

# DOBŘÉ ZPRÁVY PRO ŠPATNÉ DNY

Paul Keenan



DOBRÉ ZPRÁVY  
PRO ŠPATNÉ DNY

Paul Keenan

Původní anglické vydání:

*Good News for Bad Days*

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,  
New York, USA. All rights reserved.

© 1998 by Father Paul Keenan

České vydání:

Translation © Julie Žemlová, 2014

© Portál, s. r. o., Praha 2014

ISBN 978-80-262-0608-8

# OBSAH

## KAPITOLA PRVNÍ

*Můžete se tam dostat* ..... 7

## KAPITOLA DRUHÁ

*Duše je tam, kde jsi ty* ..... 17

## KAPITOLA TŘETÍ

*Proč já?* ..... 25

## KAPITOLA ČTVRTÁ

*Napněte plachty* ..... 35

## KAPITOLA PÁTÁ

*Kdo vstoupí dovnitř, bude tam obcházet* ..... 45

## KAPITOLA ŠESTÁ

*Učitel se objeví* ..... 53

## KAPITOLA SEDMÁ

*Dovolte si nevědět* ..... 57

## KAPITOLA OSMÁ

*Kouzlo nudy* ..... 67

## KAPITOLA DEVÁTÁ

*Tomu říkáte práce?* ..... 73

## KAPITOLA DESÁTÁ

*Zastav se, dívej se a poslouchej* ..... 87

KAPITOLA JEDENÁCTÁ	
<i>Jazyk duše</i> .....	99
KAPITOLA DVANÁCTÁ	
<i>Duchovní volba</i> .....	109
KAPITOLA TŘINÁCTÁ	
<i>Umíte se modlit, věřte mi</i> .....	119
KAPITOLA ČTRNÁCTÁ	
<i>Dar prostoty</i> .....	131
KAPITOLA PATNÁCTÁ	
<i>Láska je zázrak</i> .....	139
KAPITOLA ŠESTNÁCTÁ	
<i>Jste přitažliví</i> .....	151
KAPITOLA SEDMNÁCTÁ	
<i>Zázrak odpuštění</i> .....	167
KAPITOLA OSMNÁCTÁ	
<i>Najít svou duši</i> .....	175
PODĚKOVÁNÍ	

### MŮŽETE SE TAM DOSTAT

„Mám úspěch. To, co nemám, je život.“ Mladík s oslnivou kariérou, který seděl u stolu naproti mně, byl ztělesněním prosperity. Byl mladý, pohledný a překypoval zdravím. Zdálo se, že žije dobrý život a užívá si ho plnými doušky. Nikoho z jeho nejbližších přátel či kolegů by ani ve snu nenapadlo, že zrovna on něco takového řekne. Jistě mu mnoho z nich závidělo. Přesto teď seděl naproti mně a upřímně přiznával, že mu něco velmi podstatného schází. To, čeho se mu nedostává, je – jak řekl – život.

Poslouchal jsem ho a věděl dobře, o čem mluví. Byly doby, kdy jsem sám pozoroval, jak mi v kolotoči schůzek, termínů, vlaků, které jsem musel stihnout, programů, které jsem musel připravit, a věcí, které jsem musel zařídít, vlastní život unikal. Tehdy jsem si, stejně jako můj společník toho večera, říkal: „Kam se poděl můj život?“

Kdykoliv tato otázka vystrčí své neblahé růžky, mám pocit, že jsem se ocitl v jednom z těch zlých snů, kdy se člověk horečně snaží dostat ven z domu, aby unikl před ohněm nebo nestvůrou, ale nemůže najít kliku a otevřít. Čím usilovněji se snaží dostat ven, tím větší má strach. I já se zoufale toužím dostat do bezpečí, ale pronásleduje mě poselství toho snu: „Odsud se tam nedostaneš.“

Jak může člověk dojít na místo, kterému říkáme „duše“, jestliže je uvězněn ve svém životě?

Jedním z nejdůležitějších objevů, které jsem v dospělosti učinil, bylo zjištění, že mám možnost volby. Myslím, že mi bylo něco přes třicet let, když jsem si poprvé uvědomil, že trvale zažívám pocit porážky a že tento můj prožitek pramení ze skutečnosti, že se cítím uvězněný. Dlouhou dobu jsem to nedokázal vyjádřit slovy – zkrátka jsem to tak cítil. Jak čas plynul, byl jsem bez jakéhokoliv zjevného důvodu stále podrážděnější a naštvanější. Když jsem konečně dokázal slovy vyjádřit, co se ve mně odehrává, uvědomil jsem si, že jsem celý život dělal to, co ode mě chtěli ostatní, a ne to, co jsem chtěl já. Jenže co jsem vlastně chtěl? To jsem nevěděl. Opravdu jsem to nevěděl. Jediné, co jsem věděl, bylo, že nejsem šťastný.

Když se na tu zkušenost dívám z odstupu patnácti let, dokážu snadno rozpoznat, kam to celé směřovalo. Dnes vidím, že jsem měl opustit sny o akademické dráze i život jezuity, abych se mohl stát farním knězem v newyorské arcidiecézi, abych začal psát a veřejně promlouvat, abych vstoupil do světa komunikace a rozhlasu, abych získal skutečnou svobodu. Ale tehdy jsem o ničem z toho neměl nejmenší tušení.

Kdybych vlastně tenkrát ve své nejasné a neurčité nespokojenosti změnil svůj život a začal žít, jako žiji teď, stejně bych svoji duši nenašel. Ke skutečné proměně muselo dojít uvnitř. A jak vidím dnes, o patnáct let později, muselo k tomu dojít velmi specifickým způsobem, nikoliv tak, že bych všechno nahodile obrátil naruby.

V té době jsem to ovšem tak jasně neviděl. Zdálo se mi, že tátu v neprostupné mlze. Zažíval jsem pocit selhání a cítil jsem,



že i ostatní se na mě dívají, jako bych zklamal. Dostanu se z toho někdy? Vzchopím se vůbec k něčemu?

Klíčem, který mi otevřel dveře k vlastní duši, bylo poznání, že mám možnost volby a mohu se rozhodovat. Teď to zní jako ta největší hloupost na světě. Samozřejmě že jsem se rozhodoval celý život. Nikdo za mnou neběhal a nemířil mi pistolí na hlavu. Ale snaha přesvědčit sebe sama, že mé pocity jsou pošetilé, nevedla k tomu, že bych se cítil lépe. Potřeboval jsem čas, abych zjistil, co mi mé pocity mají sdělit.

Když jsem začal naslouchat svým pocitům, uvědomil jsem si, že jsem si postupem let vypěstoval nedůvěru k vlastní schopnosti rozhodovat se a že jsem se naučil dělat rozhodnutí spíše na základě toho, co pro mě za správné považovali ostatní než na základě čehokoliv jiného. Dospěl jsem do bodu, kdy jsem kdesi hluboko uvnitř cítil, že nemohu změnit svůj život, že jsem k němu připoutaný a vlastní přání musím potlačit. Neměl jsem jasnou představu o tom, jaká přání mám.

Nejdůležitější pro mne bylo zjištění, že téměř v každé životní situaci mám na výběr z několika možností, které mohu vzít v úvahu. Jsem-li požádán, abych udělal nějakou konkrétní věc, mohu vždy odpovědět celou řadou různých způsobů. Zjistil jsem, že pokud si nechci připadat uvězněný, musím se na chvíli zastavit a zeptat se sám sebe: „Jaké možnosti v tomhle případě mám?“ a pak hledat dva tři různé způsoby, jak na žádost reagovat. Tato strategie mi později velmi pomohla při důležitém rozhodování, zda mám opustit jezuitský řád a stát se knězem v newyorské arcidiecézi. Dříve bych byl v určitých situacích na-

štvaný a uražený, a buď bych vytrvale zachovával *status quo*, anebo bych naopak podlehl naprosté frustraci a na všechno se vykašlal. Dnes umím v těchto situacích zpomalit a nikam nespěchat. V klidu prozkoumám, jaké možné varianty řešení daná situace má, a nakonec se v klidu rozhodnu, co udělat.

Výsledkem je, že jsem se naučil lépe rozhodovat. A po delší době se stalo ještě něco mnohem úžasnějšího. Namísto zloby a hořkosti začal mou duši zaplavovat pokoj.

Když v životě ustrneme v nějakém bodě, cítíme se uvěznění, máme vztek a jsme naštvaní, můžeme se sami sebe zeptat: „Jaké mám v téhle situaci možnosti?“ Uděláme-li to, můžeme ve svém životě objevit nové obzory. Navíc se dotkneme toho, co kdesi hluboko hýbe naší duší.

Je smutné, že mnozí z nás si neuvědomují, že duše má hlas, kterým k nám promlouvá a provází nás životem. Potěšující však je, že se stále více lidí obrací do sebe, aby průvodce životem hledali ve vlastní duši. Duše je božskou jiskrou v nás, díky ní můžeme říci, že jsme byli stvořeni k obrazu Božímu. Jestliže se cítíme uvěznění a zaseknuti na mrtvém bodě, jsou tyto pocity často voláním o pomoc. Jsou to výkřiky duše, která se dusí. Máme-li pocit, že nás opustil Bůh i všichni ostatní, není to často nic jiného než pláč duše, která touží po osvobození.

Jaké jsou některé z příznaků tohoto volání duše?

Jedním z nich je *únava*. Člověk je unavený a vyčerpaný. Jeho energie je zaměřena špatným směrem nebo se pohybuje v bludném kruhu. Po nějaké době člověk vyhoří. Jeho energie se zablokuje. Takový člověk mívá problémy se spaním a nedokáže

během spánku načerpat dostatek energie. Aby doplnil vyčerpané zdroje, uchyluje se obvykle k umělým stimulačním prostředkům.

Dalším příznakem je *zloba*. Stav, kdy uvízneme v koloběhu činností, zvyků či potřeb, může vyvolávat velkou frustraci. V člověku může narůstat pocit, že velmi těžce pracuje, ale nikam to nevede. V člověku sílí pocit, že zatímco ostatní snadno dosahují svých cílů, jemu ty jeho stále unikají. Snadno pak může začít své neúspěchy dávat za vinu ostatním a nejspíš si brzy všimne, že slova a skutky druhých se ho přehnaně dotýkají a reaguje na ně zbytečně podrážděně. Může mít pocit, že je život nespravedlivý, nastavuje mu odvrácenou tvář a i lidé jsou proti němu zaujatí. Člověk se zlobí, a pokud má jeho zloba hluboké kořeny, může se změnit v slepou zuřivost.

Dalším znakem je *nepokoj*. Říkáváme, že „jsme jako na jehlách“ nebo že „nevíme kudy kam“. Člověk je unášen životem a neví, kterým směrem se obrátit. A protože zoufale touží po bezpečí, uchyluje se k látkám či lidem, kteří pro něj z dlouhodobého hlediska nemohou být prospěšní. Člověk zažívá ztrátu orientace, jako by nevěděl, odkud jde a kam.

Jsme-li uvězněni, býváme *ustrášení*. Člověk se bojí, že ztratí to, co má. Bojí se, že nezíská to, co chce. Bojí se, co si o něm druzí myslí. Bojí se úspěchu. Bojí se selhání. Po nějaké době se začne bát i vlastního stínu. Strach nás drží ve vyjetých kolejích. Bojíme se změny a bojíme se, že změny nejsme schopni.

Pokud člověk uvízne ve vyjetých kolejích, po čase nejspíš zjistí, že se začíná *nudit*. Je-li člověk takhle „zaseklý“, jsou jeho obzory omezené a po čase si uvědomí, že nemá, kudy by se

vydal. Ať se bude rozhlížet sebevíc, nikde neuvidí žádný východ ani únikovou cestu. A co je horší, začne se mu zdát, že ani nemá cenu, aby o něco usiloval. Takové znužení vede k *depresi*.

To jsou pocity uvězněné duše, ale jaké mohou být naše reakce na ně? Prvotní reakcí je *popření*. Duše, stejně jako fyzické předměty, má svou setrvačnost. Nechceme si připustit, že jsme se ocitli ve slepé uličce. Poté, co jsme tak dlouho a těžce pracovali na tom, abychom se dostali tam, kde jsme, rozhodně nechceme slyšet, že všechno naše úsilí skončí na mrtvém bodě. „Je to jen přechodná záležitost,“ namlouváme si. „Je to nepříznivé období. Každý tím prochází. Za pár dní se to zlepší.“ Udělali bychom téměř cokoliv, jen abychom nemuseli náš zajetý vzor do hloubky měnit.

Dříve či později popření ustoupí a uvolní cestu nejasnému, pochmurnému pocitu a podivnému neklidu. Cítíme, že něco není tak docela v pořádku. Je to zvláštní – přestože děláme tytéž věci jako dřív, nepřinášejí nám už žádné uspokojení, nebo alespoň podstatně menší. Nepokojně se poflakujeme životem od ničeho k ničemu. A právě nyní jsme dospěli do bodu, kdy se musíme rozhodnout, co dál. Můžeme zachovat *status quo* a dál se potýkat s neklidem a nespokojeností, anebo se rozhodneme něco podniknout. Nespokojenost a neklid v duši nakonec vedou k cynismu, nebo dokonce depresi, k pocitu, že nám život nepřeje. „Naplnění života a uskutečnění tužeb, které nosím v srdci, není určeno mně. Je to něco, co se stává jen druhým.“ Pokud tomuhle člověk uvěří, po čase otupí a bude mít pocit, že ho chce život srazit na kolena. Dlouhou dobu to může být jen neurčitá představa, s níž člověk

žije. Ale nakonec se změní v pevné přesvědčení, které si člověk bude vědomě bránit. „Jednou vyhraju v loterii,“ bude si říkat. Ale věřit tomu nebude.

V této fázi má člověk dvě možnosti. Buď přijme svůj neklid jako setrvalý stav, anebo jako pozvání ke změně. Samozřejmě jsou tu ty vyjeté koleje. Pokud člověk zjistí, že uvízl ve vyjetých kolejích, musí nakonec přemýšlet, kam ho takové koleje dovedou. Zůstane ve vyjetých kolejích, nebo bude hledat jiné možnosti?

Pokud se rozhodne naslouchat signálům, které k němu vysílá jeho duše, a bude si všímat toho, jakým způsobem na tyto signály reaguje, vyvstanou před ním různé možnosti. Místo aby se plácal na místě, stále dokola dělal jedno a totéž a byl z toho zoufale unavený, zbaví svou duši pout a osvobodí ji.

Když se tak stane, dojde k podivuhodné změně. Na příznaky, které doposud vnímal jako překážky, jež k ničemu nevedou, bude nahlížet jako na důležité vzkazy, kterým je třeba věnovat pozornost, neboť jsou důležitými nositeli smyslu naší životní cesty.

V knize *Genesis* je příběh o tom, jak Jákob zápasí s neznámým cizincem. Když neznámý viděl, že Jákoba nepřemůže, poranil mu kyčelní kloub. Neznámý pak Jákoba prosil, aby ho pustil, ale Jákob mu odpověděl: „Nepustím tě, dokud mi nepožehnáš.“ Později se Jákob dozvěděl, že zápasil s Bohem.

Na Jákobově příběhu jsou pozoruhodné dvě věci. Jednak nesmírná síla, s níž se Jákob brání, síla, která neustoupí ani tehdy, když Jákob trpí. Jsme-li vystaveni utrpení, často v sobě objevíme

sílu, o které jsme neměli ani tušení. Druhou zajímavou věcí je, že Jákob odmítá ve svém zápase a utrpení polevit, dokud nedostane požehnání od toho, s kým zápasí.

Nemáme i my, když se s námi život potýká, bojovat celou svou silou a žádat požehnání od toho, s nímž zápasíme? Když Viktor Frankl procházel hrůzami koncentračního tábora, našel útěchu v Nietzscheho slovech: „Každý, kdo má ‚proč‘ žít, dokáže snést téměř jakékoliv ‚jak‘“ a dokázal sám nalézat smysl i v největších hlubinách temnoty. Když na roštu upalovali svatého Vavřince, řekl uprostřed mučení svým trýznitelům: „Proč mě neobráťte? Myslím, že z téhle strany jsem už upečený“ – v plamenech dokázal nalézt nejenom svatost, ale také smysl pro humor.

Ať už je to rodič, který na sebe vzal závazek láskyplně vychovávat své malé děti, nebo manželka, která dlí u lůžka umírajícího manžela, nebo zaměstnanec, který svou každodenní práci zajišťuje obživu pro svou rodinu a přitom usiluje o zachování cti a poctivosti – v kterékoliv situaci se objeví trápení, jež vyžaduje oběť, tam zápasí Jákob, a dříve než ukončí svůj boj, dožaduje se požehnání.

Nejméně jednou za život, třeba i na nesnesitelně dlouhou dobu, zabředneme v trápení a můžeme se osvobodit pouze tak, že pohlédneme utrpení do tváře, přijmeme je jako posla, kterým je, a požádáme je o požehnání.

Podíváme-li se na věc z perspektivy duše, pak utrpení má v lidském životě zvláštní místo a význam. Učí nás, že pokud získáme správný náhled, mohou příznaky a duše pracovat společně.

Situace, v nichž jsme uvízli až po uši, nejsou příležitostí k panice a ztrátě odhodlání, ale jsou tím, co přinášíme na oltář života. Jsou to údaje o našem životě – nic víc, nic míň. Ocitnout se ve slepé uličce je důležitá zkušenost, která nám dává příležitost zastavit se, zhodnotit a zmapovat cestu, po které jsme se vydali, a hledat možnosti. A to je velmi zásadní věc. Zjistíme-li, že nevíme kudy kam, pak místo abychom vykopávali stále hlubší zákopy, můžeme se zastavit a prozkoumat, co jsme již v životě prožili, a zeptat se sami sebe, zda před sebou máme nové možnosti. Nezatěžkali jsme svou duši zbytečným nákladem? Jsou v našem životě věci, lidé či místa, jež bychom měli opustit? Zvykli jsme si na určité vzorce chování, které by bylo dobré změnit? Jaké nové podoby života leží před námi?

Pocit uvěznění a bezradnosti nemusí být nutně destruktivní. Sám o sobě není ničím víc než záznamem o tom, co se v našem životě stalo, a voláním budoucích příslibů. Můžeme tuto příležitost využít, abychom se sami sebe zeptali, jaké hranice chceme překročit, jakými novými směry se chceme vydat. Může to být povolání k dobrodružství, novým obzorům a novému životu. *Je možné se tam dostat. Odtud ano.*

# DOBRÉ ZPRÁVY PRO ŠPATNÉ DNY

Paul Keenan

Z anglického originálu *Good News for Bad Days*  
přeložila Julie Žemlová.

Odpovědný redaktor Martin Bedřich

Obálka Kateřina Tvrdá

Foto na obálce PantherMedia

Výroba eknihy Jana Mrázková

Vydalo nakladatelství Portál, s. r. o.  
Praha 2014

E-knihy Portálu koupíte na:  
<http://obchod.portal.cz>

