

NÁVRAT DOMŮ: UZDRAVENÍ ZRANĚNÉHO SRDCE

Kázání ze soboty 15.2.2025 – br. Pavel Eder

Mám jednu bolestivou vzpomínku. Když jsem začal chodit do 4. třídy, naši se rozvedli. Předcházely tomu hádky, nepříjemná atmosféra doma. A pak jsme se jednoho dne odstěhovali. Mám před očima chvíli, kdy s mamkou opouštíme můj domov, kde jsem prožil krásné dětství, a mám před očima svého tátu. Od té chvíle už nic nebude stejné. Ohlédnu se za tátou. Leží na gauči, asi kouká na televizi. Ani se neotočí. Nerozloučíme se. Nerozumím tomu. Víím, že mě mají táta i máma rádi, moje hlava to ví. Ale uvnitř se něco sevře a něco se změní. Přichází pocit nedostatečnosti, strach z odmítnutí, strach ze samoty. A můj každý další hlubší vztah bude tímhle od této chvíle určován.

To, co jsme prožili v dětství, se obtiskne do našich životů. Jakákoliv bolest, odmítnutí, zklamání, které prožijeme v dětství, uvnitř nás programuje očekávání, že takhle to bude vždycky s každým dalším vztahem.

V životě nás totiž nejvíce formují hluboká citová pouta, která máme k blízkým a důležitým osobám. V dětství to je k našim rodičům. A když nám některý z nich jakkoliv ublíží, naruší pocit bezpečí a náš vztah s nimi. Naš mozek bude příště hledat cestu, jak se bránit, aby nás další podobné zranění nebolelo. Bude hledat cesty, jak vystavět zeď, jak se od druhých emočně distancovat. Naruší se tím naše schopnost prožívat hluboké vztahy. A o tomhle se spolu dnes budeme bavit. Budeme naslouchat biblickému příběhu, který nám odhalí dva základní nezdravé vztahové vzorce, které si z takových zkušeností pěstujeme. A budeme sledovat to, jak se obtiskovávají i do naší duchovní zkušenosti s Bohem.

Jak vztahy ovlivňují naše chápání Boha

Ježíš vypráví příběh o marnotratném synu s tím, že nám chce na vztahu otce a syna odhalit, jak funguje náš vztah k Bohu. **To, co prožíváme s Bohem, je vždycky na vztahové rovině.** A jestliže máme špatnou vztahovou zkušenost, taháme to přirozeně s sebou i do duchovního života. Naše vztahy s druhými lidmi vypovídají o tom, jaký vztah máme s Bohem.

Není to tak dávno, kdy jsem byl s jedním člověkem v kavárně. Povídali jsme si o tom, že Bůh nás miluje a přijímá, ať vyvedeme cokoli. Trpělivě na nás čeká. To jsme si tam odkývali. Hlavou jsme to pochopili. To je v základu poselství křesťanství. Ale v srdci to nezůstalo: „Mám pocit, že mě Bůh nemůže milovat,“ slyšel jsem o chvíličku později od toho samého člověka. „Mám pocit,“ – respektive: hlavou vím, že mě Bůh miluje, ale uvnitř to nejde. Hlava to odkývá, logicky i biblicky to sedí, ale pocity, intuice se bojí.

Proč se v nás takové pochyby objevují? Proč někdy můžeme mít pocit, že nás Bůh nemůže milovat, že jsme nedostateční? Odpověď je v naší vztahové zkušenosti: Protože máme zkušenost, že jsme pro někoho nebyli dostateční a někdo v našem životě, na kom nám záleželo, nás odmítnul. Někdy sice víme v hlavě, že Bůh je láska, přeci se to píše v Bibli, ale přitom se bojíme, že na nás bude tvrdý. Protože jsme v dětství zažili, že lidé, na kterých nám záleželo, s námi jednali tvrdě. Proč máme strach, že Boha nezajímáme, když hlavou víme, že s námi chce být? Protože máme zkušenost s lidmi, na kterých nám záleželo, ale oni se o nás nezajímali. Protože vztah s Bohem funguje jako jiné vztahy, přirozeně očekáváme další zranění, a tak si vytvoříme zdi, aby nám už nikdo neublížil. I od Boha potom očekáváme intuitivně to

nejhorší, navzdory tomu, že v hlavě víme, že to tak není. Jestli podvědomě vnímám Boha jako někoho, kdo je tvrdý nebo nelaskavý nebo odmítavý, často to je proto, že lidé, se kterými jsem měl mít hluboký citový vztah, ke mně takoví byli. To neříká nic o Bohu. To říká něco o naší zkušenosti s lidmi.

Proto si vytváříme nezdravé vztahové vzorce chování, kterými se chráníme, tvoříme si odstup. Věřte mi, vím, o čem mluvím. Víím, s čím sám bojuji. Emočně se uzavíráme, abychom nemuseli znovu prožít to, čím nám kdysi někdo ublížil. Je to přirozené. Je to ale omezující. Bůh nás od toho chce osvobodit.

V Ježíšově příběhu má ten marnotratný syn pokažený vztah se svým otcem. V tomhle úžasném biblickém příběhu si teď ukážeme naše dva základní nezdravé vzorce chování ve vztazích. A nakonec s Ježíšovou pomocí objevíme, jak je můžeme společně uzdravit.

První nezdravý model: Povyšování nad druhé

Ten příběh začíná tím, že se mladý syn rozhodne si dopředu vyžádat dědictví od ještě živého otce. Jen si to představte. „Tati, pro mě jsi už dávno mrtvý, tak mi dej dopředu moje dědictví.“ To je drzost! Postoj toho syna k otci je pohrdavý, povýšený. My neznáme pozadí toho syna, odkud to pramení, čím si prošel, ale vidíme, že ten táta pro něj moc neznamená. Vidíme, že tam je od začátku odstup, že nejsou emočně propojení. Syn je odpojený, je emočně uzavřený. Tady nahoře je syn a v jeho vnímání je někde dole pod ním jeho táta. Tenhle vztahový model psychologové nazývají jako „odmítavou citovou vazbu“ (*dismissing attachment pattern*). Tohle prožíváme, když jsme prošli nějakou bolestí a přišťe si myslíme, že se jí vyhneme tím, že druhé budeme ponižovat. Že se jim budeme smát, budeme cyničtí a budeme se nad ně povyšovat. Tohle je jeden způsob toho, jak druhé lidi odmítáme a odpojujeme se, aby nám znovu neublížili.

To samé platí ale i ve vztahu k Bohu. V této odmítavé citové vazbě se k Bohu odmítáme vracet, když se nám dějí těžké věci, protože si myslíme, že to zvládneme bez něj, že jsme lepší, že nepotřebujeme pomoc, že jsme ve skutečnosti nad Bohem. Na modlitbě s takovým člověkem poznáte, že je to celé takové povrchní, že nejde na duchovní hloubku, kde by se odkryl. Je často cynický, duchovně nemastný, neslaný. Biblicky: „Ani horký, ani studený.“ Jako ve vztazích s druhými, které v takovém chápání považujeme za méněcenné.

Ten marnotratný syn tedy odejde s dědictvím po otci a všechno si ho pořádně užije. Vše rozhází, až mu nezůstane vůbec nic. Skončí úplně sám na dně společnosti. Trpí nouzí, čteme tam. A najednou zjistí, že pokud má přežít, potřebuje mít opravdové a hluboké vztahy. Že svoji rodinu potřebuje. Potřebujeme propojení s druhými lidmi. Samota má na náš život strašný dopad. Naše zdraví ohrožuje stejně jako 15 cigaret denně. Potřebujeme opravdové vztahy. K tomu jsme byli stvořeni. Každý se rodíme a od prvního okamžiku hledáme někoho, kdo hledá nás. Byli jsme do tohoto světa s láskou vloženi, abychom lásku hledali. A tak se ten syn rozhodne s tím něco udělat a vydá se zpět domů za tátou.

Druhý nezdravý model: Sebeponižování

„Vstanu, půjdu k otci a řeknu mu: Otče, zhřešil jsem proti nebi i proti tobě! Už si nezasloužím být považován za tvého syna. Udělej mě jedním ze svých nádeníků.“ (L 15, 18–19) Všimněte si té pokory a ponižení, beznaděje. Pokud mi táta odpustí, chápu, že už mě

nepřijme jako syna, tak budu aspoň jeho služebník, jeho otrok. S tímhle se vydá domů.

Zatímco když z domova odcházel, byl povýšený, jeho citová vazba se nyní mění a ukazuje nám to druhý nezdravý vztahový model. Psychologové ho nazývají jako „zapletená citová vazba“ (*preoccupied attachment pattern*). Je to náš vnitřní mechanismus, jak se opět vyrovnáváme s bolestí a zklamáním a odmítnutím, ale tentokrát ne tím, že se povyšujeme, ale naopak: ponižujeme se. „Budu služebník svého otce, jeho otrok,“ říká ten syn. V takovém případě jsme extrémně závislí na druhých lidech a na důvěrných vztazích. Máme negativní představu o sobě, pochybujeme o sobě, nemáme se rádi, a proto u druhých hledáme ujištění o vlastní hodnotě, protože ti lidé jsou v našem pojetí lepší než my. Tak to uvnitř cítíme. A snažíme se druhé neustále uspokojit, jen aby nás neopustili a aby nám dokola opakovali, co potřebujeme slyšet. V takovém vztahovém modelu jsme úzkostní z představy, že by nás druzí nechali být, a tak děláme vše pro to, aby neodešli. Čímž je často paradoxně odháníme.

V duchovním životě se pak v tomhle vztahovém vzorci snažíme Boha vlastní silou naklonit, aby nás miloval a přijímal. Chceme si to zasloužit, aby nás Bůh neodmítnul jako jiní lidé. „Bože, podívej, co pro tebe všechno dělám, jsem dobrý? Máš mě rád? Tak máš mě rád? A teď, když ještě udělám tohle?“

Často v takovém přístupu rozvíjíme některou ze tří oblastí, kterými si snažíme Boží lásku zasloužit. Buď toho (1) pro Boha děláme víc (sloužíme v církvi, pomáháme), (2) snažíme se toho vědět o Bohu víc (studujeme Bibli, teologii apod.) anebo (3) se snažíme cítit víc (stále navštěvujeme křesťanské akce a prožíváme tam emoční boom). To jsou vše dobré věci, ale pokud je děláme proto, abychom se ve vztahu k Bohu cítili líp a víc milovaní, je to špatně. Bůh nefunguje tak, že si ho nakloníme, a jinak nás nenávidí. Ať nám naše vztahová zkušenost říká cokoli, Bůh nás miluje ještě předtím, než cokoli uděláme. A přesně k tomu nás vede i Ježíšovo podobenství o marnotratném synu a jeho vztahu k otci, který tady představuje Boha.

Cesta k emočnímu uzdravení

V tom příběhu jsme objevili dva hlavní nezdravé vztahové přístupy – odmítavý model a zapletený model. Model, kdy se povyšujeme nad ostatní, a model, kdy sami sebe ponižujeme. Možná naše mozky upřednostňují jeden, možná druhý, ale oba ty vzorce chování mají společné to, že v nich nedokážeme naplno prožívat emočně zdravé vztahy. Existuje ale ještě třetí model. To je model, který se v nás rozvíjí, pokud v dětství prožíváme naplněné vztahy s nejbližšími lidmi. Je to model, kdy se cítíme v bezpečí a přijímání. Tento model se v psychologii nazývá jako „bezpečná citová vazba“ (*secure attachment pattern*). To je vztahový model, do kterého chceme růst, do kterého se chceme uzdravovat. Do kterého nás Bůh chce znovu přivést.

Marnotratný syn se poniženě vrací domů. Opakuje si po cestě omluvu, kterou řekne otci, a chystá se, že nastoupí jako jeho sluha. Nemá ani představu o tom, že vztahy mohou fungovat i jinak. Naše neuronové destičky v mozku, které určují naše vztahové vzorce, jsou vyšlapané a těžko se mění, když neznáme alternativu.

Mezitím táta doma vzpomíná na svého syna. Vypadá to, že každý den kouká z okna, kde asi je, jak se mu daří. A najednou ho tam v dálce uvidí. Okamžitě vyběhne ven. Syn čeká, že dostane pořádné vynadáno, ale táta na něj skočí radostí a zlíbá ho. Ten syn je zmatený, říká mu tam: „Už si nezasloužím být považován za tvého syna,“ – pořád má v hlavě ten toxický model. „Nezasloužím si to, dej mi šanci a já udělám, co budu moci, abys mě neodmítnul.“

Ale táta jeho nastavení nepřijímá a představuje mu – a i nám – zdravý vztahový model, který může proměnit naše srdce. Uspořádá velkou oslavu a se synem, kterého navzdory všemu miluje jako nic jiného, začne oslavovat.

Bůh s námi chce budovat vztah přijetí, bezpečný vztahový model, vztah lásky, bez výčitek, ubližování, ponižování, odmítání nebo opuštění. Ten táta v příběhu nechce trest, nedá to synovi sežrat, neponíží ho, protože on umí se vztahy zdravě zacházet. Bůh je dokonalá láska, kterou do nás chce vtisknout tím, že nás pořád znovu a znovu miluje. Pokud se tomuhle otevřeme, náš mozek začne pomalíčku přepisovat nezdravé vztahové vzorce, které v sobě máme. Začneme být zdravě sebevědomí a upřímně se zájmem budeme milovat druhé. Bůh pro nás bude ten, se kterým budeme budovat nejsilnější citové pouto, které se potom začne odrážet i v našich dalších vztazích.

Bůh nás chce znovu naučit hluboce milovat. Vytváří pro nás bezpečí, o které mnoho z nás v dětství přišlo. Bůh nás ale stvořil tak, že se náš mozek v oblastech vztahů nechává přemodelovat. Jak se to dělá? Jak se můžeme uzdravit? Vše, co k tomu potřebujeme, je milující prostředí, kde můžeme být sami sebou se svými bolestmi. Kde se můžeme učit přijímat lásku i v naší zranitelnosti. My někdy toužíme být milováni za to, co je na nás dobré. Ale paradox uzdravující lásky je v tom, že ji potřebujeme obzvlášť silně v oblastech, kde jsme nejméně ochotní ji přijímat. Potřebujeme bezpečí, kde můžeme přijímat lásku v oblastech, kde cítíme bolest a zklamání z minulosti. Je to jako při léčení, když na ránu nalijete dezinfekci. Štípne to, ale je to součástí procesu uzdravení. Může být děsivé přijmout lásku v naší zranitelnosti. Ale je to jediná cesta k uzdravení.

Ve spojení s druhými, kteří odrážejí Boží lásku k nám, tady ve zdravé církvi, můžeme sdílet svoji zranitelnost. A potom, právě v takových vztazích, jak dokazují neurovědecké výzkumy, se přeprogramovává naše neuronová síť v mozku a mění se naše vzorce chování. Mozek poznává, že existují i jiné cesty, jak se může ve vztazích chovat.

Když si dnes vzpomenu na své dětství, kdy jsme s mamkou odjížděli a stěhovali se pryč a táta ležel lhostejně na gauči – něco se změnilo. To, že si dovolím s vámi tuhle zranitelnou část sdílet, je proto, že jsem prožil uzdravení a ten bolavý příběh mě už neovlivňuje. Protože když se ptám Ježíše, kde v tu chvíli tehdy byl, vidím ho v té vzpomínce. Tehdy jsem ho neviděl, ale teď vím, že tam stál vedle toho malého zmateného školáka. Víím, že cítil tu bolest se mnou. Víím, že ji nemusím nést sám. Báál jsem se odmítnutí, ale teď vidím, že jsem nikdy sám nebyl. Protože Bůh říká skrze Izajáše, komentuje: copak rodiče mohou zapomenout nebo třeba odmítnout své dítě? I kdyby se to stalo, on říká: „I kdyby zapomněli, já však na tebe nezapomenu. Hle, vyryl jsem si tě do dlaní!“ (Iz 49,15n) Potřebujeme přijmout tuhle perspektivu pro své příběhy, které nás zraňují, a vyprávět je znovu. To, jak prožíváme a druhým vyprávíme své zranitelné příběhy v novém světle s Bohem, to je to, co v sobě skrývá uzdravující sílu.

Potřebujeme Boha, který nás miluje, a potřebujeme druhé, kteří tuto lásku odrážejí. Potřebujeme rodinu, do které se můžeme vrátit, kde můžeme najít svůj ztracený bezpečný domov. Mít se jako ten marnotratný syn kam vrátit ke zdroji lásky, k Bohu. V listu Efezským čteme, že nás Bůh Otec „ve své laskavé vůli nás předurčil, abychom skrze Ježíše Krista byli přijati za jeho vlastní.“ (Ef 1,5) A jinde píše apoštol Pavel: „A protože jste synové, Bůh poslal do našich srdcí Ducha svého Syna, volajícího: ‚Abba, Otče!‘ A tak už díky Bohu nejsi otrok, ale syn, a když syn, pak také dědic.“ (Gal 4,6–7)

Bůh chce, abychom byli součástí rodiny lásky, skrze kterou nás může uzdravovat a kde i my můžeme pomáhat druhým na jejich cestě uzdravení. Jsme synové a dcery Boha lásky. To nejlepší je před námi. Stačí zaslechnout hlas otce, který nás z dálky vyhlíží a s láskou nám běží vstříc. „Můj ztracený syn se vrátil! Moje ztracená dcera je zpátky!“ Přijměte, jak moc vás Bůh miluje, jak moc pro vás jeho srdce hoří. Nikdy nebyla větší láska, která by vás tolik milovala. *Otče, tady jsme. Zranění, vystrašení z našich vztahových zkušeností. Chceme ti dnes odkrýt své rány, abys v nás mohl začít proces uzdravení.*

Amen

DNEŠNÍ POSLÁNÍ – JAN 8,36

Když vás Syn osvobodí, budete skutečně svobodní.

Český ekumenický překlad

If the Son therefore shall make you free, ye shall be free indeed.

King James Version

SBOROVÉ KONTAKTY

Kazatelé	Michal Balcar	734 791 459	michal.balcar@casd.cz
	Martin Pavlík	608 756 094	martin.pavlik@casd.cz
První starší	Jarmila Králová	732 780 561	kralova@img.cas.cz
Správce	Tomáš Chytrý	774 075 470	tomaschytry@seznam.cz

Informace o zpravodaji:

Příspěvky do zpravodaje zasílejte nejpozději vždy do čtvrtčních 17 hodin na adresu vinohradsky.zpravodaj@email.cz.

Na stejné e-mailové adrese se můžete také přihlásit k odběru zpravodaje elektronickou poštou. Pro jednoduchost stačí použít tento QR kód ➡

