

## Ordinační esej – Pastorace úzkostlivých

### 1. Uvedení do úzkosti

Jak se nám daří čelit úzkosti? Nebo dokonce – jak se nám daří pomáhat druhým, kteří jí čelí? To jsou otázky, které jsou čím dál relevantnější v dnešní době, která se často snaží úzkost spíš přehlušit, utlumit nebo vytěsnit. Problém ale samozřejmě zůstává. O to větší naději nám může dát skutečnost, že Bůh se úzkosti ve svém Slově nevyhýbá. Na mnoha místech se k ní vyjadřuje a ukazuje cestu skrze ni. Dokonce ji sám zakouší v Kristu, ale nepodléhá jí. Naopak vychází z ní vítězně, přestože v procesu potí krev.

Tato esej si neklade za cíl pojednat o pastoraci úzkostlivých vyčerpávajícím způsobem. Na to je naše téma až příliš široké. Namísto toho jsem vybral tři konkrétní místa v Písmu, která ilustrují tři rozdílné polohy člověka v úzkosti. Prvním bude Ježíš v Getsemane, který z úzkosti vychází vítězně. Druhým bude Žalmista, který se nachází v úzkosti bez konce v dohledu. A třetím bude apoštol Pavel, který by podle všeho mohl zažívat dobrou úzkost. Každý z těchto textů stručně vyložím a pokusím se ho vztáhnout do praxe při pastoraci úzkostlivých. Tyto příběhy vybírám, jak pro jejich rozdílnost, která může pomoci vytvořit komplexnější obraz, tak pro jejich relevantnost v našich životech. Nejvíce prostoru věnuji první části, protože v ní se dotýkáme nejčastějších zápasů s úzkostí. S ohledem na kapacitu práce budou další dvě části spíše doplňující, přesto jsou také důležité.

Před samotným vstupem do příběhů bych rád definoval, co je úzkost. Nutno podotknout, že nejde o psychologické vyjádření, ale o volnou definici pro účely této práce. *Úzkost je to obava, že přijdu o něco, čeho si velice cením*<sup>1</sup>. Například obava, že se stane něco mé rodině nebo že přijdu o zaměstnání. Další možná definice by mohla být tato: „*obava, že se nestane něco, co chceme, aby se stalo*“<sup>2</sup>. To by byla například obava, že nebudu mít co jíst, onemocním a nepojedu na dovolenou, nebude zvolena politická strana, které fandím. Obě definice jsou užitečné. Kdybych měl ale vybrat tu, která je přesnější, pak bych dal přednost té první. Nejenže lépe míří k jádru problému a je formulována pozitivně. Je také obsažena v druhé definici. Pokud se bojím, že onemocním, tak v jádru je strach, že přijdu o zdraví, kterého si cením. Pokud mám úzkost, že nebude zvolena má politická strana, pak v jádru může být strach, že přijdu o demokracii v podobě, v jaké si ji cením. Proto bych se po celou dobu práce držel první definice a s ní zkoumal naše příběhy. Co se týče slov, které v Písmu označují úzkost, pak v řečtině to může být slovo *μέριμνα*, které má významy jako *úzkost* (Fp 4:6), *obavy* (Mt 6:28), ale i *zbožné starosti* či *péči* (2Kor 11:28) nebo v případě Ježíše pak spojení *λυπεῖσθαι καὶ ἀδημονεῖν* (Mt 26:37), které ukazuje na svírající, těžce doléhající okolnosti. V případě hebrejštiny, kde půjdeme do žalmu 42 se bavíme o slově *יַחַדְוָתָא*, které může znamenat pro duši skleslost (ČSP), úzkostné sténání (ČEP), či zoufání si (ISV). Opět tedy prožívání, které jednoho svírá, až drtí. Nás pak bude zajímat, jak se s tím dotýční s Boží pomocí vyrovnávají. Tolik tedy k definici a pojmům.

A už nyní můžeme díky naší definici jasněji vidět o co jde v případě pastorace úzkostlivých. Dotýkáme se totiž srdcí a hodnot lidí, kteří zápasí s úzkostmi. A to je velice křehký svět, protože právě na těchto pilířích často stojí náš život. Proto je na místě pastýřský a trpělivý přístup, který s pokorou spoléhá na Boží slovo, Ducha a Církev.

<sup>1</sup> CCEF Conference on Anxiety, General Session 1, Alasdair Groves. 2019

<sup>2</sup> Scott, Stuart, Anger, Anxiety and Fear – A Biblical Perspective, str. 14

Úvod bych rád zakončil poznámkou, že naším tématem je úzkost, nikoli klinická deprese. V tom je potřeba rozlišovat a poznat, kdy je to nad naše síly nebo kde potřebujeme přizvat odborníka. Jinak se nám může lehce stát, že namísto vytažení z jámy, pastorovanému jámu ještě prohloubíme. V případě úzkosti ale můžeme mít jistotu, že *nám Bůh dal vše, co potřebujeme*, abychom *byli jeden druhému oporou* (2P 1:3; 1Tes 5:11). Ale jak uvidíme, je toho zapotřebí více než jen citování Filipským 4:6 nebo jedna rychlá modlitba.

## 2. Tři podoby úzkosti

### 2.1 Jak skrze úzkost k odvaze? (Matouš 26:36-46)

Prvním místem, kam se vydáme je Getsemane. Zde se odehrál nejslavnější zápas s úzkostí v celé historii lidstva. Ježíš sem přichází s učedníky, plně si uvědomuje, co se mu za několik hodin stane a čteme, že *tu na něho padl zármutek a úzkost. Tehdy jim řekl: „Má duše je smutná až k smrti.* (Mt 26:37-38). Ježíš, dokonalý Boží Syn, zde prožívá úzkost. A to nejvyššího stupně, a přitom bezhříšně a vychází z ní vítězně. Jak to? Jak může Bůh zažívat něco takového? A jak to udělal, že prošel úzkostí vítězně?

První otázka je důležitá, protože ukazuje, že úzkost jako taková nemusí být apriori hříšná. Ježíš mohl zažívat úzkost, protože byl nejen plně Bohem, ale také plně člověkem. A jako takový měl prožívání jako my. Měly na něj vliv okolnosti. A v jeho případě byly strašlivé. Když se zde podíváme na naši definici, tak se můžeme ptát, čeho si Ježíš velice cenil a hrozilo, že o to přijde? Jasnou odpovědí je jeho vztah s Otcem. Ježíš věděl, že na kříži ponese hříchy lidstva, které jej oddělí od Boha Otce, se kterým měl věčný, dokonalý vztah. Ježíš nade vše miluje Otce, proto zažívá tak velkou tíseň. Když se objektivně podíváme na realitu světa, tak je jasné, že neexistuje nic cennějšího než Bůh sám. A tedy hrozba oddělení od něj působí nejvyšší možnou úzkost. Navíc v případě Ježíše, který tento vztah dokonale prožíval, a který sám byl Bohem. Osobně mám za to, že Ježíšova schopnost projít touto situací, a nebyt jí rozdrčen, je dalším důkazem jeho božství uprostřed trpícího lidství.

Nyní tedy k druhé otázce, *jak to Ježíš udělal, že prošel úzkostí vítězně?* Ano, někdo může namítnout, že je Božím Synem, a proto má všechny předpoklady k tomu, aby obstál. Přesto ale nezapomínejme, že je také člověkem. A jako takový dělá konkrétní kroky, které můžeme následovat i my. Dokonce bych se odvážil tvrdit, že je *máme následovat, abychom neupadli do pokušení* (Mt 26:41). Nad to, on je dokonalým *obrazem Boha neviditelného* (Kol 1:15), vzorem pravého lidství, a to i v úzkostech. Jak tedy vítězí? Na jeho zápasu můžeme pozorovat minimálně tři aspekty boje.

Prvním je společenství. *Zůstaňte zde a bděte se mnou!* (Mt 26:38). Ježíš si v očekávání svého zápasu řekne o podporu. Nebere všechny učedníky, ale tři nejbližší. Ti sice usínají, ale Ježíšův původní záměr je zřejmý – mít někoho nablízku. Jako věřící bytostně potřebujeme druhé. Vychází to z podstaty těla Kristova a jeho údů. Jako první druh podpory nás možná napadne – pastýř (obdarovaný úd) a pastorovaný (trpící úd). To je druh podpory, který je jistě nutný v případě dlouhodobé úzkosti. Jsem ale přesvědčený, že Ježíš ukazuje ještě na něco jiného. A sice na běžnou, vzájemnou „pastoraci“, možná lépe řečeno, na vzájemné *povzbuzování* (2Kor 12:11). Protože zde je to pastýř, který hledá podporu u laiků. Kdybychom to řekli v našem kontextu, jde o blízké vztahy, například v rámci domácí skupinky, kde se sdílíme, povzbuzujeme, důvěřujeme si a nemáme problém se ozvat, když udeří těžké období.

To ale nejde začít budovat až ve chvíli, kdy do nás udeří životní krize. To je církevní kultura, která se buduje napříč roky a potřebuje, jak zájem od členů sboru, tak i podporu od

vedoucích a starších. Jak se to týká pastorace úzkostlivých je patrně jasné. Skupinky, a podobné blízké vztahy, jsou *prevencí* a pevnou půdou pro budoucí náročné chvíle, které budeme zažívat. To ale vyžaduje čas, zmíněný zájem vedení a nebude to fungovat samo o sobě. V případě vykořeněného člověka s úzkostí je pak na místě provázení, ale ideálně i zde zapojení do společenství. Samota je přesně ten druh bažiny, ve které se úzkosti daří nejlépe.

Druhým aspektem Ježíšova boje je uzemnění.<sup>3</sup> *Poodešel od nich, padl tváří k zemi.* (Mt 26:39) Ježíš se zakotví v přítomnosti, tady a teď. Jednou z hlavních vlastností úzkosti je, že nás vytrhává z přítomnosti a vrhá do temné budoucnosti či bezčasí. Proti tomu pomáhá s zakotvit. V praxi to může vypadat tak, že si zapálíme svíčku, vezmeme do ruky předmět nebo si pustíme chvály. Něco, co nás zakotví v tomto okamžiku a pomůže nasměrovat na Boha. Může se to zdát jako drobnost, ale je to malý praktický krok, který máme k dispozici. Velká síla je v tom, že tím aktivně vytváříme prostředí, kde bojujeme s úzkostí. A to je důležité i proto, že úzkost sebou často nese špatné návyky *utíkání*. Ať už do spánku jako učedníci, do jídla nebo na internet. Takto ale vytváříme území, kde se neutíká, ale bojuje.

Třetím a nejpodstatnějším krokem je Ježíšovo obrácení se k Otci. (Mt 26:39nn) Ježíš ví, čemu bude čelit, ví, jaký kalich bude pít. A s tím vstupuje do modlitby a svěřuje se. Je toho tu mnoho, co nám tím komunikuje. Vidíme Ježíšovu *blízkost* s Otcem. Vidíme, že Ježíš se svěřuje, i když je kříž *nevyhnutelný*. Vidíme, že Otec Ježíše *posiluje*. Co to znamená pro úzkostlivého člověka?

Téma *blízkosti* ukazuje na důvěru a vztah. Modlitba je vždy dobrá, ale o co hlubší zkušenost to je, když s Otcem máme opravdu blízký vztah. Narážím zde na skutečnost našeho utíkání za Bohem až když udeří úzkosti nebo utrpení. To je ale čas, kdy nás má právě vztah držet, ne čas, kdy se vztah buduje. Proto tou nejcennější investicí pro boj s úzkostí je budování vztahu s Otcem. Poznávání jeho charakteru, jeho svrchovanosti, moudrosti, milosrdenství... Nicméně i v případě, že máme úzkosti a toto jsme podcenili, je poznávání Otce tím nejlepším lékem. Co tím myslím prakticky? Například pokud člověka svírá úzkost o zaměstnání, tak je na místě učit se to svěřovat Bohu, jít do Písma a poznávat Boží svrchovanost a péči (Mt 6:25nn, Gn 45:5-8). Ještě silněji toto umocní prostředí skupinky, kde můžeme slyšet svědectví o Boží péči v životech bratrů a sester. Slyšet svědky víry. V modlitbě pak na tomto můžeme stavět. Víme, k jakému Bohu se modlíme. O co více nás pak bude držet, že se modlíme skrze Krista, který nesl kříž právě, proto aby nás přivedl k Bohu (1P 3:18).

Ježíš se také modlí, přestože ví o *nevyhnutelnosti* kříže. Některé naše důvody k úzkosti mohou být iracionální a Bůh je může rozptýlit. Některé jsou ale pevně dané. Ať už jde o výzvy v práci, v rodině, zdravotní... jsou věci, kterým prostě budeme muset čelit a je v to v Božím záměru. To není důvod se za to nemodlit, naopak je to výzva k modlitbě. Protože ta provádí Ježíše úzkostí. Díky ní i čerpá *sílu* jít dál. A nakonec dělá to klíčové – vstává.

Právě jsme si v krátkosti představili tři aspekty boje s úzkostí. Vrcholem boje ovšem není modlitba, ale čin víry. Pro vítězství nad úzkostí je zásadní, abychom dokázali vstát a čelit našim obavám. Abychom prošli temným údolím a nezůstali v něm ležet. Abychom se pustili do práce, která nám působí úzkost. Abychom šli do rozhovoru, kterého se obáváme. Abychom ve víře podstoupili operaci. Abychom byli teď a tady, podepření rodinou víry, v blízkém vztahu s Otcem skrze modlitbu a Písmo – a v odvaze vyšli. To je bod, kdy náš boj s úzkostí přímo ovlivňuje naše srdce. Ne každý stojí před výzvou Kristova formátu, kdy je v sázce vše.

<sup>3</sup> Staněk Dalimil, přednáška, Maják Vsetín <https://www.youtube.com/watch?v=Y87NLBSiSgo&t=9s>

Někteří ano. Často ale budou úzkosti spojené s menšími výzvami, které ale zažíváme pravidelně. A právě pravidelné kroky odvahy budou měnit naše srdce, naše úzkosti.

Na závěr této části bych doplnil rozměr vděčnosti. Inspirací mi k tomuto je úvaha C. S. Lewise o uctívání: „*Chvála není pouze vyjádřením, nýbrž dokončením radosti; je to její konkrétní dovršení.*“<sup>4</sup> Tak jako naše radost dochází vrcholu, když chválíme zdroj naší radosti a obdivu, tak mám za to, že děkování je vrcholem, pečeti, v zápase s úzkostí.

Nejenže je to náležitá odezva vůči Bohu, který nás provedl úzkostí. Ale také tím v našem srdci dáváme pečeť víry na setkání s Bohem v našem zápase. Vděčností potvrzujeme, že to byl Bůh, který nás provedl bojem. Je to prostor pro vědomou úlevu a spočinutí v Boží věrnosti. Což je nesmírnou posilou do budoucích zápasů. V prostoru a čase jsme zakusili bod, kdy úzkost skončila a my vyšli v odvaze. To nás posílí do dalších bojů.

## 2.2 Co s úzkostí bez konce? (Žalm 42)

Nyní bychom se krátce zastavili u úzkosti, která se zdá bez konce. Prožíval ji autor Žalmu 42 a nešlo o běžný stav. Žalmista se totiž nebojí, že by přišel o nějakou cenou věc nebo ztratil zdraví. Jeho trápí mnohem vážnější skutečnost – Boží nepřítomnost. V tom je jeho prožívání ne nepodobné Ježíšovu v Getsemane. Ježíš, ale věděl, že bude třetího dne vzkříšen, také věděl, že bude od Otce oddělen pro naše hříchy a ne jeho. Žalmista ale neví, proč se to děje ani neví, kdy bude opět v Boží blízkosti (Ž 42:6). Dá se říct, že prožívá sobotní Boží mlčení. I my, nebo nám svěřeni lidé, můžeme zažívat období, kdy je Bůh daleko a člověka to drtí. O to více, když po Bohu toužíme stejně silně jako Žalmista, jehož duše po *Bohu dychtí, žízní, touží se ukázat před Boží tváří* (Ž 42:2-3). A přesto se to neděje a změna je v nedohlednu. Stejně i my nevíme, ani nemůžeme druhým slíbit, kdy *budou opět vzdávat chválu Bohu za spásu jeho přítomnosti* (Ž 42:6). Klíčové ale je, že Žalmista neztrácí naději. Proto nás může jeho zápas inspirovat a povzbudit ať už to zažíváme my sami nebo nám svěřeni lidé. Žalmista dělá tři podstatné věci. Modlí se, vzpomíná, káže sám sobě.

V modlitbě je Žalmista naprosto otevřený. Doslova *vylévá svou duši* (Ž 42:5). A dokonce se nebojí artikulovat i výtku: „*Říkám Bohu, své skále: Proč na mě zapomínáš?*“ (Ž 42:10). Je naprosto na místě, když si dovolíme v takto těžkých situacích Bohu vyjádřit své zoufalství. On ho stejně zná. Samozřejmě, že Bůh na Žalmistu nezapomněl, ale Bůh nemá potřebu mu okamžitě opravovat teologii. Vyslechne ho. I pro nás to může být pobídkou, abychom lidi v těžké situaci primárně vyslechli a nesnažili se je hned dát teologicky do pořádku.<sup>5</sup> Přesto má Žalmista velký vhled do Boží svrchovanosti, když říká: „*převalily se přese mě všechny tvé příboje a tvá vlnobití.*“ (Ž 42:8). Rozpoznává, že i to těžké není mimo Boží ruku. Dokonce rozpoznává, že to je z jeho ruky. A v tom důvěřuje jeho milosrdenství (Ž 42:9). Pastorovaný potřebuje obojí – vědět, že Bůh to má pod kontrolou, ale také, že je milosrdný.

Druhým Žalmistovým počinem je vzpomínání (Ž 42:5.7). A nejen na Boží činy v jeho životě, ale také na společný čas s ostatními věřícími. Bůh se sice může zdát být nyní mlčící. Přesto v našem životě jednal. A nejhlasitěji promluvil na kříži. Pokud jsme přijali Ježíše a jeho milost, pak jsme toto setkání zakusili a určitě nebylo jediné. My i nám svěřeni lidé můžeme potřebovat povzbudit k ohlédnutí a vzpomínání na Boží věrnost a činy v našem životě. To je nesmírnou posilou pro srdce. Bůh byl věrný a je věrný (Žd 13:5.8!).

<sup>4</sup> Lewis, C. S., *Reflections on the Psalms*, str. 90, 1958

<sup>5</sup> <https://www.desiringgod.org/messages/spiritual-depression-in-the-psalms>



Třetí krok Žalmisty je naprosto zásadní, a přitom pro mnohé tak nesamozřejmý. Žalmista mluví ke své duši (Ž 42:6.12), dokonce káže své duši a klade jí otázky. Krásně se k tomu vyjádřil M. L. Jones:

*"Uvědomili jste si, že většina vaší životní mizérie je kvůli skutečnosti, že sobě nasloucháte místo toho, abyste k sobě mluvili? Co třeba ony myšlenky, které vám jdou na mysl od chvíle, kdy se ráno vzbudíte. Vy jste s nimi nezačali, ale ony na vás začnou mluvit, znova vám připomenou problémy včerejška (...) Někdo mluví... Vaše já k vám mluví. A nyní, jak s tím nakládá onen muž (z Žalmu 42) - místo toho, aby dovolil tomuto já mluvit k němu, tak začne mluvit sám k sobě: "Proč jsi tak skleslá, má duše?" se ptá. Jeho duše ho deptala, drtila. A tak on povstane a řekne: "Moje já, poslouchej chvíli, něco ti povím."<sup>6</sup>*

A tím, co nejvíc potřebuje naše srdce slyšet je Boží slovo a ujištění o Boží věrnosti (Ž 42:6-7.9.12). To, co bych zde vyzdvihl pro pastorační úzkostlivých není, abychom my byli tím hlasem apriori, ale aby se pastorovaný učil mluvit ke svému srdci Slovo. Velkým svědectvím pro mne byl příběh muže, který zažíval podobný stav jako Žalmista po osm let. Nikdy nepřestal číst Boží slovo a modlit se. Přitom to bylo období temna. A po těch osmi letech při jednom čtení Písma najednou vše explodovalo Boží blízkostí. A nastřádalo se to právě i díky jeho vytrvalosti ve Slově a modlitbě. Nevíme, jak dlouho taková období mohou trvat. To nám ale nebrání to vylévat Bohu, pamatovat na Boží jednání v minulosti a kázat své duši Pravdu, nenechat se přemoci tmou. A samozřejmě, jako v případě první části této eseje, i zde je nutné společenství a obzvlášť citlivá pastorační péče.

### 2.3 Existuje dobrá úzkost? (2Kor 11:28)

Poslední zastavení je v podstatě dodatkem, který může znít jako oxymóron. Přesto není. Už u Ježíše jsme viděli, že úzkost jako taková nemusí být hříšná, pokud jí správně projdeme. Žalmista to nezvládá tak čistě, přesto se s ní také pere. Ale v případě apoštola Pavla jsme na půdě dobré „úzkosti“, možná lépe řečeno *zbožné starosti*. Pavel říká: „*Kromě jiného, co na mne denně doléhá, mám starost o všechny sbory.*“ (2Kor 11:28). Jak již bylo řečeno, řecké *μέριμνα* se týká jak úzkosti, tak i péče. V případě Pavla z toho dělá dobrou starost právě jeho celkový postoj. Dobře to vyjádřil S. Scott: „*Zbožná starost je zájem o důležité věci ze správných důvodů. Jde také ruku v ruce s důvěrou v Boží absolutní kontrolu a věrnost. Tento druh starosti nám pomáhá být zodpovědní Bohu a nehází nás do chaotického stavu. Bude zahrnovat soustředění na povinnosti dneška, věčné cíle a druhé lidi.*“<sup>7</sup>

V případě Pavla jde tedy o láskyplnou starost stojící na důvěře, kde neztrácí důvěru v Boží moc (Fp 1:6). To je velké povzbuzení i výzva obzvlášť pro kazatele a služebníky v církvi. Dobrá starost je na místě, vlastně je nezbytná. Jen je zapotřebí umět rozlišit, kdy se již stává toxickou a mění se v běžnou úzkost.

## 3. Závěr

V našem krátkém zastavení jsme viděli, že Písmo dává mnoho zdrojů pro boj s úzkostí. Jak pro denní zápasy, tak naše Getsemane, i pro období Božího mlčení. A nad to nám ukazuje, že jsou případy, kdy je na místě i zbožná starost, která je projevem Boží lásky a péče. To vše díky Kristově kříži a v moci Ducha svatého.

<sup>6</sup> Lloyd-Jones, Martyn, *Spiritual Depression*, str 20-21

<sup>7</sup> Scott, Stuart, *Anger, Anxiety and Fear – A Biblical Perspective*, str. 13-14