

Ako vyhasína pec nadšenia a čo s tým?

Hoci my nie sme rehoľníci, predsa by som chcel **niekoľko myšlienok** z tejto témy vybrať i pre nás. Ide tu totiž o to, čo robiť, aby som **ako človek, ako kresťan**, ako príslušník istého **stavu** v tom, čo robím obstál. Je okolo nás veľa takých, ktorých by sme mohli nazvať **trosky** alebo aspoň **vyhasnuté pece**. Nemyslím na mladých, skorej na ľudí v strednom veku a starších. Ako tak nedopadnúť? Uvažujme teda o tom, **čo je príčinou, že človek kedysi tak nadšený zrazu ochabol**. Alebo **pec**, kedysi tak silne horiaca, **vyhasla**. Aké sú teda príčiny a dôsledky vyhasnutia pece povolania, a čo s tým robiť? Uvediem ich šesť.

1. Fyzická lenivosť. Niektorí ľudia sú od prirodzenosti leniví. Niektorí sa lenivými stávajú. Príčin je veľa. Jednou z mnohých je **spohodlenie, nedostatok fyzického pohybu, fyzicko-duševno-duchovných stimulov a osvojenie si konzumného životného štýlu**. Dôsledky sú hrozné: pribratie na váhe, nedostatok pohyblivosti, pohodlný životný štýl, hedonizmus (pôžitkárstvo) a pod. Mladí sú vo veku, kedy sú im mnohé dary, ktoré vlastnia, prirodzené a vôbec vás nenapadne, že to tak vôbec nemusí byť. Napríklad sú **na vrchole** duševných schopností, telesnej výkonnosti i slušného vzhľadu. Teraz to majú preto, lebo to patrí do výbavy ich veku. Nezaslúžia si preto za to žiaden obdiv! No neskôr sa tieto veci začnú postupne strácať. Duševnú výkonnosť a fyzickú pohyblivosť a celkovú sviežosť si uchová len ten, kto na tom cielene pracuje: **učenie sa, čítanie, pohyb, šport, striedme stravovanie**. Hovorí sa, že v „druhej polovici svojho života žneme to, čo sme zasadili v prvej polovici svojho života.“ Chcel by som ich preto silne povzbudiť, aby sa už dnes orientovali týmto smerom. Aby si urobili vo svojom živote zmeny – niekedy možno až radikálne -: aby ste sa odklonili od cesty, ku ktorej svojim doterajším životným štýlom jednoznačne kráčate: od života pohodlia, užívania si, vychutnávania, hovenia si. **To je nielen hanba pre toho, koho pec má horieť pre veci Kristove, ale je to aj najlepšia cesta k smrti ducha (ale i tela).**

2. Duchovná lenivosť a strach. Okrem telesnej lenivosti existuje aj lenivosť duchovná. O tej sa dosť píše v literatúre jednak profánnej, ale aj duchovnej. Ide **o neschopnosť (alebo skorej nechotu) človeka ísť s odvahou do sveta a rozvíjať v ňom svoje dary a talenty; vlastne to najlepšie, čo do neho Boh vložil**. Veľa ľudí – aj keď to sami budú sotva takto vnímať – má strach opustiť detstvo a vykročiť do nehostinného sveta. Vždy potrebujú niekoho, aby ich vodil za ručičku, ofukoval im rany alebo ich chránil pred silou a drsnosťou sveta.

Tento typ lenivosti pekne popisuje **Gončarov** vo svojom diele **Oblomov** (1859). Oblomov, statkár, ktorý žije v Petrohrade, ďaleko od svojho statku **Oblomovka**, si tu nečinne vegetuje, v pasivite, lenivosti a bezcieľnosti. Jeho posteľ a orientálne domáce oblečenie sú jeho jediným svetom. Čitateľ musí prečítať celých 200 strán knihy, lež tento „hrdina“ konečne vstane z postele. V snahe o to, aby ho konečne dostali ráno z postele, sa pri ňom objaví sedem postáv, ktoré sa ho snažia presvedčiť. Týchto sedem postáv reprezentuje sedem smrteľných hriechov a spoločne predstavujú svetské pokušenia a slabosti. Žiadna však z nich nie je úspešná. Ako tak prichádzajú jedna po druhej Oblomov sa čím ďalej tým viac ponára do svojho **sna o stratenom raji a o nedotknutom svete Oblomovky**, ktorý zažíval kedysi, keď bol ešte dieťaťom. Konečne sa objaví jeho nemecký priateľ **Stolz** (pýcha) a tento ho presvedčí, aby sa zaangažoval do spoločenského života. Lenže Oblomovovi sa aktívny život pomaly začne zdať prázdny, nudný a nezmyselný.

Až konečne prichádza na scénu **Oľga**. A láska k nej ho prebudí. Oblomov sa pod vplyvom tejto lásky stane „bláznom, posadnutým vášňou“. Oľga však vie, čo chce od Oblomova a Oblomov sa nechá kompletne chytiť do jej osídíel. Lenže ani tu nevytrvá. Po čase mu táto žena začne pripadať náročná a začne ho to vyčerpávať. Chce sa za neho vydať, avšak iba vtedy, ak jej prisľúbi, že sa celkom oddá jej plánu. On ju však naopak vyzve, aby ho prijala „takého, aký je, aby milovala dobro, ktoré je v ňom!“ To Oľga odmietne.

Jediná, ktorej sa konečne podarí Oblomova prebudiť k novému životu, je materská statkárika **Agafija** (dobrá). Táto dobrosrdečná dáma v ňom prebudí idylku z jeho detstva. Jeho život sa, podobne ako kedysi, začne odvíjať okolo náboženských a svetských sviatočných dní, až jedného dňa zomrie v tichosti, bez bolesti a bez hluku.

Je jasné, že dielo Oblomov je o človeku, ktorý nie je počas celého života schopný **nájsť sa**, alebo snáď ešte presnejšie **nemá odvalu**(a možno ani záujem) **vložiť svoj život, svoje energie do sebarozvoja**. Je v ňom nedôvera človeka voči sebe samému, svojmu potenciálu a **svojim talentom, ktoré do neho vložil Boh** (spomeň si, ako nazval pán sluhu, ktorý nezúročil svoj talent, keď žiadal od neho vyúčtovanie: „Zlý a lenivý sluha!“ Mt 25, 14-30).

V skutočnosti za touto lenivosťou stojí strach.

Niektorí autori popisujú tento duch lenivosti termínom **strach z opustenia svojej pohodlnej zóny**, t.j. zóny, v ktorej sa cítime dobre (napríklad jezuita John Powell). Je to zóna akejsi vnútornej istoty. Mnohí z nás, napríklad, nie sú nikdy schopní opustiť zónu svojho detstva. Takíto sa podobajú istému Jaimemu, o ktorom hovorí nasledujúca príhoda. Jeho otec prichádza k nemu zavčas rána a hovorí mu: „Jaime, vstávaj!“ „Nechce sa mi“, hovorí Jaime. „Vstávaj, treba ti ísť do školy“, pokračuje otec. „Nejdem do školy, otec“, hovorí Jaime. „Prečo?“ pýta sa otec. „Pre **tri dôvody**“, hovorí Jaime. „Po prvé, lebo v škole je nuda; po druhé, lebo deti si so mňa uťahujú; a po tretie, lebo nenávidím školu.“ „A ja ti dám zasa **tri dôvody**, pre ktoré tam pôjdeš“, hovorí otec. „Po prvé, lebo je to tvoja povinnosť; po druhé, lebo máš už 45 rokov a po tretie, lebo si riaditeľom školy.“

Podľa tohto je lenivosť **ochablosťou umŕtveného, uduseného ducha**.^[1] Keď tu hovoríme o duchu, môžeme pokojne myslieť aj na Ducha Svätého. Duch svätý je duchom pohybu, energie, sily, nadšenia, ohňa, vetra. Človek, ktorý má živého ducha je takýmto. No človek, v ktorom tento duch ochabne, alebo zomrie všetko toto stráca. Je nečinným, bez energie, bez nadšenia, bez životného smeru.

V tomto zmysle píš o lenivosti aj starobyľní mníšski autori ako boli napríklad Evagrius Ponticus, Ján Kassián a Ján Klimakus. Títo po sebe zanechali podrobné popisy neresti duchovnej lenivosti. V ich spisoch sa nachádza pod názvom **akēdeia**. Všimnime si, ako nám popisuje **akēdeiu** v živote mnícha Evagrius Ponticus. Skúste sa pri počúvaní tohto jeho popisu preniesť za múry kláštora a vžiť sa do situácie profánneho človeka na hociktorom inom mieste (povedzme aj seba samého): „Démon akēdeie, tiež nazvaný démonom popoludnia, je najnebezpečnejším zo všetkých démonov. Na mnícha zaútočí o štvrtej hodine a dušu oblieha až do ôsmej hodiny. Najprv spôsobí, že slnko sa hýbe pomaly alebo že sa dokonca vôbec nehýbe a tak sa mu zdá, že deň má 50 hodín. Potom vedie mnícha k tomu, aby sa neustále pozeral cez okno a aby vychádzal stále z cely hľadiť na slnko, či je ešte d'aleko od deviatej hodiny, a aby sa presvedčil, či náhodou neprichádza brat. Neskôr nainfikuje mnícha averziou voči miestu, kde žije a voči samotnému jeho spôsobu života, voči telesnej práci, nakazí ho myšlienkou, že láska sa vytratila spomedzi bratov, a že nie je nikoho na svete, kto by ho potešil... (démon) mu začne maľovať obraz toho, aký dlhý je život, a aký nesmierne ťažký je asketizmus...“

Ako vidíme **akēdeia** je akýsi chronický **stav neschopnosti vložiť sa, oddať alebo zaviazat sa nejakému konkrétnemu životného štýlu** alebo aj spoločenstvu (napríklad rodine, školskej triede, kňazstvu, rehoľnej komunite a pod.). **Človek, ktorý trpí na akēdeiu prežíva silný pocit nešťastia a sklamania v živote, hoci je to často zaobalené do cynizmu**. Akēdeia, ak sa nerieši môže viesť k depresii.

V snahe o zľahčenie bremena akēdeie sa u jedinca môžu objaviť **úchyľky v správaní**. Pekne ich popisuje Ján Kassián (*Institutes 10*). Typické sú: telesná alebo emocionálna prelietavosť v snahe o vyhnutie sa každej situácii novej zmeny; únikové aktivity ako napríklad: snenie alebo jalové rozhovory; neschopnosť byť dlhšie koncentrovaný; čo vedie k tomu, že jedinec je takmer úplne neschopný vložiť sa do nejakej konkrétnej úlohy a dotiahnuť ju do konca. Veľmi **nízky stupeň osobnej spokojnosti** pochádzajúcej z takéhoto životného štýlu iba zvyšuje stupeň depresie, a cyklus sa opakuje.^[2]

Na **akēdeiu** by sme mohli uviesť množstvo príkladov nielen z Biblie ale aj z profánnej literatúry. V Písme jedným z najvýraznejších predstaviteľov tejto neresti bol napríklad **prorok Jonáš**. Bol to vlastne prorok proti svojej vôli. Boh ho poveril, aby šiel do babylonského mesta Ninive, ktoré žilo vo veľkej bezbožnosti kázal tam o božom súde. No Jonášovi sa tam ísť nechce a preto nastúpi na loď, ktorá ide opačným smerom do Taršišu a chce ujsť. Boh si ho však nájde a nakoniec po rôznych peripetiách svoju misiu splní. No šťastný i tak nie. Neustále lamentuje. **Jonášova lenivosť nie je v skutočnosti ničím iným iba rezignáciou pred životom a zamilovaním sa do smrti**. Ani vlastný život, ani život mesta Ninive pre neho nič neznamená. Spánok a smrť sú pre neho riešením všetkých konfliktov života. Boh Jonáša vyzýva **k skutku lásky, ktorý môže vykúpiť aj jeho, aj mesto**.

Psychológ *Abraham Maslow* dospel k názoru, že mnoho ľudí sa bojí svojej vlastnej veľkosti a preto sa vyhýbajú tomu, aby žili život naplno. Tento životný postoj nazval termínom **Jonášov komplex**. Jonášov komplex je útek pred svojim povoláním, pred výzvami, ktoré predomňa kladie život a Boh, pred misiou svojho života, alebo ako doslova píše Maslow je to **strach pred vlastnou veľkoleposťou**.“ Jonášov komplex vedie často k depresiám.

Čo s tým? Kde je riešenie problému lenivosti tohto typu? – **Odva**ha vykročiť do života, stať sa dospelým. Na to treba kultivovať svoju vieru a dôveru v Boha (Boh ma predsa volá a vedie a preto mi dá všetko, čo potrebujem). – Prekonať vnútorný **cynizmus** tým, že sa zameriame na to, že Boh a ľudia s nami počítajú a že sme im zaviazaní prispieť svojim podielom a že oni s našim podielom počítajú. – obľúbiť si **riziko**. Mať rád risk a tešiť sa z nových skúseností a to aj napriek tomu, že nám občas veci nevyjdú. – Potrebujeme **orientačný bod**. Tento nám najlepšie ponúkne meditácia a modlitba, v ktorej sa postavíme pred Boha a žiadame, aby nám ukázal naše miesto v jeho plánoch (o tom viac d'alej). – Prevzatie **zodpovednosti za svoj život** do vlastných rúk. Neobviňovať iného za to, že svoj talent sme museli zakopať (por. Mt 25, 14-30).

3. Strata ukotvenia. Predstav si loď, ktorá sa odviazala od ukotvenia na brehu. Začne si plávať podľa toho, ako fúka vietor. A keď vietor zosilnie a nastane búrka, loďka je zmietaná krížom-krážom, ba hrozí jej potopenie. Tak je to aj s človekom, ktorý stratil svoje ukotvenie. **Pre veriaceho človeka je ukotvením Boh.** Toto ukotvenie je veľmi krehké. Ľahko sa môže utrhnúť. Ak sa naň nedohliada, loďka nášho povolania sa môže dostať na širinu a môže jej hroziť chaos a zničenie. **Preto je nevyhnutné, aby sme trávili veľa chvíľ v reflexii a modlitbe, kde by sme si neustále pripomínali, čo a kto je dôvodom našej viery a našich životných záväzkov.** Mnohí modlitbu podceňujeme. Ak sa dostaneme do hektického životného štýlu, začneme ju skracovať a zanedbávať. Dôsledky sa neukážu hneď. **Prídu však** neskôr a to dosť často vo chvíli, keď sme si na rutinu bez modlitby už zvykli. Zmena tejto rutiny nebude ľahká. No je to záležitosť života a smrti.

4. Vyhorenie. Ďalšou príčinou nastolenia pohodlného života kňaza môže byť vyhorenie (burn out). Vyhorenie priamo súvisí **so stresom. Stres je prekročenie únosnej miery organizmu.** Ak k tomu dochádza často, organizmus sa vyčerpá a zoderie. Kedy sa vyhorenie objavuje, čo je jeho príčinou? Nie je to, ako by sme sa mohli nazdávať, množstvo povinností. Je to skorej neschopnosť mať nad týmito povinnosťami kontrolu. To znamená, nemám možnosť povedať nie niektorým z nich, keď to nestíham.

Istý kňaz sa vraj rozhodol, že bude mať jeden deň v týždni voľný. Istá farnička ho súrne potrebovala. Keď ho potom našla a dozvedela sa, že on mal voľný deň povedala mu: „Otče, diabol si nikdy neberie voľno. Ten pracuje stále.“ Kňaz jej na to hovorí: „Keby som ho nasledoval, bol by som po čase ako on: diabol. A navyše, ako viete, Boh si jeden deň v týždni urobil voľno.“

A toto je pravda s mnohými z nás. Nevedno z akého dôvodu mnohí sa rozhodneme pre akýsi **svätý masochizmus**: robiť od svitu do mrku, nemať ani minútu voľno a nemyslieť na seba. A skončí to v nemálo prípadoch **vyhorením**. Človek stratí záujem o veci, stratí šťavu, oheň, prestane ho baviť všetko. Nie sú zriedkavé ani telesné symptómy. A máme zo seba ruinu. Nehovorím, že občas netreba aj potiahnuť. No treba to vedieť správne rozoznať. Boh dáva silu – veľa sily – tým, ktorí sa derú v jeho vinici. No nečakajme, že nám ju bude dávať, keď my nebudeme s ňou nakladať rozumne.

Riešením je teda **dobré vyvážený život**. Povinnosti, oddych, relax, pohyb, hobby. Robil to aj Ježiš. Okrem nespočetného množstva prípadov v evanjeliách, kde sa hovorí, že Ježiš sa utiahol sám na osamelé miesto, pozornosť si zaslúži aj Ježišov postoj, popísaný **u Marka** (Mk 3, 7-12): „Ježiš sa so svojimi učeníkmi utiahol k moru. Šiel za ním veľký zástup z Galiley a Judey i z Jeruzalema a z Idumey; ba aj zo zajordánskych krajov a z okolia Týru a Sidonu prišlo k nemu veľké množstvo ľudí, lebo počuli, čo robí. Tu povedal svojim učeníkom, **že mu majú pripraviť loďku, aby ho zástup netlačil**. Lebo mnohých uzdravil, takže všetci, čo mali nejakú chorobu, tísli sa k nemu...“ (**netlačil, v gr. «thlibo», čo znamená skorej neroztlačil...**). Tento text jasne poukazuje na to, že Ježiš si dával pozor na to, aby ho dav, okolnosti, situácie nezmoržovali (neroztlačili). Mal pripravenú loďku, ktorá mu v prípade, že sa dostane do stresovej situácie pomôže z nej uniknúť... Čo je moja loďka, ktorú mám pripravenú, aby som odišiel, keď budem cítiť, že je toho priveľa?

5. Znechutenie. Ďalšou veľmi častou príčinou rozhodnutia sa pre pohodlie je znechutenie. Myslím, že pri formácii kňazov by sa tejto oblasti malo venovať veľa pozornosti. **Znechutenie súvisí s našimi emóciami.** Ide o schopnosť spracovávať negatívne emócie, ako sú: hnev, strach, hanba. Tieto emócie sú výsledkom **jednostrannej a nespravodlivej kritiky zo strany ľudí, nedostatku uznania a ocenenia zo strany ľudí ba i predstavených, hrubého správania sa ľudí voči nám, miešania sa ľudí do nášho súkromného života, upodozrievania, posudzovania, obviňovania** a pod. Človek, ktorý s takýmito vecami nepočíta sa veľmi rýchlo znechutí. A ako dôsledok s vecami praští

a uzatvorí sa do seba. A zvolí si „pohodlie“. Preto treba pouvažovať nad viacerými vecami. Benedict Groeschel v jednej so svojich kníh píše: „Ak chceš vd'ačnosť, kúp si psa.“ Keď ideš pracovať s ľuďmi, nečakaj vd'ačnosť. Ak ti ju dajú (čo by mali) buď rád a opätuj im to, ale nečakaj ju automaticky. Inak nebudeš mať na prácu s ľuďmi energie, alebo ich budeš dokonca vydierať.

Ďalej počítaj s tým, že aj medzi najsvätejšími sa nachádza **žiarlivosť**. Niekedy nepochopíš negatívny postoj voči tebe zo strany niektorých dokonca svojich blízkych spolupracovníkov inak, ako žiarlivosť a závisť. Aj keď by samozrejme nebolo namieste očakávať to od každého a byť neustále na takýto postoj nastavený, netreba to ani podceňovať. Tam ti nepomôže nič iné, iba silná viera, dobré duchovné vedenie a praktizovanie čnosti lásky. Boh si svojich zastane.

6. Nedostatok blízkych vzťahov. Vzťahy sú pre človeka dôležité. Bez vzťahov rozličnej intenzity sa nedá jestvovať. Vzťahy nás povzbudzujú, konfrontujú, inšpirujú, uzdravujú. Sú pre nás zdrojom odpočinku i vzájomného delenia sa. Aj keď každý z nás by mal byť otvorený pre interakciu s každým človekom, blízke vzťahy nie je možné mať so všetkými ľuďmi. No nie je možné byť ani bez blízkych vzťahov. **Človek, ktorý nemá ľudí, pri ktorých dokáže byť sám sebou, zachvíľu vyschne.** Totiž vo väčšine vzťahov **nie sme sami sebou**. Všade tým, či oným spôsobom „hráme“, aj keď nie úmyselne alebo chcene. Jednoducho, vyžaduje si to často naša profesia, naša služba. No človek predsa musí mať vzťahy, kde je doma, kde ho poznajú a predsa **prijímajú: takého, aký je**. Ak také vzťahy alebo také miesto nemá, postupne sa vyprázdni a skončí v depresii. Alebo skončí vo vzťahoch nevhodných.

Preto je vždy na mieste – ako tak kráčame životom – skúmať, či mám niekoho, s ktorým sa dokážem **deliť o svoje vnútro**. Keď sme slobodní, mali by to byť priateľstvá. Keď sme ženatí alebo vydaté, mali by to byť naši manželskí partneri. A tiež by to mala byť skupina kamarátov, z ktorými si možno nezdíeľame až také hlboké dôvery, no vieme spolu tráviť svoj čas a je nám dobre.

Neviem, či som vyčerpал všetky príčiny, prečo môže prísť k vyhasnutiu pece. Možno ich je viac. No v každom prípade je to téma, ktorú treba mať jasne spracovanú a nad ktorou budeme musieť permanentne počas svojho života uvažovať, **aby sme sa nestali pred svetom paradoxom a pred sebou samými (či vo svojom vnútri) nešťastnými ľuďmi**.

- *Ktoré zo spomínaných nebezpečenstiev sa u teba nachádza najviac? Ku ktorému máš najväčšiu náklonnosť? Je to **lenivosť fyzická**? Nachádzajú sa u teba tendencie k lenivosti, k ničnerobeniu, k pohodlnosti, k nečinnosti... Ako sa to prejavuje? Čo s tým urobíš?*
- *Alebo je to **lenivosť duchovná**, ktorá vyviera zo strachu pred sebou samým? Pred rozvojom svojím vlastných talentov? Bojíš sa sveta, okolia, prostredia, seba samého...? Nie si zakomplexovaný, mrzutý, utiahnutý... a to všetko so strachu...?*
- *Si dobre **ukotvený**? Pokladáš modlitbu za dôležitú? Nachádzaš si na ňu čas aj keď si mimo rehoľného domu?*
- *Nemáš **tendenciu k vyhoreniu**? Nie si náchylný robiť veľa vecí naraz a tak sa úplne vyčerpať? Nie si rozlietaný? Nie si workaholikom? Ak to tak je, nie je v tebe v skutočnosti nejaká diera, ktorú zapĺňaš svojím prehnaným aktivizmom?*
- *Ako je to s **tvojimi emóciami**? Dnes. Vieš znášať znechutenia, frustrácie, nedostatok vd'ačnosti, uznania? Nemáš tendenciu praštiť s dobrými vecami, keď neprichádza od iných spravodlivé ohodnotenie? Ako sa vyrovnávaš so žiarlivosťou zo strany iných? Ako sa vyrovnávaš s nepochopeniami...?*
- *Ako je to s **tvojimi vzťahmi**? Máš vo svojom živote vzťahy, ktoré sú pre teba životodarné? Sú to vzťahy naozaj zdravé? Si človekom vzťahov? Alebo ti nezáleží na vzťahoch: je ti dobre, keď ťa nikto neotravuje, keď predsa ani ty nevstupuješ do života iného...*

(podľa: Milan Bubák, SVD)