat ostatní... Dnešní člověk nechápe, že slovo Bůh je pokřivené různými pohádkami, filmy a dalšími věci, které zdeformovaly původní informaci.

Dnes je např. velký trend superhrdinů. Všechny nesmírně láká vidět něco atraktivního a velkolepého z jiného světa. Bible je několik tisíc let stará a je v ní příběh o Bohu, který se stal člověkem a zemřel jen kvůli nám. Část z toho, co je v ní napsané, bylo předpovězeno dávno předtím, než se to stalo. Úplně jednoduše se také podle Bible dá zjistit, v jaké časové linii se nacházíme a co nás čeká v budoucnu. O Bibli jsou dnes vědecké rozbor, které dokazují její věrohodnost. Bible je tou nejdůležitější knihou na světě... Bůh je pro mne první a poslední – cesta, pravda a život.

**Ty jsi tedy uvěřil v Boha. A jaký je hlavní rozdíl v tom životě předtím a potom?**

Život bez víry na lidi působí, že je takový jakoby svobodný. Můžeš si dělat, co chceš, vůbec nic tě netrápí, protože se můžeš věnovat jen svým osobním pocitům a požitkům, kte-

ré chceš zažít. Ale neuvědomuješ si, že ti to nabízí svět, ve kterém není pravá svoboda. Pravou svobodu ti nabízí Bůh.

Já jsem se snažil si z toho nevěřícího světa vzít a využít co nejvíc. Říkal jsem si: „OK, takže to, co mně ten svět nabízí, to si vezmu, protože když budu mít všechno, pak budu šťastný.“ Jenomže já si to vyzkoušel, ale šťastný jsem nebyl. Byl jsem naopak smutný. Narazil jsem převážně na faleš a lež. Ale když jsem šel za vírou, tak to na začátku vizuálně působilo, že o všechno přicházím, že ti lidé a různá zábava jdou pryč. Ve skutečnosti byla pryč jen ta nepravá láska, nepravé přátelství a nepravá radost. A skrze Boha jsem pak zažil to, co jsem prožil jen v dětství, že jsem se radoval i z maličkostí, ale hlavně z pravdivých věcí, na které jsme někdy už dávno zapomněli. A to je pro mě ten rozdíl, že to, co jsem jako nevěřící zažil jen jednou za půl roku, ten žár obrovského „drivu“, tak to dnes zažívám každý den. Moc bych přál každému člověku, aby to našel. Protože když se podíváš na svět kolem, to, jak funguje, tak nic nedává smysl; je to špatný a negativní.

### Je Bůh moderní?

Proč by neměl být moderní? Jeho nepřítel si dal obrovskou práci, aby jej vykreslil jako starého a vetchého starce. Ale ti, kdo čtou Bibli, jej poznávají jako toho nejpozitivnějšího na světě. Jako toho, který je milosrdný, silný a který umí milovat tak, že tomu už dnes nerozumíme. On je ve všech příbězích tou dobrou stranou.

### Ty ses tady zmínil o své manželce Barče. Je Bůh součástí tvého manželství, a pokud ano, tak jak?

Ano, to rozhodně je. Když jsme spolu začali chodit, tak jsem cítil, že u ní mám útočiště, že je to konečně místo, kde nacházím klid. Kde se mohu zklidnit, regenerovat, nabrat sílu. A pak, když jsme ten vztah začali budovat, tak to byla úžasná láska, projev úcty a laskavosti tomu druhému, prožívání tolerance a trpělivosti, předhánění se, abych tomu druhému udělal radost. Nemohli jsme jít spát, aniž bychom si řekli, že se milujeme, a to bylo pro mě na začátku až divné, protože jsem na to nebyl zvyklý. Pak se nám narodila Izulka a bylo to jen lepší – zpečetění toho, co jsme prožívali. Vnímám, že to jsou Boží dary, za které jsem velmi vděčný.



PODĚLTE SE  
O SVŮJ DAR NEBO  
SCHOPNOST  
S DRUHÝMI.  
BUDETE  
ŠTĚTNĚJŠÍ.

### Co bys řekl mladému člověku, který o víře vůbec nic netuší, proč by se měl zajímat o Boha nebo Ježíše?

Já se s mladými lidmi většinou bavím z té opačné stránky – a to, proč jsou smutní, co je trápí. Třeba, že mu nepříjde smysluplné, co se teď učí ve škole, a že mu to celé přijde zbytečné. A tak se o tom začneme bavit a většinou dojdeme k tomu, že mu chybí víra a vztah s někým. Většinou se s nimi bavím o jejich problémech. Boha nejde nikdy nikomu nutit, je ale dobré, když si kaž-

dý sám uvědomí, že mu chybí. Mám zkušenost, že se často právě k rozhovoru o Bohu dostaneme přes různá jiná témata. A je to myslím proto, že lidem vztah s Bohem schází. A když mě znají a vědí, že jsem si prožil úspěch a mohl jsem si vybírat z mnoha nahlédnutí skvělých možností, tak ta má zkušenost má pro ně váhu. Myslím, že mladým lidem prostě chybí víra. Někdo si tu víru třeba udělá uměle, v nějakém projektu nebo koníčku, a věří v to a maká. Jakmile to dodělá, něčeho dosáhne, tak potřebuje další... Je to jako dolévání prasklého kalichu – vypadá, že se plní, ale není tomu tak. Bůh (jako Stvořitel všeho) moc dobře ví, co nás těší a co nám dělá dobře. Ovládáte snad tep svého srdce? Myslíte na to, aby se ve vás dělily buňky? Cítíte, jak se ve vás mění voda v krev? Kdyby ano, tak jste vy sami svými stvořiteli, ale nejste. Každý z nás proto stále hledá někoho, kdo by nás vedl nebo inspiroval. A když začnete studovat a otevřete mu svoje srdce, on sám začne dělat ty věci za vás. Čeká jen na vaše svolení, až ho pustíte dovnitř, protože je to laskavý Bůh...

### **Když slyšíš, čím se mladí trápí, co bys jim řekl?**

Každý na světě má nějaký talent, každý je svým způsobem výjimečný, ale nesmí ztratit vůli a trpělivost a nesmí jej přestat hledat, protože ten talent nebo schopnost určitě má. Stejně tak, jako jsem jej našel já. Možná jsem těch schopností měl víc, ale asi se budu do konce života věnovat tomu prv-



nímu. Teď nedávno jsem slyšel příběh o klučinovi z Guayany. Přišel do školy, kterou tam otevřeli Češi. Nebyl nijak nadaný, spíš velmi opožděný; nevěděl ani, jak se drží tužka. Měl však trpělivost učit se psát. To psaní také žádná sláva. Jednou si při hodině matematiky učitelka všimla, že si něco konečně zapisuje do sešitu. Přišla k němu a nevěřila vlastním očím. Ten klučina nakreslil krajinu, kterou viděl z okna nebo cestou do školy, už si nevzpomínám... Proč to říkám? Buďte trpěliví a hledejte. Můžete najít mnohem víc, než jste kdy čekali. Stejně jako já.

### **Díky. A poslední otázka – jak neztratit v životě ten dobrý směr?**

Když se vám podaří najít nějakou schopnost nebo nějaký ten dar, nenechávejte si ho jen pro sebe. Uvidíte, že vás udělá mnohem šťastnějším, když se o něj podělíte.

**Moc ti děkuji za tvůj čas.**

**Rozhovor připravil J. Libotovský.**

Bernhard Bleil

# Pozor na tu

# MEZERU



**„Při vystupování si prosím dejte pozor na mezeru mezi vlakovou soupravou a okrajem nástupiště!“ Dobře si pamatuji na toto oznámení v berlínském metru. V létě roku 1983 jsem se právě přestěhoval jako čerstvě ženatý a nově nastupující pastor mládeže z Darmstadtu do Berlína. Při cestování metrem mě stále provázelo důležité upozornění na onu mezeru při nastupování v některých stanicích metra, kde vzdálenost mezi vlakem a nástupištěm mohla být o něco větší.**

Ve svém životě jsem se stěhoval po Německu již devětkrát a zažil jsem také mnoho dalších přestupů, zvrátů nebo změn v mém soukromém a profesním životě. Proto si uvědomuji, že upozornění „Dávejte pozor

na mezeru!“ je užitečné nejen při vystupování z metra. Mnozí již ve svém životě pocítili tyto mezery, které musíme překročit a zvládnout, když opouštíme staré věci a začínáme něco nového.





NIC NENÍ V ŽIVOTĚ  
JISTĚJŠÍ NEŽ TO,  
ŽE PŘÍCHÁZEJÍ  
ZMĚNY.

## Změna je součástí života

Nic v životě není jistější než to, že přicházejí změny. Bylo by skvělé, kdyby životní otřesy byly krátké a bezbolestné. Termín „zvrát“ však naznačuje, že ne všechno je vždy tak jednoduché, jak doufáme. Změna často není jen jednorázová událost. Jedná se spíše o proces, který vyžaduje delší čas a mnoho našich sil.

Můžeme to přirovnat k opatrnému vykročení ze soupravy metra na nástupiště. Jde jen o to, že naše životní „vykročení“ trvají déle. Zdá se, že se nějakou dobu vznášíme ve vzduchu – zcela bez jakékoli přitažlivosti k zemi! Mnozí uvádějí, že se v tomto skoku od známého k novému cítí jako ve zpomaleném filmu. Naše dojmy a pocity jsou často mnohem intenzivnější, než bychom chtěli. Znam ty zvláštní pocity, obavy a obrazy ve své hlavě. A pak ty divoké otázky: Zvládnou to? Kde a jak skončím?

## Jaké jsou typické přechody nebo zvraty?

V našich životech existuje mnoho přirozených přechodů a procesů změn. Existuje dětství a dospívání s jejich různými vývojovými stadii. Každý takový krok má své vlastní výzvy. Pak přichází fáze aktivní dospělosti. I zde má život mnoho překvapení: dochází ke změnám a zvratům v osobních vztazích (přátelství, manželství, děti), které mění naši vlastní roli. A navíc přináší mnoho změn a zvratů i naše pracovní kariéra. Potom naše děti vyrostou, opouštějí naši rodinu a začínají svůj vlastní život. Pak přichází fáze aktivního stáří s jeho radostmi a výzvami (například situace starých rodičů, nemoci a úmrtí blízkých) a nakonec fáze vlastního chřadnutí a smrti. Každá fáze

a každý přechod z jedné fáze do druhé s sebou přináší otřesy a změny. To také samozřejmě doprovází i nejrůznější pocity, těžké otázky a nejistotu. Jak jsem již řekl, nic není jistější než to, že přicházejí změny!

## Proč se měnit?

Beze změny není růst. Potřebujeme tyto impulzy, abychom se otevřeli novým možnostem. Nové situace s novými lidmi nám umožňují otevírat nové, dříve zavřené dveře a získávat nová přátelství, zážitky a poznatky – i o sobě samých a našich schopnostech. Změny nám tak dávají prostor poznat něco nového a tím zvětšit náš osobní životní potenciál. A přirozené časy „vznášení se“ mezi starým a novým často také vytvářejí příležitost nechat se inspirovat Bohem. Je to možnost setkat se novým způsobem se svým Stvořitelem a jeho láskou.

## Dvanáct principů nového nasměrování

Následujících dvanáct užitečných zásad vplynulo ze zkušeností





ZMĚNA ČASTO NENÍ  
JEN JEDNORÁZOVÁ  
UDÁLOST.  
JEDNÁ SE SPÍŠE  
O PROCES, KTERÝ  
VYŽADUJE DELŠÍ  
ČAS A MNOHO  
NAŠICH SIL.

duchovního Sama Rainera s novým nasměrováním a se změnami v jeho křesťanských sborech. Trochu jsem je přizpůsobil a aplikoval na své osobní zvraty a hledání nového nasměrování. Pokud máte před sebou radikální změnu, mohou být tyto principy pomocí i pro vás.

### 1. Modlím se za svůj proces změny

Mohu se spolehnout na Boží vedení a moc. Otevírá mi to více možností, než bych kdy mohl dosáhnout svými vlastními schop-

nostmi. Kdybych odmítl myšlenku, že Bůh ovlivňuje můj život, promarnil bych jedinečnou příležitost.

### 2. Miluji lidi víc než změnu

Často mám sklon považovat svou věc za tak důležitou, že lidé a jejich potřeby jdou stranou. Proto je pro mě podstatné vždy věnovat pozornost lidem kolem a jejich potřebám. Jak se mám já, moje rodina, moji přátelé? Co potřebuji já a co potřebují oni? Co mohu v tuto chvíli udělat pro sebe a pro ně?

### 3. Vybírám si své „bitvy“

Možná, že by se ve skutečnosti mělo změnit „všechno“. Ale kde je moje vůle dělat dobré kompromisy a moje schopnost rozhodovat o správných prioritách? Často není vůbec nutné stavět věci do pozice buď, anebo. Dbám na zdravou rovnováhu, když se snažím pochopit a vypořádat se s něčím novým.

### 4. Otevřeně přiznávám své chyby

Nikdo nemůže všechno dokonale změnit. Proto nepředstírám, že mám vše pod kontrolou. Není nutné, aby se vše podařilo oka-

mžité. Jsem připraven se přizpůsobit, a pokud to bude nutné, jít „změně“ naproti.

### 5. Přijímám svou minulost

Ne všechno v mé minulosti bylo špatné. Proto mohu o minulosti mluvit pozitivně a aplikovat to, co funguje dobře i dnes, do mé nové situace.

### 6. Stavím na úspěchu

Dokážu ocenit sebe i ostatní za (malé) úspěchy v nové situaci a prostředí. Zvláště, když se věci dějí jinak, než jak jsem byl zvyklý.

### 7. Vítám otevřenou diskusi

Neskrývám žádné informace před sebou ani před ostatními. Stavím se k věcem čelem a dávám sobě i ostatním čas, abychom nové návrhy promysleli.

### 8. Věnuji pozornost načasování

Změny jsou emočně náročné a vyžadují čas. Vytvářím časové rezervy a věnuji pozornost dlouhodobému pohledu. Všechno se nemusí podařit najednou a hned.

### 9. Zůstávám zaměřen na proces obnovy

Nenechám se ničím rozptýlit, když je změna potřeba. Chce to sílu a čas, abychom se dostali na druhý břeh. Stojí za to vydržet!

### 10. Zkouším nové věci

Než opustím svou komfortní zónu a objevím nové věci, je užitečné si uvědomit, že požadovaná změna nemusí být trvalá. Na konci zkušební doby udělám jedno ze tří rozhodnutí: (1) Prodloužím zkušební dobu. (2) Vrátím pozměněné do původního stavu. (3) Udělám změnu natrvalo.

### 11. Počítám s nesouhlasem

Někteří lidé kolem nás nebudou nikdy spokojeni. Pracuji s těmi, kteří jsou připraveni na změnu, modlím se za ostatní a jednám s nimi s láskou a péčí. Také se ptám sám sebe: Jak se vypořádám s tím, když sám s nějakou změnou nesouhlasím?

### 12. Posoudím změny a v případě potřeby je upravím

Ne každá změna je dobrá a užitečná. Ne každá změna bude fungovat. Měl bych být připraven si to přiznat a jít dál s novými nápady.

### A teď?

Změny jsou součástí mého života. Nemohu se jim vyhnout. Klíčová otázka zní: Jak se k nim postavím? Jaký postoj k životu si chci vybrat?

Co děláme se svými starostmi, strachy, hříchy a pochybnostmi? Můžeme je s důvěrou sdílet a odevzdat Bohu. Chce, abychom našli své štěstí a vnitřní klid – to nám může poskytnout úlevu.

Přechody, zvraty, změny jsou nedílnou součástí našeho života. Můžeme je odvážně přijmout a sami proaktivně utvářet. Mějte odvahu a žijte naplno!

### Bernhard Bleil

Je kazatelem církve adventistů v bavorském Augsburgu. Je iniciátorem a spoluvůrcem iniciativy **Ja-Jesus.de** a obzvláště rád se setkává s lidmi, kteří hledají Boha a vnitřní klid.



# 36 let **VE VĚZENÍ** jako **DRUHÁ ŠANCE**



Druhého května roku 1990 zrušilo Federální shromáždění tedejší České a Slovenské Federativní Republiky trest smrti. Toto rozhodnutí zachránilo život dnes dvašedesátiletému Zdeňku Navrátilovi, který byl v roce 1988 odsouzen za brutální dvojnásobnou vraždu a pokus vraždy k trestu smrti. Trest mu byl podle nové legislativy změněn na doživotí a ve vězení je už 36 let.



Někteří právníci se ale domnívají, že mu měl být trest smrti změněn na 25 let vězení. To byl totiž druhý nejprísnejší trest v době vykonání zločinu a rozhodování soudu, k čemuž se mělo podle nich při změně jeho trestu přihlídnout. Bylo tomu tak v dalším podobném případě. V době zrušení trestu smrti čekali na popravu tři muži, a zatímco Zdeňku Navrátilovi byl trest změněn na doživotí a druhý spáchal ve vězení sebevraždu, třetímu byl trest smrti změněn na 25 let vězení a je již řadu let na svobodě.

### **Zdeňku, víte, čemu vděčíte za svoji druhou šanci?**

Ano, vím. Vděčím za ni Bohu, který za mnou do vězení poslal jednoho mladého muže. Bylo to již v roce 1989, když byl ke mně do eskortní cely přivezen. Vyprávěl mi o Bohu a učil mě křesťanské písně. Nebyl se mnou dlouho, později jsem se dozvěděl, že ho propustili, protože byl nevinný. Dnes jsem přesvědčen, že to byl Boží posel, kterého za mnou Bůh poslal, aby mi dal šanci k životu věčnému. Hned poté jsem byl přerazen do cely smrti, kde jsem čekal na vykonání rozsudku.

Jenže já nezemřel. Bůh mě nechal žít, zasáhl v můj prospěch a život tady na Zemi mi prodloužil. Dal mi čas k přemýšlení, ke změně mého chování, k obrácení se k němu a odevzdání svého života jemu. A já to udělal. Jsem vděčný, že žiju, že mě Bůh miluje navzdory všemu, co jsem v životě udělal špatného. Boží láska je pro mě nepochopitelná, nerozumím, co Bůh na mně a na dalších hříšných lidech vlastně má. Nemáme nic, čím bychom se mohli před Bohem a nebeskými zástupy chlubit. Žádný rozumný důvod, proč mě má Bůh rád, neexistuje.

### **Prožil jste odpuštění?**

To přišlo později. V roce 1991 jsem dostal osobní Bibli. Na cele jsem poklekl a nahlas vyznal všechny své odporné hříchy. Po ukončení modlitby se mého ramene dotkla ruka, cítil jsem Boží dotek odpuštění. Pocítil jsem velkou úlevu a bylo mi hezky. Chtěl jsem vyjádřit lítost a omluvu i příbuzným obětí, ale Probační a mediační služba žádání nenašla.

### **Jaké jste prožil dětství?**

Pocházím ze „světské“ rodiny s typickými zvyklostmi a tradicemi. Světští jsou lidé, kteří provozují cirkusy, kolotoče, zábavu. Moji rodiče, prarodiče, praprarodiče byli baviči, umělci, kolotočáři, cirkusáci. Konkrétně můj otec byl drezér zvířat a jeden čas dokonce ředitel cirkusu. A to i přesto, že neuměl číst ani psát. Pracoval také jako popelář či uklízeč domů. Byl jsem nejstarším dítětem v sice úplné, ale naprosto dysfunkční rodině. Rodiče používali k výchově násilí a násilně se choval i otec k matce. Rodiče hodně pili alkohol, zvali návštěvy, kde se pilo a pouštěla hlučná hudba. Táta prodělal zánět mozkoměchy, pod vlivem alkoholu byl hodně vznětlivý a agresivní. Bil mě i za malé prohřešky. Například jsem levoruký a táta ze mě chtěl udělat praváka. Násilím.

### **Zdědil jste nějaké „světské“ vlohy – nadání baviče a podobně?**

Určitě ano. Nejvíce mě bavila zvířata, proto jsem se chtěl po základní škole vyučit ošetřovatelem v zoologické zahradě. Na tento obor jsem se pro velký zájem nedostal,



a tak jsem se rozhodl být podlahářem. Měl jsem ale zdravotní problémy a lékař mi obor nedoporučil. Nastoupil jsem proto do práce, kde jsem vystřídal řadu různých míst. Byl jsem dělníkem u grafického lisu, krmičem dobytka, sanitářem v nemocnici, ošetřovatelem v ústavu sociální péče, strážným se zbraní i se psem, ale také po vzoru rodičů jsem pracoval jako obsluha pouťových atrakcí. Zalíbilo se mi i pití, a tak jsem dost popíjel. Do restaurací jsem chodil za zábavou a přáteli, rád jsem se dostával do společnosti, kde jsem se dozvěděl spoustu věcí. Do osmnácti let jsem celý svůj výdělek odevzdával rodičům. Ve volném čase jsem rád fotil a také hrál divadlo.

### **A alkohol i násilí se vám staly osudnými. Co se tenkrát vlastně stalo?**

Nerad na ty chvíle vzpomínám. Zabil jsem v opilosti dva lidi. Poprvé se to stalo, když jsem byl na návštěvě u svého dlouholetého známého. Trpěl paranoidním chováním a pořád měl pocit, že mě na něho někdo poslal. Byli jsme opilí, hádali se, házeli po sobě různé předměty. Udeřil jsem ho pak tak silně, že zemřel. Podruhé jsem zabil člověka, kterého jsem neznal. Seznámili jsme se v re-



ŽÁDNÝ ROZUMNÝ  
DŮVOD, PROČ  
MĚ MÁ BŮH RÁD,  
NEEXISTUJE.

stauraci a on mě pozval k sobě na ubytovnu. Bydlel v ubytovně pro ženy. Slíbil, že je pozve a že bude zábava. Zase jsme byli hodně opilí a hádali se kvůli maličkostem a já opět vraždil. Ještě týž den jsem byl dopaden a od 5. 4. 1987 jsem ve vězení.

### **To ale nebyl váš první střet se zákonem?**

Nebyl. Předtím jsem byl odsouzený za přechyby k podmíněným trestům. Na ně se ale vztahovala amnestie, kterou mi udělil tehdejší prezident Gustáv Husák.

### **Jaké to je, žít většinu svého života ve vězení?**

Ve vězení pracuju a zúčastňuju se programů na zlepšení sociálních návyků. Poznal jsem vězňe v Ruzyni, na Pankráci, ve Valdicích, na Mírově, v Horním Slavkově a nyní jsem v Bělušicích, kde je kaplanem Zdeněk Martasek z církve adventistů a Radomír Kuchař z katolické církve. Rád čtu nebo poslouchám Boží slovo a nerad si ho nechávám narušovat lidskými názory.

**Za dobu, co jste ve vězení, se úplně změnila společnost – politické uspořádání, moderní technologie apod. Jak vnímáte tento svět za mřížemi?**





Snažím se jít s dobou. Čtu odborné časopisy, knihy, sleduju televizi, a co se týká počítačů, mám za sebou základy práce s PC. Když porovnám život ve vězení za komunismu a teď, tak teď je to procházka růžovým sadem. Ve vězení chodím i k volbám. Z nového prezidenta mám radost, myslím, že je to člověk na svém místě. Našel jsem si tu i přátele, ale postupuji metodou „důvěřuj, ale prověřuj“. Mezi vězni mám respekt.

### **Umíte si představit život na svobodě?**

Vím, že by to ten první rok nebyl med. Jen hlupák si myslí, že všechno ví, chytrý se ptá. Stále se proto na odchod připravuji, abych nebyl zaskočený. Několikrát jsem soud žádal o podmíněčné propuštění... Pak dokládám, že mám práci, bydlení, pomáhají mi věřící přátelé. Zatím mi propuštění nevyšlo, i když mám vše zajištěné. Občas upadám do stavu, kdy je mi těžko. Rád bych se ještě dočkal svobodného života. Naděje však umírá poslední, a tak věřím, že to jednou vyjde.

### **Kdyby vám Bůh řekl, že vám splní jakékoli přání, co byste si přál?**

To největší se mi splnilo. Poznal jsem jeho. A tak bych mu poděkoval a řekl: „Jsem tu s Tebou! Díky.“

### **Je něco, co si vyčítáte ve vztahu ke své rodině?**

Mrzí mě, že jsem měl raději zvířata než lidi. Lidé mě hodně zklamali, a zvláště domácí násilí se na mně podepsalo. Když se píše o vraždách, které jsem spáchal, novináři popisují také, jak jsem naproti tomu pečlivě uklidil všechny střepy, aby se o ně můj pes nepořezal. Vzpomínám, jak jsem svému psovi koupil velký dort a šel mu popřát k jeho narozeninám. Byla u toho i moje sestra, která ten den také měla narozeniny – a já to vůbec netušil. Bylo jí to líto. Dnes si

více všímám lidí, neházím všechny do jednoho pytle a jsem rád za křesťany, kterým mohu volat, povídat si s nimi, na které se mohu spolehnout. Jsou mojí rodinou. Nejsou všichni lidé špatní. Narodil jsem se jen na špatném místě, ve špatně fungující rodině.



ně. U nás moc lásky nebylo. Přesto na svoje rodiče, kteří už nežijí, vzpomínám rád. O své další rodině nevím vůbec nic, nechtěl jsem jim být zátěží.

### **Věříte, že vás ještě v budoucnu čeká něco lepšího?**

Ano, věřím díky oběti Pána Ježíše Krista za naše hříchy ve vzkříšení a šťastný věčný život v Božím království.

### **Děkuji za rozhovor. Hana Kábrtová**



# NEZNÁMÁ SPOLEČNOST

v privátním rauši

„Nástrojem utváření sebe sama se stala soukromá spotřeba,“ píše o současném Česku ve své knize Neznámá společnost brněnský sociolog Pavel Pospěch, docent na tamější Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity. Podle něho „v takové společnosti spotřebního soukromničení se jen těžko prosazuje společenské východisko jako to, co v důležitých kritických chvílích upozadí soukromý zájem. Je jedno, zda jde o očkování jako jedinou možnou a relativně rychlou ochranu celé společnosti před novým virem nebo o ohleduplnost vůči klimatu a životnímu prostředí na planetě vůbec či o jiný spor.“

„Pravda a rozumnost, třeba i vědecky prokázaná a celosvětově uznávaná, se dnes v Česku snadno rozbíjí o přísně střežené sebestředné hranice privátního,“ konstatuje na základě vlastních i jiných vědeckých výzku-

mů Pavel Pospěch a situaci názorně vysvětluje: „Je-li to z hlediska mého soukromého světa nevýhodné, překračuje-li to moje vlastní pravidla, tak je jakákoliv racionalita odmítnuta jako útok na srdce privatismu, jenž se za posledních čtyřicet let při přechodu ze systému do systému stal pevným základem mohutného jádra české společnosti.“

Ve výzkumu Sociologického ústavu Akademie věd ČR se přes 70 procent dotázaných shodlo na tom, že žít ve vlastním je „pro každého splněný sen“. Těžiště našeho zájmu se posunuje dovnitř. V podmínkách privatismu se naše identita neopírá o příslušnost k rodině, skupině či společnosti, ale o to, co se ve-



jde do prostoru uzavřeného stěnami nebo živými ploty našich obydlí. „Průvodním jevem privatismu je proto i stažení se z veřejné sféry a nezájem o veřejné problémy. V mezinárodním průzkumu OECD prohlásilo téměř 60 procent mladých Čechů, že je politika vůbec nezajímá (z 39 sledovaných zemí jsou na tom hůře už jen mladí Litevci). Urbanista Richard Roland k tomu dodává, že v podmínkách privatismu nás politika zajímá jenom tehdy, když cítíme, že politická opatření ohrožují naši spotřebitelskou svobodu.“

Ve stažení se do soukromí nám pomáhají také technologie, počínaje těmi každodenními, jako jsou on-line nákupy. „Kdo nakupuje on-line z domova, ten se těžko v samoobsluze potká se sousedem a domluví si partičku bowlingu na příští víkend,“ vysvětluje sociolog a dodává: „Pandemie covidu-19 nám umožnila prožít si vztah mezi privatismem a technologiemi s obzvláštní intenzitou.“

Stažení se do soukromí bývá podle docenta Pospěcha také někdy dáváno do souvislosti s procesem individualizace, kdy dochází k rozpadu společenských vazeb a nejužší rodina – rodiče a děti – se stává osamělou.

„Zároveň se proměňují naše hodnoty. Učíme se přemýšlet sami o sobě, o tom, kým skutečně jsme a jaký má náš život smysl. Snažíme se o dosažení vlastního naplnění, sebe-realizace, pocitu autentického prožitku.“

Tato orientace na sebe sama a hledání směrem dovnitř byly porůznu popsány jako „kultura narcismu“ nebo „terapeutická kultura“. O našem vnitřním hledání však neví jen náš terapeut nebo „kouč“. „Vědí o něm i prodejci doplňků k zahradním bazénům, a proto nám nabízejí zahradní nábytek, který vyjádří naši jedinečnou osobnost“. A ví o něm také zahradní architekt, interiérový designér a prodejce kuchyňských nožů. Ti všichni vědí, že skrze nákup jejich produktů

vyjadřujeme svou identitu: to, kým skutečně jsme,“ nešetří své čtenáře sociolog.

Všichni, kdo tyto „hodnoty“ nesdílejí, se stávají společensky podezřelými a měli by se přizpůsobit. „Nepřizpůsobivost“ se podle Pavla Pospěcha stala „nálepkou anti-



ORIENTACE NA  
SEBE SAMA  
A HLEDÁNÍ  
SMĚREM DOVNITŘ  
BYLY PORŮZNU  
POPSÁNY JAKO  
„KULTURA  
NARCISMU“ NEBO  
„TERAPEUTICKÁ  
KULTURA“.

občanství“, která se přilepí na tu skupinu, která zrovna upadne v nemilost veřejného mínění. S tím souvisí druhá funkce termínu „nepřizpůsobiví“: připsání veškeré zodpovědnosti druhým. „Nevíme sice – a nepotřebujeme vědět – čemu přesně je třeba se přizpůsobit, ale víme docela přesně, že některým z nás se to nepodařilo. Nepřizpůsobiví tak mohou a musí být viníky vlastní situace, neboť to, co se jim stalo, pochází od nich samých: od jejich neochoty či neschopnosti se přizpůsobit.“

„Morální pohoršení, které zažíváme nad nepřizpůsobivými, tedy není jenom projevem vztahu k nim – je i projevem vztahu k nám samým,“ odhaluje docent Pospěch. „Je ukazatelem toho, jak se těžiště správného občanství stále více přesouvá do oblasti ekonomiky



a trhu. V důsledku toho mají Češi větší sklon odvozovat svou vlastní identitu z toho, jak dobře se jim daří v práci. Stát nahlížený jako firma a občanství chápáné jako ekonomický výkon nabízí něco, co je v naší době obzvláště cenné: srozumitelnost a jasnost. Model tržního občanství nám dovede okamžitě a jednoduše ukázat, co musíme dělat, abychom byli dobrými občany, a co dělat nesmíme, aby se z nás nestali nepřizpůsobiví.“


Sebestředně narcistické postoje současné nejen české společnosti se podle sociologa projevují i ve stále komplikovanějším vztahu jednotlivců ke všem společným, objektivním faktům, pravdě, vědeckým poznatkům nebo různým napůl či zcela fantazijním a konspiračním teoriím. „Lidé nehledají pravdu. Lidé hledají smysl. Čtenáři dezinformačních serverů, stejně jako čtenáři všech jiných serverů, nehledají primárně pravdu – a proto s nimi také pravda zmůže tak málo. To, co primárně hledáme, je soulad s příběhem, kterému důvěřujeme a který nám umožňuje připsat světu smysl. Zasadit události kolem sebe do svého vlastního příběhu a připsat mu příslušné žánrové zabarvení nám dává pocit jistoty a kompetence: vytváří dojem, že rozumíme tomu, jak věci skutečně jsou“, píše ve své knize Neznámá společnost brněnský sociolog Pavel Pospěch.

Pravda ale, jak známo, není privátní, není přizpůsobivá a nezávisí na tom, čemu

právě věříme, nebo ne. Takový bývá spíše její opak – lež. „Jsme tedy nyní odsouzeni k tomu, abychom si své příběhy skládali z informací a dezinformací podle toho, jak se nám zachce?“ ptá se v závěru knihy autor. Odpověď ponechává na čtenáři. Sám jako sociolog vidí naději v podpoře institucí zajišťujících veřejnou přístupnost a kontrolu dat, odborně poučený výzkum a rozvoj vzdělanosti. Mezi řádky vyzývá k přijetí osobní spoluodpovědnosti za obranu pravdy, bez které nelze žádnou lež rozeznat.



ZASADIT  
UDÁLOSTI KOLEM  
SEBE DO SVÉHO  
VLASTNÍHO  
PŘÍBĚHU NÁM  
DÁVÁ POCIT,  
ŽE ROZUMÍME  
TOMU, „JAK VĚCI  
SKUTEČNĚ JSOU“.



**Tomáš Kábrt** je publicista, od 80. let působil v ilegálním tzv. samizdatu, po demokratickém převratu v novinách Deník a MF Dnes. V současné době opět publikuje nezávisle a zabývá se mediálním poradenstvím a zprostředkováním. Studoval také sociální práci a teologii.

Potřebujete

# DIGITÁLNÍ DETOX



**Musím se přiznat. Jsem závislá. Ano, čtete správně. Dovolte mi to vysvětlit. Nekouřím, neberu drogy ani nepiji alkohol. Neužívám ani opiáty, ani léky proti bolesti. Nejsem závislá na žádné látce, kterou bych požívala. Moje závislost je na malé podlouhlé krabičce z kovu, skla a plastu o rozměrech 8 × 15 centimetrů, která jako by dominovala mému životu.**



Je se mnou všude, kam jdu. Panikařím, když ji nemohu najít. Uplyne sotva pět minut, kdy se na ni buď podívám, nebo se snaží upoutat mou pozornost chytlavými zvuky či blikajícími obrazy. Obsahuje téměř vše, co je pro mě důležité: můj seznam úkolů, kontakty, připomenutí, bankovní účet, seznam potravin, kupóny, recepty, oblíbené knihy, a dokonce i mou Bibli.

Uhodli jste. Jsem závislá na tom šikovném malém zařízení, které podle Pew Research Center nosí 81 % z nás pořád s sebou – jsem závislá na chytrém mobilním telefonu. Prvním náznakem, že bych mohla být závislá, bylo oznámení, které se jednoho dne objevilo na mém telefonu: „Váš čas na obrazovce se minulý týden zvýšil o x procent na celkem y hodin, z minut“ (jsem příliš v rozpacích, než abych vám řekla skutečná čísla!). Poněkud znepokojena jsem provedla trochu výzkumu a našla článek s názvem „20 znaků, že jste závislí na svém mobilu“. Naštěstí se na mne nevztahovalo všech 20 poznávacích znaků. Hodně z nich však ano. Výstižně se v nich popisovaly mé telefonní návyky: „Nemůžete stát na místě, aniž byste nezkontrolovali svůj telefon“, „Nemůžete bez něj odejít z domova“ a „Nikdy nejíte sami (protože sledujete svůj telefon)“.



55 % PÁRŮ  
SE JIŽ NĚKDY  
HÁDALO KVŮLI  
NADMĚRNÉMU  
POUŽÍVÁNÍ  
DIGITÁLNÍCH  
ZAŘÍZENÍ.



Pro mne to byl skutečný budíček. Uvědomila jsem si, že se něco musí změnit. Když jsem se dozvěděla více o fenoménu závislosti na moderních technologiích, uvědomila jsem si, že můj smartphone nejen spotřebovává můj čas, ale také má potenciálně negativní důsledky na téměř každou oblast mého života.

Není pochyb o tom, že moderní technologie ovlivňují naše životy – z velké části pozitivním způsobem. Nedokážu si představit život bez mobilních telefonů, počítačů, aut, praček a všech dalších zařízení, která zjednodušují život a zvyšují produktivitu. Nástup digitálních technologií, včetně chytrých telefonů, internetu a sociálních médií, však přináší i některá úskalí, která mohou ovlivnit naše fyzické zdraví, naši emoční pohodu, náš mozek, a dokonce i naše vztahy. Pokud nebudeme opatrní.

### **Jak digitální zařízení ovlivňují vaše tělo**

Podle Mayo Clinic (americké lékařské výzkumné a vzdělávací centrum a univerzitní nemocnice v Rochesteru v Minnesotě,





pozn. red.) může nadměrné používání počítačů a digitálních zařízení způsobit jev známý jako digitální únava očí. Existuje řada důvodů, které vedou k tomuto stavu: při používání zařízení méně mrkáme, sledujeme obrazovku v kratší než ideální vzdálenosti, jsme ovlivněni oslněním, které pochází ze zařízení, a text, na který se díváme, je v nesprávném kontrastu s pozadím. Digitální únava očí může vést ke svědění, slzení a pálení očí. A pokud se budeme dívat příliš dlouho, může dokonce způsobit rozmazané nebo dvojité vidění.

Navíc bylo prokázáno, že dlouhodobé používání smartphonu ovlivňuje držení těla a dýchání. Špatné držení těla snižuje kapacitu plic a exhalaci (schopnost vydechovat vzduch). Další vědecké důkazy naznačují, že nadměrné používání chytrého telefonu může vést k bolesti a poruchám svalů a páteře. To je důvod, proč lidé, kteří používa-

jí své smartphony hodně, si často stěžují na bolesti krku a zad.

Všichni jsme slyšeli o důležitosti přiměřeného spánku a jeho vztahu k mnoha aspektům našeho zdraví – včetně duševního a emocionálního, imunity, kontroly hmotnosti a náchylnosti k chronickým stavům, jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak a srdeční onemocnění. Pokud jde o kvalitu spánku, digitální zařízení nepomáhají. Tzv. „modré světlo“, které displeje vyzařují, zabraňuje spánku, který potřebujeme pro své zdraví. Podle americké nadace pro výzkum spánku NSF „čím více elektronických zařízení člověk večer používá, tím těžší je zdravě usínat a spát“.

### Jak digitální zařízení ovlivňují váš mozek

Podle výzkumníků z Kalifornské univerzity lidé tráví denně sledováním počítačových obrazovek a dalších digitálních zařízení v průměru 12 hodin. To způsobuje, že sledujeme spoustu věcí najednou (multitasking) nebo se o to alespoň snažíme. K tomu ale



UVĚDOMILA JSEM SI, ŽE SE NĚCO MUSÍ ZMĚNIT.

naš mozek opravdu není uzpůsoben. Můžete například posílat e-maily z notebooku, když sedíte na poradě, děláte si poznámky, sledujete prezentaci a sledujete na svém smartphonu SMS zprávy nebo sociální sítě, a to vše najednou.

Často jsme hrdí, že jsme toho během dne tolik dokázali a byli tak „produktivní“. Ale podle Adama Gazzaleyho, profesora neurologie, fyziologie a psychiatrie na Kalifornské univerzitě v San Francisku, „vaše výkon-

nostní úroveň klesá, když odbíháte od jedné aktivity ke druhé“.

Studie provedené na univerzitě v Oregonu se shodují na tom, že multitaskeri, kteří nadměrně sledují média, ve skutečnosti dosahují horších výsledků v testech, které vyžadují soustředění. Současné výzkumy také naznačují, že multitasking nás nejen činí méně efektivními, ale také negativně ovlivňuje naši paměť a další poznávací funkce.

### **Jak digitální zařízení ovlivňují vaše emoce**

Podle vědeckých důkazů nadměrné používání digitálních médií narušuje vaši schopnost projevit empatii vůči ostatním. Studie provedená na Kalifornské univerzitě v Los Angeles zjistila, že šestákům, kteří odjeli na tábor, kde byly zakázány počítače, smartphony a televize, se zlepšila schopnost vnímat emoce druhých z jejich neverbálních projevů po pouhých pěti dnech, ve srovnání s kontrolní skupinou, která pokračovala v obvyklém množství mediálního zatížení. Odborníci připisovali zlepšení tomu, že děti byly bez svých digitálních zařízení a byly tak více spolu. Při osobním kontaktu s druhými

je nelze jen „odkliknout“ nebo „zavřít“ jako profil na dotykové obrazovce.

I jiní badatelé, jako Maia Szalavitzová a Bruce Perry, autoři knihy Zrození pro lásku: Proč je empatie tak důležitá a také ohrožená, také připisují zarážející ztrátu empatie v naší společnosti digitálním technologiím.

### **Jak digitální zařízení ovlivňují vaše vztahy**

Všichni jsme už viděli lidi, kteří spolu seděli v místnosti a všichni měli svůj zrak přilepený ke svým zařízením. Byli zcela nezúčastnění a odtrženi od ostatních. Pokud nejste právě tím, kdo by to dělal, pravděpodobně znáte lidi, kteří si navzájem posílají textové zprávy místo toho, aby spolu mluvili, i když sedí ve stejné místnosti nebo ve stejné budově.

Navzdory tomu, že se například digitální sítě nazývají sociální, studie ukázaly, že jejich používání mezi mladými dospělými je ve skutečnosti spojeno se sociální izolací. Průzkum mezi více než 1700 mladými lidmi zjistil, že dvě nebo více hodin používání sociálních médií ve skutečnosti zdvojnásobuje nebezpečí sociální izolace. Podobné výsledky byly zjištěny i v ostatních věkových skupinách.

Používání digitálních zařízení může ovlivnit i vztahy v rámci rodiny. Studie softwarové firmy Kaspersky Lab zjistila, že 55 % párů se již někdy hádalo kvůli nadměrnému používání digitálních zařízení a 51 % se střetlo ohledně používání telefonů během jídla nebo osobního rozhovoru. Tato zjištění jsou pouze vrcholem ledovce mnoha způsobů, jakými technologie ovlivňují naše životy, zdraví a vztahy.



## Přestaňte zírat na obrazovku

Realita je taková, že technologie tu s námi stále budou. Naštěstí existují způsoby, jak omezit používání digitálních zařízení. Je možné žít rozumně – a v pohodě – se svými digitálními zařízeními i se svými blízkými. Chcete-li začít znovu, zkuste digitální detox, kdy záměrně zkrátíte čas strávený u obrazovky. Když narušíte své běžné chování související s technologiemi (neustálé kontrolování svého telefonu nebo obrazovky), dáte svému mozku šanci přerušit cyklus závislosti. Pak můžete nastavit nové, zdravější limity. Zde je několik tipů, které vám pomohou převzít kontrolu nad vaším digitálním životem.

- **Vyhodnoťte svou situaci.** Za prvé, je dobré se upřímně podívat na návyky týkající se digitálních zařízení. Stejně jako v mém případě byste mohli zjistit, že technologie ovládá váš život více, než si uvědomujete. Přestaňte na den nebo dva používat svá zařízení. Nechte svůj mobilní telefon doma, nekontrolujte svůj e-mail a zůstaňte mimo sociální média po dobu 24–48 hodin. Sledujte, jak se budete cítit. Pokud máte pocit úzkosti nebo abstinence příznaky, víte, že musíte provést nějaké změny.


- **Stanovte si hranice.** Určete si konkrétní denní dobu pro kontrolu e-mailů, odpovídání na telefonní hovory, procházení internetu a procházení sociálních médií. V případě potřeby použijte budík nebo minutku. Můžete trávit celé dny a dlouhé hodiny na sociálních médiích, aniž byste si uvědomili, kolik času tím ztrácíte.

- **Věnujte se svému koníčku.** Naplánujte si pravidelný čas pro aktivity, které nezahrnují technologie, jako je zahradničení, výpravy do přírody nebo čtení skutečných papírových, tištěných knih a časopisů. Nezapomeňte při těchto činnostech odložit telefon.

- **Vypněte upozornění.** Je těžké ignorovat telefon, pokud pípá nebo zvoní každých pár minut. Pokud opravdu potřebujete vědět, jaká je nejnovější nabídka ve vašem oblíbeném obchodě, nebo zjistit nejnovější titulky zpráv, věnujte tomu pouze určenou dobu, kterou jste si na internet ve svém dnu stanovili.

- **Vytvořte zóny bez telefonu.** Místa, kde budete bez telefonu, mohou být u rodinného jídelního stolu, v ložnici nebo při hraní si s dětmi. Váš telefon má potenciál narušovat kdekoli a kdykoli vaši činnost, jako je trávení času s blízkými nebo spánek. Cílem je, abyste měli kontrolu nad svými zařízeními, ne ony nad vámi.

**Poznámka redakce:** Zkoumání negativního dopadu příliš velkého množství času stráveného s chytrým telefonem inspirovalo nadšenkyni zdravého životního stylu Pat Humphreyovou, aby provedla změny sama u sebe. Týden po napsání tohoto článku se její čas u obrazovky snížil o 89 %!



**Pat Humphreyová, MPH, MS,** je spisovatelka a editorka na volné noze, zdravotní pedagožka a wellness trenérka. Píše ze svého venkovského domova v severním Texasu.

# NEZLOMNÝ:

Boj o život na souši i v oceánu



**Americká spisovatelka a novinářka Laura Hillenbrand vydala v roce 2010 válečný životopisný román *Nezlomný* (v anglickém originále *Unbroken*), na němž úzce spolupracovala s hlavním hrdinou Louistem Zamperinim. Tornádo z Torrance, jak jej v mládí přezdívaly kalifornské noviny, prožilo divoké mládí, které vyvrcholilo až účastí na olympijských hrách. Zárnou atletickou kariéru ovšem utnula světová válka a ztroskotání letadla, v němž Zamperini sloužil. Příběh však tímto nešťastným okamžikem neskončil a čtenáři se mohou ponořit do děje plného změn a bezmoci, který provází naděje na záchranu.**

Publikaci *Nezlomný* vydalo poprvé v českém překladu nakladatelství Jota v roce 2011 a o čtyři roky později došlo k jejímu dotisku. Autorka Laura Hillenbrand je ve svých knihách silně zaměřena na příběhy hrdinů a zároveň čtenáře vtahuje do děje i dobře zpracovaným historickým pozadím. Už spisovatelčina prvotina „*Seabiscuit: americká legenda*“ z roku 1999 o nevzhledném a lenivém koni, z ně-



hož se stala dostihová legenda 30. let minulého století, slavila velký úspěch a stala se jedním z bestsellerů přelomu tisíciletí. Podobně kladně byl hodnocen také titul *Nezlomný*, jenž získal několik knižních ocenění v prestižních amerických anketách, včetně ceny pro nejlepší dílo z kategorie literatu-



ry faktů vyhlášené časopisem Time. Oba Hillenbrandiny příběhy byly rovněž zfilmovány.

Biografie Louise Zamperiniho, potomka italských přistěhovalců, začíná v kalifornském Torrance. Během dospívání přidělavá rodičům svými lumpárny vrásky a Louisovo chová-

výcvikem u armádního leteckého sboru a stal se bombo-

metčíkem.

„Druhého listopadu 1942 osádka vyšplhala na palubu Super Mana a připravila se na odlet do války. Čekal je zoufalý zápas (...). Toho dne se Super Man poprvé vznesl nad Tichý oceán. Osádka mířila na základnu Hickam Field na ostrově Oahu, kde před jedenácti měsíci začala pro Ameriku válka a kde začne brzy i pro ně.“

Jednotky z Havajských ostrovů měly za úkol osvobodit ostrovy v Tichém oceánu. Při jedné ze záchranných misí nastala na letadle, v němž sloužil Zamperini, porucha, která posádku přinutila nouzově přistát na vlnách největšího oceánu na Zemi. Vzhledem k tomu, že se na tvorbě publikace podílel sám hlavní hrdina, není nutno „tajit“, že ztroskotání přežil. Téměř padesát strastiplných a napínavých dní na hladině Pacifiku ovšem uchováme pro zájemce, kteří se chtějí s příběhem hrdinného Louise seznámit blíže.

Soucitný čtenář doufá, že po naprostém vyhladovění Zamperiniho, jenž se po mnoho dní bezmocně pohupuje na nekonečné

ni se zásadně promění teprve tehdy, když si zamiluje nový koníček – běhání. Talentované „Torranské tornádo“ bylo ve své nové zálibě natolik úspěšné, že se probojovalo až na olympijské hry do Berlína konané v roce 1936. Přestože v závodu na 5 kilometrů skončil devatenáctiletý Louis osmý, závěrečným kolem udělal na obecnost takový dojem, že si s ním potřásl rukou i Adolf Hitler. To ještě Zamperini netušil, jak tento německý politik promění svět i jeho následný život.

Po vypuknutí války došlo ke zrušení nadcházející olympiády, čímž Louis ztratil svůj vytoužený cíl. Nastoupil do továrny produkující vojenská letadla a po schválení všeobecné branné povinnosti prošel v roce 1941



vodní ploše, přijde záchrana. To je však lichá představa a namísto vysvobození přichází zajetí z rukou úhlavního nepřítele – Japonců. Ponižování, týrání, hlad, série výslechů, beznadě, to jsou jen některé momenty provázající mnohaměsíční útrapy v zajateckých táborech v říši císaře Hirohita. Největší trýzeň však Zamperinimu připravil strážce Watanabe, přezdívaný Bird (česky Pták) a ani stěhování mezi jednotlivými tábory nepřinášelo úlevu, protože Bird jakoby přelétával vždy za Louisem.

Když válka skončila a američtí zajatci se dostali do své vlasti, náš hrdina prožíval turbulentní období. Na jednu stranu se oženil se svou láskou Cynthií, na druhou se Louis potýkal s posttraumatickým stresem po prožitcích v zajateckých táborech. „Co se vrátil z války, bydlel už čtyři roky v hollywoodském bytě, utápěl se v alkoholu a užíral se myšlenkami na vraždu Birda. Cynthia se vrátila z Floridy, ale jen proto, aby zařídila rozvod. Oba setrvali ve smutném soužití a už se neměli o čem bavit.“

V ten moment však do života mladých Zamperiniových přišel zlom. V Los Angeles začal pořádat veřejné evangelizace duchovní Billy Graham a po velikém naléhání Cynthie souhlasil s účastí na přednášce i Louis. Tím okamžikem změnil svůj život možná nejzásadněji – „už se necítil být tím bezcenným, zlomeným, opuštěným člověkem“, protože přijal do svého života Boží lásku. A jestli dokázal hlavní hrdina odpustit mučiteli Birdovi? To čtenáři zjistí v závěrečných kapitolách knihy Nezlomný.

Životní běh Louise Zamperiniho byl protkáán jen těžko představitelnými a nečekanými změnami, které známe spíše ze smyšlených akčních bijáků. Vypořádávání se s beznadějnými situacemi však během žití postihne spousty lidí, proto je příběh „Torranského tornáda“ tak zajímavý,

vzrušující a čtenář je často pohnut soucitem k mnoha postavám vyprávění. Přestože publikace popisuje zejména Louisovo mládí, autorka Laura Hillenbrand na díle pracovala s hlavním hrdinou až v závěru jeho života, a tak kniha osloví široké spektrum čtenářů, kteří touží prožít tento dobrodružný příběh plný napětí spolu s ním. Text může být obohacující rovněž pro zájemce o historii a události spojené s vrcholným sportem i běžným životem armádního letce z tichomořské flotily.

Příběh je zaznamenán na 436 stranách a doplňují jej fotografie či dobové obrázky, které z velké části poskytl sám Zamperini. Autorka vyprávění formuluje téměř výhradně v minulém čase a text výjimečně doplňuje i citacemi a vyjádřeními politiků či jiných osobností. Tím je však dílo mnohem lépe historicky ukotveno a čtenář se dobře orientuje v zasazení příběhu do celkové scény 20. století.

### Mgr. Filip Muroň

Vystudoval Mediální studia na Univerzitě Karlově v Praze a oboru se rovněž z pozice píšícího novináře nepravidelně věnuje. Mezi jeho velké záliby patří poznávání cizích kultur, dobrodružné výpravy, pobyt v přírodě, sportování a jako ochotník se občas ukáže také na jevišti divadla.



## Korespondenční kurz pro Vás

**Připojte se k tisícům absolventů a studentů** korespondenčních kurzů. Rychlost studia záleží pouze na Vás. Studovat můžete v klidu domova, aniž byste museli někam přicházet. Lekce všech kurzů posíláme zdarma. Stačí si jen vybrat z naší nabídky.



### GLOBÁLNÍ PROBLÉMY

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

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



### ZVLÁDEJ SVŮJ ŽIVOT

**Kurz, díky kterému můžete získat nahléd nad životem**

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



### HARMONICKÁ RODINA

**Kurz o tom, jak si vytvořit příjemné rodinné zázemí**

- Může být rodina zdrojem radosti?
- Lze porozumět svému partnerovi?
- Je možné vyjít s dospívajícími dětmi?

# ZA OBZOREM

čtení  
pro  
všechny,  
kteří  
chtějí  
vidět  
dál



Více informací o celém  
projektu najdete na adrese:  
[www.zaobzoremlive.cz](http://www.zaobzoremlive.cz)



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

