Dr. Henry Cloud Dr. John Townsend

HRANICE

Kde jsou zdravé meze ve vztazích a v osobním životě?

Kdy říci ano?
Kdy říci ne?
Co jsem a co nejsem?
Vůči komu a za co mám být zodpovědný?
Jak poznám, kdy mě druzí využívají?

II-5842/1

Neschopnost vytyčit v určitých chvílích ve vztazích s určitými lidmi odpovídající hranice může mít velice ničivé následky. Jakákoli záměna nebo narušení hranic vedou k velkým problémům v nás samých a ve vztazích kolem nás.
Mnohé psychologické symptomy, jako například deprese, poruchy z úzkosti, poruchy výživy, závislosti, impulsivní poruchy, problémy s pocity viny, problémy s pocity studu, poruchy ze strachu, manželské problémy a potíže ve vztazích, mají své kořeny v konfliktech s hranicemi.

Hranice nás definují.
Hranice stanovují meze naší odpovědnosti.
Hranice stanovují meze naší svobody.
Hranice pomáhají udržovat dobré uvnitř a zlé venku.

Tato kniha předkládá biblický pohled na hranice: co hranice jsou, co chrání, jak se tvoří, jak jsou porušovány, jak je napravit a jak je používat.

Dr. Henry Cloud a Dr. John Townsend pracují jako vedoucí pracovníci v psychologickém centru na klinice Minirth-Meier v Newport Beach v Kalifornii v USA. Oba často přednášejí na konferencích a jsou autory několika dalších knih.

NÁVRAT DO

25510709O4

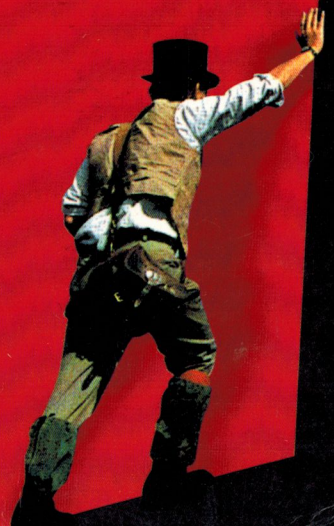
Filozofická fakulta
Univerzity Karlovy v Praze

ISBN 80-85

Henry Cloud Dr. John Townsend

HRANICE

Kde jsou zdravé meze ve vztazích a v osobním životě?



Dr. Henry Cloud Dr. John Townsend

HRANICE



...dta Karlova v Praze
...ozofické fakulty
...á 20, Praha 1, 110 00

2551070904
Filozofická fakulta
Univerzity Karlovy v Praze

Tod. 219/2001

První vydání © Návrat domů, Praha 1998

Původně vyšlo jako Boundaries, ©1992 Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend, Grand Rapids, Michigan; vydal Zondervan Publishing House, 5300 Patterson Avenue, S. E., Grand Rapids, Michigan 49530, USA.

Veškerá práva českého překladu vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být v jakékoli formě publikována bez písemného svolení vydavatele.

Všechny biblické citáty jsou převzaty, není-li uvedeno jinak, z Českého ekumenického překladu (vydání z roku 1985).

Překlad: Šimona Bouzková
Obálka: © Július Nagy

Návrat domů, P.O. Box 25, 150 06 Praha 56
ISBN 80-85495-83-X

Henrymu a Louise Cloudovým
a
Johnu a Rebece Townsendovým,

jejichž výchova v hranicích
měla zásadní vliv na náš život

Poděkování

Vizi pro tuto knihu chápali od samého začátku Scott Bolinder a Bruce Ryskamp. Zařídili nám pobyt na Michiganském jezeře, kde jsme tuto vizi předali dalším pracovníkům nakladatelství Zondervan.

Redakční úpravy řídila Sandy Vander Zichtová, která spolu s Lori Walburgovou vyladila rukopis do ladnější, přesnější, čtivější a srozumitelnější podoby. Do uchopitelnější velikosti knihu zkrátil Dan Runyon.

Dave Anderson tuto knihu převedl do podoby videopřednášky.

V celém procesu od smlouvy až po hotovou knihu nás povzbuzoval Sealy Yates.

část I.

CO JSOU HRANICE?

1

Jeden den života bez hranic

6:00

Zařinčel budík. Anita s očima kalnýma nevyspáním umlčela hlučného rušitele, rozsvítila lampičku na nočním stolku a posadila se na posteli. Nepřítomně se zahleděla na stěnu, ve snaze zorientovat se.

Proč se dneška tak děsím? Copak jsi mi, Pane, neslíbil radostný život?

Když pak byla schopna trochu si poskládat myšlenky, vzpomněla si na příčinu svého děsu: ve čtyři hodiny se má setkat s učitelkou svého syna, který chodí do třetí třídy. Znovu se jí vybavil telefonický rozhovor s ní: „Tady je Alice Hahnová. Chtěla jsem se vám zeptat, jestli bychom se mohli sejít a popovídat si spolu o Michalově prospěchu a jeho… chování."

Michal nedokáže zůstat v klidu a naslouchat svým učitelům. Neposlouchá ani Anitu a Petra. Michal je tak energické dítě a ona nechce uhášet jeho ducha. Copak tohle není důležitější?

„No, teď nemám čas se tím zabývat," řekla si Anita, zvedla své pětatřicetileté tělo z postele a odebrala se do sprchy. „Mám dost starostí na celý den."

Pod sprchou se Anitina mysl rozběhla o něco rychleji. Začala si v myšlenkách přehrávat svůj celodenní rozvrh. Devítiletý Michal a šestiletá Patrika by vydali na dost starostí, i kdyby *nebyla* pracující matkou.

„Takže… připravit snídani, zabalit dvě svačiny a došít Patrice kostým na školní představení. To bude věc – dodělat to dřív, než budu muset ve tři čtvrtě na osm odejet do práce."

Anita s lítostí pomyslela na včerejší večer. Plánovala ušít kostým ještě ten večer a využít své nadání k tomu, aby své dcerce připravila výjimečný den. Nečekaně se však u nich zastavila její matka. Dobré vychování si žádalo, aby matku dobře pohostila, a večer byl pryč. Její vzpomínky na pokusy zachránit čas nebyly hezké.

Ve snaze být diplomatická řekla matce rafinovaně: „Mami, vůbec si nedovedeš představit, jak mám ráda tvoje nečekané návštěvy. Ale nevadilo by ti, kdybych přitom, až si budeme povídat, šila Patrice kostým?" Anita v hloubi duše pocítila nechuť, protože správně očekávala matčinu reakci.

„Anito, přece víš, že jsem poslední, kdo by tě obíral o čas s rodinou." Anitina matka byla již dvanáct let vdovou a za tu dobu povýšila své vdovství na mučednictví. „Chci říct, že od té doby, co tvůj otec zemřel, je to všechno tak prázdné. Pořád mi chybí naše rodina. Jak bych tě o tohle mohla připravovat?"

Vsadím se, že na to přijdu, pomyslela si Anita.

„Proto dovedu pochopit, proč už za mnou s Petrem a s dětmi moc nechodíte. Nejsem moc zábavná. Jsem prostě stará ženská, která žila jenom pro své děti. Komu by se chtělo ztrácet se mnou čas?"

„Ne, mami, tak to přece není!" Anita se rychle zapojila do emocionálního menuetu, který spolu s matkou tančí už desítky let. „Tak jsem to vůbec nemyslela! Je moc fajn, když jsi tady. Vždyť víš, že bychom tě rádi navštívili častěji, ale při našem vytížení to prostě nešlo. Proto jsem tak ráda, že ses chopila iniciativy!" *Pane, netrestej mě za tuhle malou lež*, modlila se v duchu.

„Vlastně ten kostým můžu udělat jindy," řekla Anita. *Odpusť mi i tuhle lež.* „Co kdybychom si daly kafíčko?" „No dobře, když chceš," vzdychla matka. „Jenom bych si nerada myslela, že tu jsem na obtíž."

Návštěva se protáhla do noci. Než matka odešla, Anita už se stěží ovládala, ale omlouvala si to. *Aspoň jsem jí pomohla trochu projasnit její osamělý den.* Nato se ozval otravný hlásek. *Když jsi jí tolik pomohla, proč při odchodu pořád mluvila o své osamělosti?* Ve snaze tuto myšlenku ignorovat šla Anita spát.

6:45

Anita se vrátila do přítomnosti. „Asi nemá cenu naříkat nad rozlitým mlékem," řekla si, zatímco se s námahou snažila zapnout zip své černé

sukně. Její oblíbené šaty jí podobně jako mnohé další začaly být těsné. *Že by se střední věk přihlásil tak brzo?* pomyslela si. *Tento týden opravdu musím začít držet dietu a cvičit.*

Následující hodina znamenala, jako obvykle, pohromu. Děti kňourály, že musí vstávat, a Petr si stěžoval: „To nemůžeš dostat děti ke stolu včas?"

7:45

Jako zázrakem se děti vypravily do školy, Petr odjel svým autem do práce a Anita vyšla ven a zamkla za sebou hlavní vchod. Zhluboka se nadechla a v duchu se modlila: *Pane, netěším se na dnešek. Dej mi prosím nějakou naději.* Cestou autem se na dálnici nalíčila. *Děkuju ti, Pane, za dopravní zácpy.*

8:45

Když Anita vběhla do dveří firmy McAllister Enterprises, kde pracovala jako módní poradce, podívala se na hodinky. Jen o pět minut pozdě. Možná už její kolegové pochopili, že pozdní příchody patří k jejímu životu, a nečekají, že by mohla přijít včas.

Mýlila se. Začali pravidelnou pracovní poradu bez ní. Anita se snažila nepozorovaně vejít a po špičkách se dostat na své místo. Když se rozhlédla, letmo se usmála a zamumlala něco jako „ty ucpaný silnice".

11:59

Zbytek dopoledne proběhl docela dobře. Jako nadaná módní návrhářka měla Anita bezchybný odhad na atraktivní oblečení a byla pro firmu McAllister cenným přínosem. Jediný zádrhel se objevil těsně před obědem.

Na stole jí zazvonil telefon. „Anita Bergmanová."

„Anito, to jsem ráda, že jsem tě zastihla! Nevím, co bych dělala, kdybys už odešla na oběd!" Ten hlas si nebylo možné splést. Helenu Springerovou znala Anita od základní školy. Helena, nervově labilní žena, byla neustále v krizi. Anita se vždy snažila být jí k dispozici, „být tu pro ni". Ale Helena se Anity nikdy nezeptala, jak se jí daří, a když se Anita zmínila o svých problémech, Helena buď změnila téma hovoru, nebo musela odejít.

Anita měla Helenu opravdu ráda a zajímala se o její problémy, ale zdálo se, že Helena je spíš klientka než přítelkyně. Anitě byla tato nerovnováha v jejich přátelství proti mysli. Jako vždy i tentokrát pocítila vinu, když pomyslela na svůj hněv vůči Heleně. Jako křesťanka věděla, jakou hodnotu Bible přikládá lásce a pomoci prokazované druhým. *Už v tom jsem zase*, říkala si. *Myslím víc na sebe než na druhé. Prosím, Pane, dej, abych nebyla tak sobecká a mohla Heleně dávat svobodně.*

Anita se zeptala: „Co se děje, Heleno?"

„Je to hrůza, no prostě hrůza," spustila Helena. „Evu dneska poslali domů ze školy, Tomovi odmítli povýšení a mně se dneska na dálnici porouchalo auto!"

Takhle já přece prožívám každý den, pomyslela si Anita a cítila, jak v ní narůstá zloba. Řekla však pouze: „Máš to těžké, Heleno. Jak to všechno zvládneš?"

Na tuto otázku Helena s radostí podrobně odpověděla – tak podrobně, že Anita strávila polovinu své přestávky na oběd utěšováním své přítelkyně. *No,* pomyslela si, *rychle se najíst je lepší než nejíst vůbec.*

Zatímco v bufetu čekala na svůj hamburger, myslela na Helenu. *Kdyby všechno moje naslouchání, utěšování a rady za ta léta k něčemu vedly, možná by to stálo za to. Ale Helena teď dělá stejné chyby jako před dvaceti lety. Mám tohle zapotřebí?*

16:00

Odpoledne proběhlo klidně. Právě vycházela z kanceláře a chystala se na setkání s Michalovou učitelkou, když ji zastavil její šéf David Moreland.

„Jsem rád, že jsem tě ještě chytil, Anito," řekl. David jako úspěšná postava firmy realizoval spoustu věcí. Potíž byla v tom, že k této „realizaci" často používal druhé lidi. Anita cítila ve vzduchu stý verš stejné staré písničky. „Poslyš, jsem v presu," pronesl, zatímco jí podával tlustý svazek papírů. „Tady jsou údaje pro závěrečná doporučení pro firmu Kimbrough. Je to jen třeba trochu upravit. A má to být do zítřka. Ale jsem si jist, že to pro tebe nebude žádný problém." Mile se usmál.

Anity se zmocnila úzkost. Davidovy „úpravy" byly proslulé. Jak potěžkávala papíry, které měla v rukou, viděla před sebou nejméně pět hodin práce. *Tyhle údaje jsem mu dala před třemi týdny!* pomyslela si

zuřivě. *Kde ten chlap bere tu drzost, chtít po mně, abych* mu *honila* jeho *termín?*

Rychle se vzpamatovala. „Samozřejmě, Davide. To není žádný problém. Jsem ráda, že ti můžu pomoct. Kdy to potřebuješ?"

„Do devíti to stačí. A... díky, Anito. Jsi vždycky první, na koho si vzpomenu, když nestíhám. Jsi naprosto spolehlivá." David odkráčel.

Spolehlivá... věrná, pomyslela si Anita. *Takhle mě vždycky popisují lidé, kteří po mně něco chtějí. Vypadá to jako charakteristika dobrého mezka.* Náhle ji znovu zasáhl pocit viny. *Už jsem zase podrážděná. Pane, pomoz mi „kvést tam, kde jsem zasazená".* Ale ve skrytu duše věděla, že si přeje být přesazená do jiného květináče.

16:30

Alice Hahnová byla zkušená učitelka a patřila k těm pedagogům, kteří chápou složité faktory, které se skrývají za problémovým chováním dítěte. Setkání s Michalovou učitelkou začalo jako mnohá předešlá – bez Petra. Michalův otec se nemohl uvolnit z práce, a tak spolu obě ženy mluvily samy.

„Michal není špatný chlapec," ujišťovala ji paní Hahnová. „ Je bystrý a velice aktivní. Když poslouchá, je jedním z nejlepších dětí ve třídě."

Anita čekala, až sekera dopadne. *Tak k věci, paní Hahnová. Mám „problémové dítě", ne? Nic nového pod sluncem. Ještě k tomu mám „problémový život".*

Učitelka vycítila Anitin neklid, a tak pokročila dál. „Potíž je v tom, že Michal nereaguje moc dobře, když je omezován. Například když děti pracují na zadaných úkolech, má Michal velké problémy. Vstane z lavice, pošťuchuje ostatní děti a pořád mluví. Když mu řeknu, že jeho chování není vhodné, rozzuří se a postaví si hlavu."

Anita pocítila potřebu hájit svého jediného syna. „Možná má Michal problémy s pozorností nebo je hyperaktivní..."

Paní Hahnová zavrtěla hlavou. „Když se tím minulý rok zabývala Michalova učitelka z druhé třídy, psychologické testy to vyloučily. Když Michala úkoly zajímají, plní je velice dobře. Nejsem terapeut, ale zdá se mi, že prostě není zvyklý přijímat pravidla."

Teď Anita přenesla svůj obranný postoj z Michala na sebe. „Říkáte, že problém zřejmě bude v rodině?"

Na paní Hahnové bylo vidět, že se necítí ve své kůži. „Jak jsem řekla, nejsem psycholog. Vím, že ve třetí třídě většina dětí vzdoruje pravidlům. Ale Michal vybočuje. Kdykoli mu řeknu, aby udělal něco, co nechce, je z toho třetí světová válka. A protože všechny jeho inteligenční testy vycházejí normálně, říkám si, jak to s ním je doma?“

Anita se již nesnažila zadržet slzy. Hlavu si zakryla rukama a několik minut jí otřásal pláč. Měla pocit, že už to všechno dál neunese.

Nakonec pláč polevil. „Promiňte… To bude prostě tím, že dnes nemám dobrý den.“ Sáhla do kabelky pro kapesník. „Ne, ne, není to jen tím. Musím k vám být upřímná. Máte s ním stejné problémy jako já. Je pro nás s Petrem opravdu těžké přimět ho, aby doma poslouchal. Když si spolu hrajeme nebo povídáme, je Michal ten nejúžasnější syn, jakého bych si mohla představit. Ale kdykoli ho musím ukáznit, vyvádí tak, že to nezvládám. Takže pro vás asi nemám žádné řešení.“

Paní Hahnová pomalu pokývala hlavou. „Pro mě je důležité, když vím, že Michal má s chováním problémy i doma. Alespoň teď můžeme hledat řešení společně.“

17:15

Anita cítila zvláštní vděčnost za odpolední dopravní špičku. *Aspoň tu po mně nikdo nic nechce,* říkala si. Čas využila k tomu, aby si promyslela své další krize: děti, večeře, Davidův projekt, služba v církvi… a Petr.

18:30

„Počtvrté a naposledy, večeře je na stole!“ Anita nerada křičela, ale copak tu funguje něco jiného? Vždycky se zdálo, že si to děti a Petr přištrachají, kdy se jim zachce. Než se všichni sešli, byla večeře většinou studená.

Anita neměla tušení, čím to je. Věděla, že jídlem to není, protože vařila dobře. Kromě toho, když už byli u stolu, každý svou porci spořádal během několika vteřin.

Každý kromě Patriky. Při pohledu na dceru, jak se utrápeně rýpe v jídle, Anita opět pocítila neklid. Patrika byla velice milé, citlivé dítě. Proč je tak odměřená? Patrika nikdy nebyla společenská. Raději si četla, malovala nebo jen seděla ve svém pokoji a „přemýšlela o spoustě věcí“.

„O jakých věcech, miláčku?“ zkoumala Anita.

„Tak, normálně,“ zněla obvykle odpověď. Anita si připadala vytlačená ze života své dcery. Snila o rozmluvách s dcerou, o hovorech „mezi námi děvčaty“, o společných nákupech. Ale Patrika měla hluboko v nitru tajné místo, kam nikdy nikoho nepozvala. Anita se této nedostupné části srdce své dcery toužila dotknout.

19:00

Uprostřed večeře zazvonil telefon. *Opravdu bychom potřebovali záznamník, aby odpovídal na telefonáty, když jíme,* pomyslela si Anita. *Máme pro sebe jako rodina tak málo času.* Pak ji jako na povel napadla jiná myšlenka. *Mohl by to být někdo, kdo mě potřebuje.*

Anita jako vždy poslechla druhý hlas ve své mysli a vyskočila od stolu zvednout telefon. Srdce jí kleslo, když poznala hlas na druhém konci.

„Doufám, že nijak neruším,“ řekla Marta Bachová, vedoucí církevní služby ženám.

„Vůbec ne,“ znovu lhala Anita.

„Anito, jsem v úzkých,“ začala Marta. „Linda měla dělat koordinátorku aktivit na našem společném pobytu, ale zrušila to. Prý kvůli ‚prioritám v rodině‘. Nemohla by ses do toho pustit ty?“

Společný pobyt. Anita málem zapomněla, že se tento víkend koná každoroční setkání žen z církve. V podstatě se těšila na to, že nechá děti a Petra doma a bude se dva dny toulat v krásné horské oblasti, jen ona a Pán. Možnost být sama ve skutečnosti vnímala lépe než plánované skupinové činnosti. Vzít Lindinu funkci koordinátora aktivit by znamenalo vzdát se cenného času o samotě. Ne, to nepůjde. Anita prostě bude muset říci…

Do toho se automaticky vetřel druhý způsob myšlení. *Anito, přece je výsada sloužit Bohu a těmto ženám! Když se vzdáš kousku svého života a opustíš své sobectví, můžeš způsobit velkou změnu v některých životech. Promysli si to.*

Anita si to nemusela promýšlet. Naučila se na tento známý hlas reagovat bez otázek, tak jako reagovala i na hlas matčin, Martin a možná i Boží. Ať už ten hlas patřil komukoli, byl příliš silný, než aby ho mohla ignorovat. Zvyk zvítězil.

„Ráda pomohu,“ řekla Anita Martě. „Jen mi pošli, co už Linda udělala, a já to dokončím.“

Marta si se slyšitelným ulehčením oddechla. „Anito, vím, že to je oběť. Já sama to musím dělat několikrát každý den. Ale to je křesťanský život v hojnosti, ne? Být živou obětí."

Když to říkáš, myslela si Anita. Ale nemohla se ubránit otázce, kdy se dostaví ta „hojnost".

19:45

Když bylo konečně po večeři, Anita přihlížela, jak se Petr uvelebil u televize, kde právě dávali fotbal. Michal sáhl po telefonu, s otázkou, zda si s ním jeho kamarádi mohou přijít hrát. Patrika nepozorovaně vklouzla do svého pokoje.

Nádobí zůstalo na stole. Rodina ještě dost dobře nepochopila, jak se pomáhá sklidit ze stolu. Ale možná jsou na to děti ještě moc malé. Anita začala odnášet nádobí.

23:30

Před lety by Anita bez problémů zvládla umýt nádobí, uložit děti včas do postele a ještě dokončit projekt, který jí David přehrál. Šálek kávy po večeři a příval adrenalinu, který provázel krize a lhůty, Anitu podněcoval k nadlidským výkonům. Ne nadarmo jí říkali „Super Anita".

V těchto dnech to však všechno bylo znatelně těžší. Stres už nefungoval jako dřív. Bylo pro ni stále těžší se soustředit, zapomínala data a termíny a ani si z toho moc nedělala.

V každém případě pouhou silou vůle většinu svých úkolů zvládla. Davidův projekt možná trochu utrpěl na kvalitě, ale Anita cítila příliš velkou zlobu, než aby z toho měla výčitky svědomí. *Ale vždyť jsem na to Davidovi kývla,* pomyslela si Anita. *Není to jeho chyba, ale moje. Proč jsem mu nedokázala říci, že od něho není fér, když to nechává na mně?*

Na to teď není čas. Teď musí přikročit ke svému skutečnému úkolu na tento večer: promluvit si s Petrem.

Když spolu s Petrem chodili a pak spolu začali žít v manželství, bylo to příjemné. Kde byla zmatená, byl Petr rozhodný. Kde se cítila nejistá, byl on silný. Ne že by Anita ničím nepřispívala do manželství. Viděla Petrovu nedostatečnou schopnost citového spojení, a tak na sebe vzala úkol poskytovat vřelost a lásku, které jejich vztahu chyběly. *Bůh dal dohromady dobrý tým*, říkávala si. *Petr má vedení a já mám lásku.* To

jí pomáhalo překonat chvíle osamělosti, kdy se zdálo, že neumí pochopit její zraněné pocity.

Během let si však Anita všimla posunu v jejich vztahu. Začalo to nenápadně, ale pak už to nebylo možné přehlédnout. Slyšela to v jeho sarkastickém tónu, když si na něco stěžovala. Viděla to v nedostatku úcty v jeho očích, když se mu snažila říci, že od něho potřebuje víc podpory. Cítila to v jeho stále neústupnějších požadavcích, aby jednala podle něho.

A ta jeho podrážděnost. Možná to bylo stresem v práci nebo tím, že měli děti. Ať už to bylo čímkoli, Anita nikdy netušila, že někdy uslyší tak jedovatá, hněvivá slova, jaká slyšela z úst muže, za něhož se provdala. Ani se nemusela moc provinit, aby se stala terčem jeho hněvu – připálený toast, platební příkaz přesahující částku na účtu, poloprázdná nádrž v autě – stačilo cokoli z toho.

Všechno to směřovalo k jednomu závěru: jejich manželství už netvořilo tým, pokud tomu tak vůbec kdy bylo. Byl to vztah rodiče a dítěte, kde Anita byla vždy na špatném konci.

Nejdřív si myslela, že se jí to jen zdá. *Už zase hledám problémy, když mám tak skvělý život,* říkala si. Chvíli to pomáhalo – až do Petrova dalšího výpadu. Tehdy jí pak její bolest a smutek říkaly pravdu, kterou její mysl nebyla ochotna přijmout.

Když si nakonec uvědomila Petrovu touhu ovládat druhé, vzala vinu na sebe. *Taky bych byla taková, kdybych vedle sebe měla někoho tak nanicovatého*, uvažovala. To kvůli mně začíná být tak kritický a otrávený.

Tyto závěry vedly Anitu k řešení, které uplatňovala léta. „Láskou Petra vyvádět z jeho hněvu." Tento nápravný prostředek vypadal asi takto: za prvé se Anita naučila číst Petrovy emoce sledováním jeho nálady, pohybů a řeči. Začala bystře vnímat jeho nálady a obzvláště citlivou se stala na to, co ho mohlo přivést k výbuchu: opožděnost, neshody a její vlastní hněv. Dokud byla tichá a svolná, bylo všechno v pořádku. Jakmile však zvedly své ošklivé hlavy její vlastní představy a přání, riskovala, že sama přijde o hlavu.

Anita se naučila „číst" Petra dobře a rychle. Když vycítila, že se dostává přes emocionální hranici, uplatňovala druhý stupeň „lásky k Petrovi": Okamžitě zahájila ústup. Pomáhalo, když se připojila k jeho

názoru (nikoli však ve skutečnosti), potichu držela jazyk za zuby a dokonce se i přímo omlouvala za to, že je „těžké s ní žít".

Třetí stadium „lásky k Petrovi" znamenalo zahrnovat ho zvláštními pozornostmi, aby mu ukázala, že to myslí upřímně. Například se doma oblékala atraktivněji nebo mu několikrát do týdne uvařila jeho oblíbené jídlo. Copak Bible neříká, že má být takovouto manželkou?

Tři kroky „lásky k Petrovi" nějaký čas fungovaly. Pokoj však nikdy nebyl trvalý. Problém metody „láskou Petra vyvádět z jeho hněvu" tkvěl v tom, že snaha konejšit Petra v jeho záchvatech vzteku Anitu k smrti vyčerpávala. Výsledkem bylo, že zůstával rozzlobený déle a jeho hněv ji od něho ještě více izoloval.

Její láska k manželovi se vytrácela. Dřív cítila, že navzdory všem obtížím je Bůh spojil a že jejich láska je přes to všechno přenese. Ale v posledních několika letech to byl spíš závazek než láska. Když byla upřímná, připouštěla, že již mnoho let k Petrovi kromě zloby a strachu nic necítí.

A právě o tohle dnes večer šlo. Je třeba to změnit. Potřebují nějak rozdmýchat oheň své první lásky.

Anita vstoupila do obývacího pokoje. Komik v pozdním televizním programu právě dokončil svůj monolog. „Miláčku, mohli bychom si promluvit?" zeptala se váhavě.

Žádná odpověď. Když přišla blíž, uviděla proč. Petr na pohovce usnul. Když uvažovala o tom, že ho vzbudí, vzpomněla si na jeho ostrá slova, když byla naposledy takto „necitlivá". Vypnula televizi, zhasla a odešla do prázdné ložnice.

23:50

V posteli Anita nedokázala rozpoznat, co je větší, zda její osamělost, nebo její vyčerpání. Protože dospěla k závěru, že větší je to první, vzala ze svého nočního stolku Bibli a otevřela ji v Novém zákoně. *Pane, dej mi prosím nějakou naději,* modlila se v duchu. Oči jí padly na Kristova slova v Matoušově evangeliu 5,3–5:

„Blaze chudým v duchu, neboť jejich je království nebeské. Blaze těm, kdo pláčou, neboť oni budou potěšeni. Blaze tichým, neboť oni dostanou zemi za dědictví."

Ale Pane, já už se takhle cítím, protestovala Anita. *Připadám si chudá v duchu. Pláču nad svým životem, nad svým manželstvím, nad svými dětmi. Snažím se být tichá, ale prostě si pořád připadám převálcovaná. Kde je tvé zaslíbení? Kde je tvoje naděje? Kde jsi?*

Anita čekala v setmělém pokoji na odpověď. Žádná nepřicházela. Jediný zvuk vydávaly slzy, které jí stékaly po tvářích a dopadaly na stránky její Bible.

V čem je problém?

Anita se snaží žít správně. Snaží se dobře obstát v manželství, ve výchově svých dětí, v zaměstnání, ve vztazích a před Bohem. Přesto je zřejmé, že tu něco nehraje. Život jako by nefungoval. Anita prožívá hluboké duchovní a emocionální trápení.

My všichni, bez rozdílu pohlaví, se můžeme ztotožnit s Anitiným problémem – s její izolovaností, bezmocností, zmatkem a pocitem viny. A především s jejím pocitem, že se jí život vymkl z rukou.

Podívejme se zblízka na okolnosti jejího života. V něčem se může nápadně podobat vašemu. Pochopení jejího zápasu může osvětlit i ten váš. Hned na první pohled je vidět několik řešení, která u Anity *nefungují.*

Za prvé, *víc se snažit nefunguje.* Anita vynakládá spoustu energie ve snaze o úspěšný život. Není lenivá. Za druhé, *chovat se mile ze strachu nefunguje.* Zdá se, že její úsilí líbit se lidem Anitě nepřináší blízké vztahy, které potřebuje. Za třetí, *brát na sebe zodpovědnost za druhé nefunguje.* Anita je mistr na péči o pocity a problémy druhých, a přitom si připadá, že ve svém vlastním životě žalostně selhává. Anitino neproduktivní úsilí, milé chování ze strachu a přílišná zodpovědnost poukazují na jádro problému: *Anita trpí vážnými potížemi při přebírání svého života do svého vlastnictví.*

Kdysi v zahradě Eden mluvil o vlastnictví Bůh s Adamem a Evou: „Ploďte se a množte se a naplňte zemi. Podmaňte ji a panujte nad mořskými rybami, nad nebeským ptactvem, nade vším živým, co se na zemi hýbe" (Gn 1,28).

Jsme učiněni k Božímu obrazu, a tak jsme stvořeni k tomu, abychom přijímali zodpovědnost za určité úkoly. Součástí této zodpovědnosti či vlastnictví je vědět, co *je* naším úkolem a co jím *není*. Pracovníci, kteří

neustále přijímají úkoly, jež jim nepatří, nakonec „vyhoří". Je třeba moudře poznávat, co máme dělat a co ne. Nemůžeme dělat všechno.

Pro Anitu je velice těžké rozpoznat, co *je* její zodpovědnost a co *ne*. V touze jednat správně a vyhýbat se konfliktům nakonec přebírá problémy, které pro ni Bůh nikdy neplánoval: chronickou osamělost své matky, nezodpovědnost svého šéfa, nekonečnou krizi své přítelkyně, provinilým pocitem motivované sdělení své církevní vedoucí o sebeobětování se a nezralost svého manžela.

A tady její problémy nekončí. Anitina neschopnost říkat ne výrazně ovlivňuje schopnost jejího syna odkládat své uspokojení a ovládat se ve škole – je možné, že tato neschopnost nějakým způsobem vede její dceru k uzavřenosti.

Jakékoli zmatení zodpovědnosti v našem životě je problémem *hranic*. Tak jako vlastníci domu ohraničují svůj pozemek, je třeba, abychom i my pro svůj život stanovili mentální, fyzické, emocionální a duchovní hranice, které nám pomohou rozlišit, co je naší zodpovědností a co ne. Z množství Anitiných potíží jasně vyplývá, že neschopnost vytyčit v odpovídajících chvílích u odpovídajících lidí odpovídající hranice může být velice ničivá.

A to je jeden z nejvážnějších problémů, před nimiž stojí dnešní křesťané. Mnoho upřímných, oddaných věřících zápasí s nesmírnými zmatky v tom, kde je biblicky správné stanovit hranice. Když jsou konfrontováni s tím, že nemají dostatečně stanovené hranice, kladou si dobré otázky:

1. Mohu stanovit meze a zůstat přitom milujícím člověkem?
2. Co jsou oprávněné hranice?
3. Co když někoho moje hranice rozčilují nebo zraňují?
4. Jak odpovídám lidem, kteří chtějí můj čas, lásku, energii nebo peníze?
5. Proč se cítím provinile nebo mám strach, když uvažuji o stanovení hranic?
6. Jaký vztah je mezi hranicemi a podřízeností?
7. Nejsou hranice sobecké?

Mylné informace o biblických odpovědích na tyto otázky vedou k mnohému chybnému učení o hranicích. A nejen to; mnohé psychologické symptomy, jako například deprese, poruchy z úzkosti, poruchy

výživy, závislosti, impulzivní poruchy, problémy s pocity viny, problémy s pocity studu, poruchy ze strachu nebo manželské a vztahové potíže, mají své kořeny v konfliktech s hranicemi. Tato kniha předkládá biblický pohled na hranice: co hranice jsou, co chrání, jak se tvoří, jak jsou porušovány, jak je napravit a jak je používat. Tato kniha odpoví na výše uvedené otázky a ještě na některé další. Naším přáním je pomoci vám správně používat biblické hranice, abyste mohli dosáhnout takových vztahů a cílů, které pro vás jako pro své dítě Bůh zamýšlí.

Zdá se, že to, jak Anita zná Písmo, podporuje nedostatek hranic v jejím životě. Tato kniha se snaží pomoci vám do hloubky pochopit biblickou povahu hranic, jak se projevují v Božím charakteru, v jeho světě a v jeho lidu.

2

Jak hranice vypadají?

Jednou se na mě obrátili rodiče pětadvacetiletého muže s obvyklou prosbou: chtěli po mně, abych „něco udělal" s jejich synem Martinem. Když jsem se zeptal, kde Martin je, odpověděli: „Nechtěl přijít."

„Proč?" ptal jsem se.

„Prostě si myslí, že žádný problém nemá," odpověděli.

„Možná má pravdu," řekl jsem k jejich překvapení. „Povězte mi o tom."

Převyprávěli mi příběh plný problémů, které začaly už v jeho raném věku. Martin v jejich očích nikdy nebyl „akorát". V posledních letech se u něho projevovaly problémy s drogami a neschopnost zůstat na škole a najít si povolání.

Bylo zjevné, že svého syna velmi milují a trápí se tím, jak žije. Všemožně se snažili přimět ho ke změně a k zodpovědnému životu, ale všechno selhalo. Dál užíval drogy, vyhýbal se zodpovědnosti a stýkal se s pochybnou společností.

Řekli mi, že mu vždy dávali všechno, co potřeboval. Měl ve škole spoustu peněz, „aby nemusel pracovat a měl dostatek času na studium a na společenský život". Kdykoli vyletěl z jedné školy nebo přestal chodit na přednášky, byli více než šťastní, když mohli udělat všechno pro to, aby ho dostali na jinou školu, „kde by to pro něho mohlo být lepší".

Když už nějakou chvíli mluvili, řekl jsem: „Myslím, že váš syn má pravdu. Žádný problém nemá."

V tu chvíli byste si jejich výraz spletli s momentkou; zírali na mě nevěřícně celou minutu. Nakonec otec řekl: „Nevím, jestli jsem vám dobře rozuměl? Vy myslíte, že žádný problém nemá?"

„Ano, správně," odpověděl jsem. „Problém nemá on, ale vy. Může si bez problémů dělat v podstatě všechno, co chce. Vy platíte, rozčilujete se, děláte si starosti, plánujete, vynakládáte energii na to, aby mohl jít dál. To všechno *by měl* být jeho problém, ale zatím je to problém váš. *Chtěli byste, abych mu pomohl mít nějaké problémy?*"

Dívali se na mě, jako bych se zbláznil, ale přece jen jim pomalu začínalo svítat. „Co tím myslíte, pomoci mu mít nějaké problémy?" zeptala se jeho matka.

„Myslím," vysvětloval jsem, „že řešením tohoto problému by bylo ujasnění si určitých hranic, aby jeho jednání působilo problémy *jemu* a ne vám."

„Co myslíte těmi ‚hranicemi'?" ptal se otec.

„Podívejte se na to takto. Je to, jako by byl vaším sousedem, který nikdy nekropí svůj trávník. Ale kdykoli pustíte svůj zavlažovací systém, voda dopadá na jeho trávník. Vaše tráva hnědne a usychá, ale Martin se dívá na svou trávu a říká si: „Mám pěknou zahradu." Takhle vypadá život vašeho syna. Nestuduje, neplánuje, nepracuje, ale má pěkné místo na bydlení, spoustu peněz a všechna práva člena rodiny plnícího své povinnosti.

Kdybyste trochu lépe vymezili svůj a jeho majetek, kdybyste upravili zavlažovací systém, aby voda dopadala na váš trávník, a kdyby on svůj trávník nezaléval, musel by žít ve špíně. Možná by se mu to za nějaký čas nelíbilo.

Teď je *nezodpovědný a šťastný*, zatímco vy jste *zodpovědní a utrápení*. Stačilo by jen nepatrné ujasnění hranic. Potřebujete plot, který by jeho problémy nepouštěl na vaši zahradu a udržoval je na jeho, kam patří."

„Není to trochu kruté, prostě mu takhle přestat pomáhat?" otázal se otec.

„Když jste mu pomáhali, pomáhalo to?" zeptal jsem se.

Jeho pohled mi řekl, že začíná chápat.

Neviditelné vymezení pozemku a zodpovědnost

Ve fyzickém světě jsou hranice dobře vidět. Ploty, značky, hradby, příkopy s aligátory, pěstované trávníky a živé ploty, to všechno jsou fyzické hranice. Přestože vypadají různě, nesou stejné sdělení: TADY ZAČÍNÁ MŮJ POZEMEK. Vlastník pozemku je právně zodpovědný za to,

to se děje na jeho pozemku. Ti, kdo vlastníky daného pozemku nejsou, za něj nejsou zodpovědní.

Pozemské hranice označují mez viditelného pozemku, *na který má* [illegible] listinu. Můžete jít na úřad místní správy a přesně zjistit, kde jsou tyto hranice zodpovědnosti a na koho se obrátit, když tam něco potřebujete.

V duchovním světě jsou hranice právě tak skutečné, ale často je těžší je poznat. Cílem této kapitoly je pomoci vám definovat své nehmatatelné hranice a vnímat je jako všudypřítomnou realitu, která může rozhojnit vaši lásku a chránit váš život. Tyto hranice ve skutečnosti určují vaši duši a pomáhají ji střežit a zachovávat ji (Př 4,23).

Co jsem a co nejsem

Hranice nás definují. Určují, *co jsem* a *co nejsem*. Hranice ukazuje, kde končím já a kde začíná někdo jiný, což ve mně upevňuje pocit vlastnictví.

Když vím, co mám vlastnit a za co mám nést zodpovědnost, dává mi to svobodu. Když vím, kde začíná a končí můj pozemek, mám svobodu dělat si s ním, co se mi zlíbí. Přijetí zodpovědnosti za svůj život otevírá mnoho různých možností. Pokud však svůj život „nevlastním", moje rozhodnutí a volby začnou být velmi omezené.

Uvažte, jak matoucí by bylo, kdyby vám někdo řekl, abyste „pilně střežili tento pozemek, protože se budete zodpovídat za to, co se tu bude dít", a přitom by vám neukázal jeho hranice. Nebo by vám nedal prostředky k ochraně svěřeného pozemku. Bylo by to nejen matoucí, ale potenciálně také nebezpečné.

Právě to se však s námi děje duchovně. Bůh vytvořil svět, kde všichni máme žít „uvnitř" sebe; to znamená obývat každý svou vlastní duši a být zodpovědní za to, co „nás" tvoří. „Jen srdce zná hořkost vlastní duše, ani do jeho radosti se nikdo cizí nemůže vmísit" (Př 14,10). Musíme se zabývat tím, co je v naší duši, přičemž hranice nám pomáhají určit, co to je. Pokud nám nikdo neukáže parametry nebo nás někdo učí parametry špatné, čeká nás mnohé trápení.

Bible nám jasně říká, jaké jsou naše parametry a jak je chránit, ale naše rodiny nebo jiné minulé vztahy nás v otázce parametrů často matou.

Kromě toho, že nám hranice ukazují, za co jsme zodpovědní a jak je chránit, pomáhají nám určit, co *není* náš majetek a za co zodpovědnost

nemáme. Nejsme například zodpovědní za druhé lidi. Nikde nemáme příkaz, abychom měli „kontrolu nad druhými", a přesto vynakládáme spoustu času a energie ve snaze získat ji.

Vůči komu a za koho

Jsme zodpovědní *vůči* druhým a *za* sebe. „Berte na sebe břemena jedni druhých," říká list Galatským 6,2, „tak naplníte zákon Kristův." Tento verš ukazuje na naši zodpovědnost *vůči* sobě navzájem.

Druzí mají mnohdy „břemena", která jsou příliš velká na to, aby je mohli unést. Nemají dost síly, zdrojů či poznání, aby ten náklad unesli, a potřebují pomoc. Zapřít sám sebe a udělat za druhé to, co sami *nezvládnou*, znamená projevit obětující se Kristovu lásku. Právě toto udělal Kristus pro nás. Učinil to, co jsme sami nemohli – zachránil nás. Toto tedy znamená být zodpovědný „vůči" někomu.

Pátý verš na druhou stranu říká, že „každý ponese svůj vlastní náklad". Každý má povinnosti, které může nést jen on sám. Je to náš vlastní zvláštní „náklad", za který potřebujeme denně přijímat zodpovědnost a na němž máme pracovat.

Významy řeckých slov pro *břemeno* a *náklad* nám umožní lépe porozumět výše uvedeným biblickým textům. Řecké slovo pro *břemeno* (*baros*) označuje „nadměrná břemena" či břemena, která jsou tak těžká, že nás táhnou k zemi. Tato břemena jsou jako balvany. Mohou nás rozdrtit. Nemělo by se od nás očekávat, že balvany poneseme sami. S balvany – krizovými a tragickými obdobími v našem životě – potřebujeme pomoci.

Naproti tomu řecké slovo pro *náklad* (*fortion*) znamená „břemeno každodenní lopoty". Toto slovo popisuje věci, které denně potřebujeme dělat všichni. Tyto náklady jsou jako batohy. Batohy je možné unést. Očekává se od nás, že každý poneseme svůj. Očekává se od nás, že se budeme vyrovnávat se svými vlastními pocity, postoji a chováním, stejně jako s úkoly, které každému z nás Bůh svěřil, ačkoli to stojí námahu.

Problémy vznikají tehdy, když lidé jednají, jako by jejich „balvany" byly všední náklady, a odmítají pomoc nebo když se chovají, jako by jejich „každodenní náklady" byly balvany, které by nést neměli. Výsledkem těchto dvou případů je buď trvalá bolest, nebo nezodpovědnost.

Abychom nezůstali v bolesti nebo se nestali nezodpovědnými, je velice důležité určit, co představuji „já", kde jsou mé hranice zodpovědnosti a kde začínají hranice někoho jiného. Za co jsme zodpovědní, si v této kapitole určíme později. Zatím se blíže podívejme na charakteristiku hranic.

Dobré uvnitř, špatné venku

Hranice nám pomáhají rozpoznat náš majetek, abychom se o něj mohli starat. Pomáhají nám „pilně střežit své srdce". Je třeba, abychom to, co nás sytí, uchovávali uvnitř a to, co nás zraňuje, nechávali venku. Stručně řečeno, *hranice nám pomáhají udržovat to dobré uvnitř a to zlé venku*. Střeží naše poklady (Mt 7,6), aby nám je lidé neukradli. Udržují perly uvnitř a svině venku.

Někdy máme to špatné uvnitř a to dobré venku. V takových případech je třeba, abychom byli schopni otevřít své hranice a to dobré pustit dovnitř, kdežto to zlé nechat venku. Jinými slovy, *je třeba, aby naše ploty měly vrátka*. Když například zjistím, že mám ve svém nitru bolest nebo hřích, potřebuji se otevřít a sdělit to Bohu a druhým, abych mohl být uzdraven. Vyznat bolest a hřích pomáhá „dostat je ven", aby mě uvnitř dál neničily (1 J 1,9; Jk 5,16; Mk 7,21–23).

A když je to dobré venku, je třeba, abychom otevřeli svá vrátka a „vpustili to dovnitř". Pán Ježíš o tomto jevu mluví v souvislosti s „přijímáním" jeho samotného a jeho pravdy (Zj 3,20; J 1,12). Druzí lidé mají dobré věci, které nám mohou dát a pro které se my potřebujeme „otevírat" (2 K 6,11–13). Často své hranice před dobrými věcmi od druhých zavíráme, takže zůstáváme ve stavu strádání.

Stručně řečeno, *hranice nejsou zdi*. Bible neříká, že máme být od druhých „odděleni zdí"; ve skutečnosti říká, že s nimi máme být „jedno" (J 17,11). Máme s nimi tvořit společenství. Ale v každém společenství mají všichni členové svůj vlastní prostor a majetek. Důležité je, aby hranice pozemku byly tak prostupné, že jimi bude možno projít, a zároveň tak silné, že uchrání před nebezpečím.

Často se stává, že když jsou lidé v době dospívání zneužíváni, obrátí funkci hranic a nechávají *to špatné uvnitř* a *to dobré venku*. Salome byla během svého dospívání zneužívána svým otcem. Nebyla povzbuzována k vytváření dobrých hranic. V důsledku toho se uzavřela a nechávala si bolest v sobě; neotvírala se, aby vyjádřila svou bolest a dostala ji ze své

duše. Také se odmítala otevřít a vpustit dovnitř pomoc zvenčí, která by jí přinesla uzdravení. Kromě toho neustále dovolovala druhým, aby do jejího nitra „vlévali" další bolest. Takže když se pak obrátila o pomoc, nesla si v sobě velké množství bolesti, stále byla zneužívána a byla „oddělená zdí" od pomoci zvenčí.

Bylo třeba, aby zvrátila způsob fungování svých hranic. Potřebovala dostatečně pevné oplocení, které by bránilo vniknutí zlého, a v tomto oplocení vrátka, jimiž by mohla vypustit to špatné, co již bylo v její duši, a pustit dovnitř to dobré, co tak zoufale potřebovala.

Bůh a hranice

Představa hranic pochází ze samotné povahy Boha. Bůh sám sebe definuje jako samostatnou bytost a je sám za sebe zodpovědný. Definuje a přijímá zodpovědnost za svou osobnost tím, že nám říká, co si myslí, cítí, plánuje, co dovoluje a co nedovolí, co se mu líbí a co ne.

Také sám sebe definuje jako odděleného od nás i od světa, který stvořil. Odlišuje se od ostatních. Říká nám, kým je a kým není. Například říká, že je láska a že není tmou (1 J 4,16; 1,6).

Kromě toho má hranice uvnitř Trojice. Otec, Syn a Duch jsou jedno, ale zároveň představují odlišné bytosti se svými vlastními hranicemi. Každý má své vlastní osobnostní rysy a oblasti zodpovědnosti a také spojení a lásku k sobě navzájem (J 17,24).

Bůh také vymezuje, co dovolí na své zahradě. Staví se proti hříchu a dopouští důsledky toho, jak se člověk chová. Střeží svůj dům a nedovolí, aby se tam odehrávaly zlé věci. Zve dovnitř lidi, kteří ho budou milovat, a zároveň k nim nechává proudit svou lásku. „Vrátka" jeho hranic se otevírají a zavírají podle potřeby.

Tak jako nám dal svou „podobu" (Gn 1,26), dal nám i jasně vymezenou osobní zodpovědnost. Chce, abychom si „podmanili zemi a panovali" a byli zodpovědnými správci života, který nám dal. K tomu je třeba, abychom si vytvořili podobné hranice, jako jsou ty Boží.

Příklady hranic

K hranicím patří všechno, co nám pomáhá odlišit se od někoho jiného nebo co ukazuje, kde začínáme a kde končíme. Zde je několik příkladů hranic.

Kůže

Nejzákladnější hranice, která vás definuje, je kůže vašeho těla. Lidé tuto hranici často používají jako metaforu, když chtějí vyjádřit porušování osobních hranic, například rčením „dostat se někomu pod kůži". Vaše fyzické já představuje první způsob, jak se dozvídáte, že jste odděleni do druhých. Jako nemluvně se člověk pomalu učí, že se liší od matky a otce, kteří se s ním mazlí.

Kůže jako hranice udržuje uvnitř dobré a venku špatné. Chrání naši krev a kosti, kde je drží uvnitř a všechny pohromadě. Také brání vniknutí choroboplodných zárodků a chrání nás před nákazou. Zároveň má kůže otvory, které pouštějí „dobré" – jako potravu – dovnitř a „špatné" – jako odpadní produkty – ven.

Oběti fyzického a sexuálního zneužívání mají často značně slabý smysl pro hranice. Záhy v životě se naučili, že jejich majetek ve skutečnosti nezačíná u jejich kůže. Jiní mohli pronikat do jejich vlastnictví a dělat tam, co se jim zlíbilo. V důsledku toho je pro ně stanovení hranic později v životě problémem.

Slova

Ve fyzickém světě označuje hranici obvykle ohrada nebo nějaká jiná stavba. V duchovním světě jsou bariéry neviditelné. Dobré ochranné bariéry lze nicméně vytvořit svými slovy.

Nejzákladnějším slovem, které stanoví hranici, je *ne*. Dává druhým vědět, že existujete odděleně od nich a že máte vládu sami nad sebou. Jasné vyjadřování svého *ne* – a svého *ano* – je tématem, které jde napříč celou Biblí (Mt 5,27; Jk 5,12).

Ne je konfrontační slovo. Bible říká, že máme napomínat lidi, které milujeme, a říkat jim: „Ne, takové chování není správné. Na tom se podílet nebudu." Slovo *ne* je také důležité při stanovení mezí zneužívání. Mnohé texty Písma nás vybízejí, abychom říkali *ne* hříšnému jednání vůči nám (Mt 18,15–20).

Bible nás také upozorňuje, abychom druhým nedávali „s nechutí ani z donucení" (2 K 9,7). Lidé s chabými hranicemi mají potíže, když mají říci *ne* ovládání, tlaku, požadavkům a někdy i skutečným potřebám druhých. Mají pocit, že kdyby někomu něco odmítli, ohrozilo by to jejich vztah s daným člověkem, a proto pasivně vyhoví, ale uvnitř mají vztek. Někdy vás k něčemu tlačí někdo druhý, jindy tlak vychází z vašeho

vlastního pocitu, že byste danou věc „měli" udělat. Pokud tomuto vnějšímu či vnitřnímu tlaku nedokážete říci *ne*, ztratili jste vládu nad svým majetkem a neužíváte ovoce „sebeovládání".

Vaše slova také definují váš pozemek druhým lidem, když sdělujete své pocity, záměry či antipatie. Lidé těžko mohou poznat, kde stojíte, když nepoužíváte slova k vymezení vašeho pozemku. Bůh toto dělá, když říká: „Toto se mi líbí a toto mám v nenávisti." Nebo: „Toto udělám a toto dělat nebudu." Vaše slova dávají lidem vědět, kde stojíte, a tak jim umožňují cítit „meze", které pomáhají vašemu určení. Věta: „Nemám rád, když na mě křičíš!" lidem jasně oznamuje, jak spravujete své vztahy, a sděluje jim „pravidla" svého pozemku.

Pravda

Poznání pravdy o Bohu a jeho pozemku vám umožňuje poznat vaše vlastní vymezení a ukazuje vám jeho hranice. Když si uvědomíte pravdu o jeho neměnné skutečnosti, pomůže vám to definovat sebe sama ve vztahu k němu. Když například říká, že budete sklízet, co zasejete (Ga 6,7), buď se vymezíte ve vztahu k této skutečnosti, nebo se dál necháte zraňovat, když se budete snažit jít proti ní. Být ve styku s Boží pravdou znamená být ve styku se skutečností – a jednání v souladu s touto skutečností přispívá k lepšímu životu (Ž 119,2.45).

Satan je velký překrucovač skutečnosti. Vzpomeňte si, jak to bylo v zahradě, když pokoušel Evu, aby zpochybnila Boží hranice a jeho pravdu. Důsledky byly katastrofální.

V pravdě je vždy bezpečí, ať již to je poznání Boží pravdy nebo pravdy o nás. Mnozí lidé žijí roztěkaný a rozbouřený život, kdy se snaží žít mimo své vlastní hranice a nepřijímají ani nemluví pravdu o tom, kým jsou. Upřímnost v otázce, kdo jsme, nám dává biblickou hodnotu integrity či celistvosti.

Zeměpisná vzdálenost

Přísloví 22,3 říká, že „chytrý vidí nebezpečí a ukryje se". Fyzicky se vzdálit od určité situace někdy pomáhá zachovat hranice. Můžete to dělat, jako to často dělal Ježíš, abyste znovu doplnili své fyzické, citové a duchovní zdroje poté, co jste se dostali na hranice svých sil.

Nebo se můžete přemístit, abyste se dostali z nebezpečí a postavili meze zlu. Bible nás nabádá, abychom se oddělovali od těch, kdo nás nepřestávají zraňovat, a vytvářeli si bezpečný prostor. Vzdálení se od

určité situace také způsobí, že ten, kdo zůstane vzadu, prožije ztrátu společenství, což může vést k změně chování (Mt 18,17–18; 1 K 5,11–13).

Když jste v přátelství zneužíváni, je mnohdy jediný způsob, jak druhému konečně ukázat, že vaše hranice jsou skutečné, vytvořit mezi vámi odstup, dokud není ochoten se s problémem vypořádat. Bible podporuje myšlenku omezení soudržnosti v zájmu „svázání zla".

Čas

Odpočinout si na čas od určitého člověka nebo projektu může být způsob, jak znovu získat vládu nad nějakým aspektem našeho života, který se nám vymkl z rukou a kde je třeba vytyčit hranice.

Dospělé děti, které se nikdy duchovně a citově neoddělily od svých rodičů, od nich často potřebují být nějaký čas vzdáleni. Celý svůj život dosud strávily objímáním a opatrováním (Kaz 3,5–6) a bojí se objímání zanechat a odhodit některé způsoby chování, z nichž už vyrostly. Potřebují nějaký čas budovat hranice na obranu před starými způsoby a vytvářet nové způsoby chování, které jejich rodičům mohou určitou dobu připadat odcizující. Tento čas oddělení obvykle přináší zlepšení jejich vztahu s rodiči.

Emocionální vzdálenost

Emocionální vzdálenost je dočasná hranice, jež má našemu srdci dát prostor, který potřebuje, aby bylo v bezpečí; nikdy není trvalým způsobem života. Lidé, kteří byli ve vztazích postavených na zneužívání, potřebují najít nějaké bezpečné místo, aby mohli začít emocionálně „roztávat". V manželstvích, kde dochází k zneužívání, si někdy zneužívaný partner potřebuje zachovat emocionální vzdálenost, dokud se jeho zneužívající partner nepostaví svým problémům a nestane se důvěryhodným.

Člověk by se neměl trvale vystavovat zranění či zklamání. Pokud jste ve vztahu zneužíváni, měli byste počkat, než tento vztah začne být bezpečný a než se projeví skutečné známky změny, a teprve pak se vrátit. Mnozí lidé začínají druhým ve jménu odpuštění důvěřovat příliš rychle, aniž by se přesvědčili, zda již nesou „ovoce, které ukazuje, že činí pokání" (L 3,8). Dále se otvírat člověku, který nás zneužívá nebo je na nás závislý, aniž bychom viděli opravdovou změnu, je pošetilé. Odpouštějte, ale chraňte své srdce, dokud neuvidíte trvalou změnu.

Druzí lidé

Při stanovení a udržování hranic je třeba přijímat pomoc i od druhých lidí. Lidé vystavení něčím závislostem, touze ovládat nebo zneužívání, zjišťují, že po letech „přílišné lásky" jsou schopni tvořit hranice jen s pomocí podpůrné skupiny. Takovýto podpůrný systém jim dává sílu poprvé v životě říci *ne* zneužívání a ovládání.

Existují dva důvody, proč potřebujete, aby vám s hranicemi pomáhali druzí. Tím prvním je to, že *jednou z vašich nejzákladnějších potřeb je potřeba vztahu.* Lidé snesou mnoho, aby měli vztahy, a mnozí se smíří i se zneužíváním, protože se bojí, že je jejich partneři opustí a že zůstanou sami, pokud se jim postaví. Strach ze samoty drží mnohé celá léta v bolestných vztahových vzorcích. Bojí se, že pokud vytyčí hranice, zůstanou v životě bez lásky.

Když se však otevřou pomoci druhých, zjistí, že člověk, který je zneužívá, není jediným zdrojem lásky na světě a že skrze jejich podpůrný systém mohou najít sílu k stanovení hranic, které potřebují. Už nejsou sami. Kristova církev jim dá sílu, aby mohli odrážet rány namířené proti nim.

Dalším důvodem, proč potřebujeme druhé, je to, že *potřebujeme nové informace a vyučování.* Mnozí lidé se v církvi nebo ve své rodině naučili, že hranice jsou nebiblické, zlé a sobecké. Tito lidé potřebují dobré biblické podpůrné systémy, které jim pomohou čelit pocitům viny, jež budou přicházet ze starých „nahrávek" v jejich nitru a budou jim lhát, aby je udržely v otroctví. V II. části podrobněji pohovoříme o tom, jak budovat hranice ve všech základních vztazích našeho života. Prozatím si řekneme, že hranice se nebudují ve vzduchoprázdnu; *tvorba hranic vždy zahrnuje podpůrnou síť.*

Důsledky

Nedovolený vstup na pozemek druhých s sebou nese určité důsledky. Značky „Vstup zakázán" obvykle zahrnují hrozbu stíhání, pokud někdo překročí hranice. Bible tuto zásadu vyučuje znovu a znovu, když říká, že když budeme žít určitým způsobem, stane se to a to, zatímco když budeme žít jinak, stane se něco jiného.

Tak jako Bible stanoví důsledky určitého chování, potřebujeme i my podepřít své hranice důsledky. Vždyť kolik manželství se mohlo zachránit, kdyby byl jeden partner býval dotáhl do konce hrozbu: „Když

nepřestaneš pít (nebo „přicházet domů o půlnoci“ nebo „bít mě“ nebo „křičet na děti“), odejdu a nevrátím se dřív, dokud se nezačneš léčit!“ Nebo kolik životů mladých dospělých by se bylo zcela změnilo, kdyby jejich rodiče byli splnili svou hrozbu: „Nedostaneš už žádné peníze, jestli odejdeš z další práce a nebudeš mít jiné zaměstnání“ nebo „Jestli nepřestaneš kouřit marihuanu, končíš tady s bydlením.“

Apoštol Pavel nežertuje, když v 2. listu Tesalonickým říká, že když někdo nechce pracovat, ať mu nedávají jíst. Bůh nepodporuje nezodpovědné chování. Hlad je důsledkem lenosti (Př 16,26).

Důsledky poskytují dobrý „ostnatý drát“ na ploty. Dávají lidem vědět, jak je překročení hranic závažné a jak si sami sebe vážíme. Učí je, že naše odhodlání žít podle užitečných hodnot je něčím, co je nám drahé a za co budeme bojovat, abychom to uchránili.

Co je uvnitř mých hranic?

Příběh o milosrdném Samařanovi je v mnoha směrech příkladem správného chování. Představuje dobrou ilustraci hranic – kdy je třeba je dodržet a kdy porušit. Představte si na chvíli, jak by celý příběh mohl vypadat, kdyby byl Samařan člověkem bez jakýchkoli hranic.

Příběh znáte. Na cestě z Jeruzaléma do Jericha byl přepaden jeden muž. Lupiči ho obrali, zbili a nechali tam ležet polomrtvého. Kněz a levita kolem zraněného muže prošli bez zájmu po druhé straně cesty, ale Samařan se nad ním slitoval, obvázal mu rány, vzal ho do hostince a tam se o něj staral. Další den dal Samařan hostinskému nějaké peníze a řekl: „Postarej se o něj. Až se vrátím, zaplatím ti další výdaje, které s ním případně budeš mít.“

Zkusme se v tomto bodě od známého příběhu odchýlit. Předpokládejme, že se nyní zraněný muž probudí a říká:

„Co? Ty odcházíš?“

„Ano. Mám v Jerichu nějaké obchodní jednání,“ odpovídá Samařan.

„Nemyslíš, že jsi sobecký? Jsem na tom pořádně bídně. Budu tu potřebovat někoho, s kým bych si mohl promluvit. Jak tě Ježíš bude moci použít jako příklad? Vždyť ty se ani nechováš jako křesťan, když mě takhle opouštíš v nouzi! Co se to stalo s přikázáním ‚Zapři sám sebe‘?“

„No, myslím, že máš pravdu,“ říká Samařan. „Bylo by to ode mě bezohledné, kdybych tě tu nechal samotného. Měl bych udělat víc. Odložím svou cestu o několik dní.“

A tak s tím mužem zůstane tři dny, povídá si s ním a stará se o to, aby byl šťastný a spokojený. Odpoledne třetího dne se ozve zaklepání na dveře a vchází posel. Předává Samařanovi zprávu od jeho obchodních partnerů v Jerichu: „Čekali jsme, jak jen to šlo. Rozhodli jsme se velbloudy prodat někomu jinému. Naše další stádo tu bude za půl roku.“

„Jak jsi mi to mohl udělat?“ křičí Samařan na zotavujícího se muže a mává zprávou ve vzduchu. „Teď se podívej, co jsi udělal! Způsobil jsi, že jsem přišel o velbloudy, které jsem potřeboval pro své obchodování. Teď nemůžu dopravovat své zboží. To mě může úplně zničit! Jak jsi mi to mohl udělat?“

Na určité rovině je možná tento příběh známý každému z nás. Možná jsme někdy pohnuti soucitem, abychom poskytli pomoc tomu, kdo je v nouzi, ale ten člověk námi pak manipuluje tak, že dáme víc, než jsme chtěli. Končíme ve zlobě a hněvu, protože tím přicházíme o něco, co jsme potřebovali pro svůj vlastní život. Nebo třeba chceme víc od někoho jiného a tlačíme na něj, dokud to nedostaneme. Pak ale nedává ze srdce a svobodné vůle, nýbrž z povolnosti a zlobí se na nás za to, co nám dává. Ani jeden z nás nic dobrého nezíská.

Abychom se vyhnuli těmto scénářům, potřebujeme se podívat na to, co spadá do našich hranic a za co jsme zodpovědní.

Pocity

Pocity získaly v křesťanském světě špatnou pověst. Jsou všemožně označovány jako nedůležité a dokonce tělesné. Zároveň nám příklad za příkladem ukazují, jak nesmírnou roli hrají v naší motivaci a chování. Vždyť kolikrát jste už viděli, jak lidé kvůli zraněným pocitům působí jeden druhému zlé věci? Nebo kolikrát už někdo musel být hospitalizován kvůli depresi, poté co se celá léta snažil ignorovat, jak se cítí, až se pokusil o sebevraždu? Pocity bychom neměli ani ignorovat, ani je činit zodpovědnými. Bible říká, abychom ke svým pocitům přistupovali jako „vlastníci“ a byli si jich vědomi. Často nás mohou motivovat k mnoha dobrým věcem. Lítost milosrdného Samařana pohnula k tomu, aby pomohl zraněnému Izraelci (L 10,33). Otec byl naplněn soucitem vůči svému ztracenému synovi a otevřel mu svou náruč (L 15,20). Pánu Ježíši bylo mnohokrát „líto“ lidí, kterým sloužil (Mt 9,36; 15,32).

Pocity vycházejí z vašeho srdce a mohou vám ukázat stav vašich vztahů. Mohou vám říci, zda je všechno v pořádku, nebo tu je nějaký

problém. Když cítíte blízkost a lásku, je pravděpodobně všechno v pořádku. Pokud cítíte hněv, máte nějaký problém, který je třeba řešit. Jde však o to, že za své pocity jste zodpovědní *vy* a musíte se k nim hlásit a vidět je jako svůj problém, abyste mohli začít hledat odpověď na otázku, na kterou poukazují.

Postoje a přesvědčení

Postoje souvisí s vaším zaměřením vůči něčemu, s tím, jak se stavíte k druhým, k Bohu, k životu, k práci a k vztahům. Přesvědčení je to, co přijímáte jako pravdivé. Často nevidíme, že zdrojem nepříjemností v životě je nějaký postoj nebo přesvědčení. Viníme druhé lidi, podobně jako to dělali naši první rodiče, Adam a Eva. Je třeba, abychom se jako *vlastníci* hlásili ke svým postojům a přesvědčením, protože patří na náš pozemek. Právě my cítíme jejich účinek a jedině my je můžeme změnit.

Na postojích je těžké to, že si je osvojujeme hned v počátečních fázích života. Hrají značnou roli v tom, kdo jsme a jak fungujeme. Lidé, kteří si nikdy nepoložili otázku nad svými postoji a přesvědčeními, se mohou stát obětí síly, o níž Pán Ježíš mluvil, když popisoval lidi, kteří se místo Božích přikázání drží „lidských tradic" (Mk 7,8; Mt 15,3).

Lidé, kteří mají problémy s hranicemi, mají obvykle zkreslené postoje v oblasti vztahů. Mají pocit, že činit lidi zodpovědnými za jejich pocity, rozhodnutí a chování je *zlé*. Kniha Přísloví však opakovaně říká, že stanovení hranic a přijetí zodpovědnosti zachraňuje život (Př 13,18.24).

Chování

Chování má své důsledky. Jak říká apoštol Pavel: „Co člověk zaseje, to také sklidí" (Ga 6,7). Když budeme studovat, sklidíme dobré známky. Když budeme chodit do práce, dostaneme výplatu. Když budeme cvičit, zlepší se naše zdraví. Když budeme jednat s druhými s láskou, budeme mít bližší vztahy. Na druhou stranu, když budeme zasévat lenost, nezodpovědnost nebo nedostatek sebeovládání, můžeme očekávat, že sklidíme chudobu, neúspěch a důsledky nevázaného života. Problém nastává tehdy, když někdo zasahuje do zákona setby a sklizně v životě někoho dalšího. Když se někdo opíjí nebo zneužívá druhé lidi, mělo by to mít důsledky pro něho samotného. „Tvrdý trest postihne toho, kdo opouští stezku" (Př 15,10). Zachraňovat lidi od přirozených důsledků jejich chování znamená dělat je bezmocnými.

K tomu často dochází mezi dětmi a rodiči. Rodiče na své děti často křičí a popichují je, místo aby jim umožnili sklízet přirozené důsledky jejich chování. Výchova s láskou a hranicemi, s vřelostí a důsledky přináší sebejisté děti, které mají smysl pro vládu nad svým životem.

Rozhodování

Je třeba, abychom přijímali zodpovědnost za svá rozhodnutí. To vede k ovoci „sebeovládání" (Ga 5,23). Běžným problémem s hranicemi je, že se člověk distancuje od svých rozhodnutí a snaží se svalit odpovědnost za ně na někoho jiného. Pomyslete na chvíli, jak často říkáme: „Musel(a) jsem" nebo „Přinutil(a) mě", když vysvětlujeme, proč jsme něco udělali nebo neudělali. Tato slova prozrazují naši základní iluzi, že v mnoha svých počinech nejsme aktivními činiteli. Myslíme si, že to řídí někdo jiný, který nás tak zbavuje naší základní zodpovědnosti.

Potřebujeme si uvědomit, že svá rozhodnutí řídíme *my*, ať už to vnímáme jakkoli. To nám zabrání rozhodovat se dávat „s nechutí nebo z donucení", jak to říká 2. list Korintským 9,7. Apoštol Pavel by ani nepřijal dar, u kterého by cítil, že ho dárce dává z pocitu povinnosti. Jednou poslal dar zpátky, „aby tvá dobrota nebyla jakoby vynucená, nýbrž aby byla dobrovolná" (Fm 1,14). Jozue řekl lidu totéž ve svém známém výroku o volbě: „Jestliže se *vám zdá*, že sloužit Hospodinu je zlé, *vyvolte si* dnes, komu chcete sloužit" (Joz 24,15).

Něco podobného řekl Pán Ježíš dělníkovi, který se zlobil kvůli mzdě, za niž se dohodl pracovat: „Příteli, nekřivdím ti! Nesmluvil jsi se mnou denár za den?" (Mt 20,13). Ten muž se svobodně rozhodl pracovat za určitý obnos a zlobil se, že někdo, kdo pracoval méně hodin, dostal stejnou mzdu.

Jiným příkladem je bratr marnotratného syna, který se rozhodl zůstat doma a sloužit – a pak měl zlost. Když projevil nespokojenost se svou volbou, bylo třeba mu připomenout, že se zůstat doma rozhodl sám.

V celé Bibli se lidem připomínají jejich rozhodnutí a žádá se od nich, aby za ně nesli zodpovědnost. Například apoštol Pavel říká, že když se rozhodneme žít podle Ducha svatého, budeme žít; pokud se rozhodneme řídit se svou hříšnou přirozeností, zemřeme (Ř 8,13). Rozhodnutí založená na souhlasu druhých nebo na pocitech viny vedou k zlobě, což je produkt naší hříšné přirozenosti. Druzí nás tak poučili

a poučují o tom, co bychom „měli" dělat, že za projev lásky považujeme to, když děláme věci z donucení.

Vytyčení hranic nutně zahrnuje přijetí zodpovědnosti za naše rozhodnutí. Děláme je my a nikdo jiný. Jenom a pouze my musíme žít s jejich důsledky. A jedině na nás záleží, zda se rozhodneme správně, nebo ne.

Hodnoty

To, čeho si ceníme, je to, co máme rádi a čemu připisujeme důležitost. Jsme v zajetí připisování hodnoty souhlasu lidí, místo abychom si víc cenili Božího souhlasu (J 12,43); toto špatné umístění hodnoty vede k neúspěchu v životě. Myslíme si, že moc, bohatství a rozkoš uspokojí naši nejhlubší touhu, jejímž skutečným předmětem je láska.

Když přijmeme zodpovědnost za nevázané chování vyvolané láskou k nesprávným věcem nebo připisováním hodnoty věcem, které nemají trvalou hodnotu, když vyznáme, že máme *srdce, které si cení věcí, jež nepřinesou uspokojení*, můžeme přijmout pomoc od Boha a jeho lidu – Bůh v nás „stvoří nové srdce". Hranice nám nepomáhají popřít své staré zraňující hodnoty, nýbrž se k nim přihlásit, aby je Bůh mohl změnit.

Meze

Když dojde na tvorbu lepších hranic, vyvstávají před námi dva aspekty mezí. Tím prvním je *stanovení mezí druhým*. To je prvek, o kterém slyšíme nejčastěji, když mluvíme o hranicích. Ve skutečnosti je stanovení mezí druhým nesprávné pojmenování. Nic takového udělat nemůžeme. *Můžeme* však vymezit, do jaké míry se budeme vystavovat lidem, kteří se nechovají dobře; nemůžeme je změnit ani je přinutit k tomu, aby se chovali správně.

Naším modelem je Bůh. On lidem ve skutečnosti „nestanoví meze", aby je „přiměl" správně se chovat. Bůh určuje měřítka, ale nechává lidi být tím, kým jsou, a pak se od nich odděluje, když se chovají špatně, čímž v podstatě říká: „Můžete tak jednat, jestli chcete, ale do mého domu nesmíte." Nebe je místo pro kajícníky a všichni jsou tam zváni.

Bůh však vymezuje, do jaké míry se bude vystavovat zlým, nekajícím lidem, a totéž bychom měli dělat i my. Písmo je plné výzev k oddělení se od lidí, kteří jednají ničivě (Mt 18,15–17; 1 K 5,9–13). Tím neprojevujeme nelásku. Oddělení se lásku chrání, protože se stavíme proti tomu, co lásku ničí.

Dalším aspektem mezí, který je užitečný v souvislosti s hranicemi, je *stanovení svých vlastních vnitřních mezí*. Potřebujeme mít v sobě prostor, kde můžeme mít pocity, nutkání či touhy, aniž bychom je dávali najevo. *Potřebujeme sebeovládání nezatížené vytěsňováním.*

Je třeba, abychom si dokázali říci ne. To zahrnuje naše ničivé touhy a také některé dobré touhy, které není moudré uspokojovat v daný čas. Vnitřní uspořádání je velice důležitým prvkem hranic a identity, stejně jako vlastnictví, zodpovědnost a sebeovládání.

Hřivny

Porovnejte tyto dvě reakce:

> *„Správně, služebníku dobrý a věrný, nad málem jsi byl věrný, ustanovím tě nad mnohým; vejdi a raduj se u svého pána."*

> *„Služebníku špatný a líný, věděl jsi, že žnu, kde jsem nezasel, a sbírám, kde jsem nerozsypal. Měl jsi tedy dát mé peníze peněžníkům, abych přišel a to, co mi patří, si vybral s úrokem. Vezměte mu tu hřivnu a dejte tomu, který má deset hřiven!" (Mt 25,23.26–28)*

Žádný jiný text tak dobře neilustruje Bohem stanovenou zodpovědnost za vlastnictví a používání našich hřiven, našeho nadání. Přestože tento příklad hovoří o penězích, platí také na vnitřní hřivny a obdarování. Naše hřivny jsou jasně uvnitř našich hranic a neseme za ně zodpovědnost. Přijmout je do vlastnictví je však často děsivé a vždy riskantní.

Podobenství o hřivnách říká, že jsme zodpovědní – o větším štěstí nemluvě – když používáme svá obdarování a neseme ovoce. Překonání strachu ze selhání, jemuž se poddal „špatný a líný" služebník, vyžaduje práci, cvik, učení se, modlitby, další zdroje a milost. Nebyl potrestán za to, že se bál; všichni máme strach, když zkoušíme něco nového a obtížného. Byl potrestán za to, že se svému strachu nepostavil a nesnažil se podle svých sil. Nepostavit se svému strachu znamená popírat Boží milost a urážku jeho daru i jeho milosti, která nás podpírá, když se učíme.

Myšlenky

Naše mysl a myšlenky jsou důležitým odrazem Božího obrazu. Žádný jiný tvor na zemi nemá naši schopnost myslet. Jsme jedinými tvory, kteří jsou vyzýváni k tomu, aby milovali Boha celou svou myslí (Mk 12,30). A apoštol Pavel napsal, abychom uváděli „do poddanství

každou mysl, aby byla poslušna Krista“ (2 K 10,5). Stanovení hranic v myšlení zahrnuje trojí:

1. *Musíme se k svým myšlenkám hlásit jako vlastníci.* Mnozí lidé nepřevzali vlastnictví svého vlastního myšlení. Mechanicky přejímají myšlenky druhých, aniž by je zkoumali. Přijímají názory a úvahy druhých, aniž by kdy pochybovali a „přemýšleli o jejich myšlení“. Jistě bychom měli naslouchat myšlenkám druhých a zvažovat je; nikdy bychom však nikomu neměli „vydávat svou mysl“. Máme uvažovat sami za sebe v kontextu vztahu, kdy jeden druhého „ostříme“ jako železo, ale zůstáváme oddělenými myslícími subjekty.

2. *Musíme růst v poznání a rozšiřovat svou mysl.* Jednou oblastí, v níž potřebujeme růst, je poznání Boha a jeho slova. David o poznávání Božího slova řekl: „V duši se stravuji touhou po tvých soudech v každé době… tvá svědectví budou nadále mám potěšením, jsou to moji rádci“ (Ž 119,20.24). O Bohu se také mnoho dozvíme, když zkoumáme jím stvořený svět a jeho působení. Když získáváme poznatky o světě, dodržujeme přikázání, abychom si „podmanili zemi a panovali“ nade vším, co je na ní. Musíme se učit o světě, který nám dal, abychom se stali moudrými správci. Ať již provádíme operaci mozku, vyrovnáváme svou šekovou knížku nebo vychováváme děti, máme užívat svůj rozum k tomu, abychom zlepšovali svůj život a oslavovali Boha.

3. *Musíme projasňovat zkreslené uvažování.* Všichni máme sklon nevidět věci jasně, myslet a vnímat zkresleně. Snad nejsnáze jsou tato zkreslení patrná v osobních vztazích. Zřídka vidíme lidi, jací doopravdy jsou; naše vnímání je zkresleno minulými vztahy a našimi vlastními předpojatými představami o nich, což platí i u lidí, které známe nejlépe. Nevidíme jasně pro „břevna“ v našich očích (Mt 7,3–5).

Převzít vlastnictví našeho myšlení ve vztazích vyžaduje aktivní prověřování, kde bychom se mohli mýlit. Když vstřebáváme nové informace, naše myšlení se přizpůsobuje a přibližuje se realitě.

Také potřebujeme dbát na to, abychom své myšlenky sdělovali druhým. Mnozí lidé se domnívají, že druzí by měli číst jejich myšlenky a takto poznávat jejich přání. To vede k frustraci. I apoštol Pavel říká: „Neboť kdo z lidí zná, co je v člověku, než jeho vlastní duch?“ (1 K 2,11). To je úžasný výrok o hranicích. Máme své vlastní myšlenky, a pokud chceme, aby je druzí znali, musíme jim je říci.

Touhy

Naše touhy leží uvnitř našich hranic. Každý z nás má jiné touhy a potřeby, sny a přání, cíle a plány, hlad a žízeň. Všichni chceme uspokojení svého „já“. Ale proč je kolem nás tak málo uspokojených „já“?

Částečně tento problém spočívá v nedostatku strukturovaných hranic uvnitř naší osobnosti. Neumíme definovat, kdo vlastně jsme a co si doopravdy přejeme. Mnohé touhy maskují skutečný stav věcí. Jsou to vášně, které pocházejí z toho, že se jako vlastníci nehlásíme ke svým opravdovým touhám. Například mnozí lidé závislí na sexu vyhledávají sexuální prožitky, ale ve skutečnosti touží po lásce a náklonnosti.

O tomto problému, že se nehlásíme ke svým skutečným touhám a neusilujeme o ně s čistými motivy, píše Jakub: „Chcete mít, ale nemáte. Ubíjíte a nevražíte, ale ničeho nemůžete dosáhnout. Sváříte a bojujete – a nic nemáte, protože neprosíte. Prosíte sice, ale nedostáváte, protože prosíte nedobře: jde vám o vaše vášně“ (Jk 4,2–3).

Často nehledáme aktivně naše touhy od Boha, a tyto touhy se mísí s věcmi, které ve skutečnosti nepotřebujeme. Bůh se o naše touhy opravdu zajímá; stvořil je. Uvažte následující slova: „Splnil jsi mu touhu jeho srdce, prosbě jeho rtů jsi neodepřel. Vyšels mu vstříc štědrým požehnáním, na hlavu mu kladeš korunu z ryzího zlata“ (Ž 21,3–4). „Hledej blaho v Hospodinu, dá ti vše, oč požádá tvé srdce“ (Ž 37,4). „Vyplňuje přání těch, kdo se ho bojí“ (Ž 145,19).

Bůh své děti rád obdarovává, ale je moudrý rodič. Chce mít jistotu, že jeho dary nám neuškodí. Abychom věděli, o co máme prosit, musíme být ve styku s tím, kým skutečně jsme a co jsou naše opravdové motivy. Pokud chceme něco, co bude sytit naši pýchu nebo posilovat naše ego, pochybuji, že Bůh bude mít zájem nám to dát. Kdyby to však pro nás bylo dobré, měl by na tom velký zájem.

Je nám také přikázáno hrát aktivní roli v úsilí o naplnění našich tužeb (Fp 2,12–13; Kaz 11,9; Mt 7,7–11). Abychom mohli najít naplnění v životě, je třeba se hlásit ke svým touhám a uskutečňovat je. „Když se naplní touha, je sladko v duši“(Př 13,19), ale určitě to dá spoustu práce.

Láska

Naše schopnost dávat a reagovat na lásku je naším největším darem. Srdce, které Bůh stvořil ke svém obrazu, je středem naší bytosti. Jeho

schopnosti otevírat se lásce a nechávat lásku proudit ven jsou pro život klíčové.

Pro mnohé lidi je těžké dávat a přijímat lásku, protože jsou různě zraněni a bojí se. Zavřeli své srdce před druhými, a nyní se cítí prázdní a bezvýznamní. Bible jasně hovoří o obou funkcích srdce: o přijímání milosti a lásky dovnitř i o jejich proudění ven.

Poslechněte si, co Bible říká o tom, jak bychom měli milovat: „Miluj Hospodina, Boha svého, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí… Miluj svého bližního jako sám sebe“ (Mt 22,37.39). A jak bychom měli přijímat lásku: „Nic jsem vám nezatajil, Korinťané, naše srdce se vám otevřelo. V našem srdci nemáte nedostatek místa, ale vy sami se nám uzavíráte. Na oplátku – mluvím k vám jako k svým dětem – udělejte nám i vy místo ve svém srdci“ (2 K 6,11–13).

Naše milující srdce, podobně jako srdce fyzické, *potřebuje přítok i odtok životodárné tekutiny*. A podobně jako jeho tělesný protějšek je naše srdce sval – sval důvěry. Tento sval důvěry je třeba používat a cvičit; když je zraněn, zpomalí nebo zeslábne.

Je třeba, abychom za tuto svoji funkci lásky přijímali zodpovědnost a uplatňovali ji. Skrytá nebo odmítnutá láska nás obě mohou zabít.

Mnozí lidé se nehlásí k tomu, jak vzdorují lásce. Mají kolem sebe spoustu lásky, ale neuvědomují si, že jejich osamělost je výsledkem toho, jak na ni sami nereagují. Často říkají: „Láska druhých na mě nemá žádný účinek.“ Tento výrok neguje jejich zodpovědnost reagovat. Rafinovaně manévrujeme, abychom se vyhnuli zodpovědnosti v lásce; je třeba prohlásit naše srdce za náš majetek a pracovat na našich slabostech v této oblasti. To před námi otevře život.

Je třeba, abychom přijali zodpovědnost za všechny výše zmíněné oblasti naší duše. Nacházejí se uvnitř našich hranic. Ale starat se o to, co je uvnitř našich hranic, není snadné; a stejně tak není snadné nechávat druhé, aby se starali o to, co se nachází uvnitř jejich hranic. Vytyčit hranice a udržovat je vůbec není jednoduché. Ale jak uvidíte v další kapitole, problémy s hranicemi mají některé velice nápadné rysy.

3

Problémy s hranicemi

Na jednodenním semináři o biblických hranicích, který jsme vedli, se o slovo přihlásila jedna žena a řekla: „Chápu, že mám problémy s hranicemi. Ale poměr měl můj odcizený manžel a také to byl on, kdo vzal všechny naše peníze. On nemá problém s hranicemi?“

Špatně pochopit hranice je snadné. Na první pohled se zdá, jako by problém s hranicemi měl jenom *ten*, pro koho je těžké je vytyčit; avšak lidé, kteří nerespektují hranice druhých, mají problémy s hranicemi také. Výše zmíněná žena možná měla problémy se stanovením hranic, ale kromě toho její manžel její hranice nerespektoval.

V této kapitole utřídíme hlavní typy problémů s hranicemi a poskytneme vám několik záchytných bodů pro vaše úvahy. Uvidíte, že hraniční konflikty se v žádném případě neomezují jen na ty, kdo *neumějí říkat „ne“*.

Povolní: říkat „ano“ špatným věcem

„Můžu vám říct něco trapného?“ zeptal se mě Robert. Můj nový klient Robert se snažil pochopit, proč je pro něho tak těžké odmítat neustálé požadavky své ženy. Už málem přišel na mizinu, jak se snažil udržet krok s dobou.

„Byl jsem jediný kluk v rodině, nejmladší ze čtyř dětí. U nás doma byl zvláštní dvojí metr, který se vztahoval i na tělesné potyčky.“ Robert si odkašlal a s námahou pokračoval. „Moje sestry byly o sedm let starší než já. Do mé šesté třídy byly mnohem větší a silnější. Využívaly své velikosti a síly a mydlily mě, až jsem byl celý modrý. No, bylo to skutečně surové.“

„To nejdivnější na tom byl postoj mých rodičů. Říkali nám: ‚Robert je kluk. Kluci nebijí dívky. To se nesluší.' Že se to nesluší! Já jsem dostával jednu ránu za druhou od všech tří a bránit se bylo neslušné?" Robert se odmlčel. Jeho stud mu bránil v dalším vyprávění, ale to, co řekl, stačilo. Odkryl tím částečnou příčinu svých konfliktů s manželkou.

Když rodiče učí své děti, že stanovit hranice nebo říkat „ne" je špatné, učí je, že druzí s nimi mohou nakládat, jak se jim zlíbí. Posílají své děti bezbranné do světa, který obsahuje mnoho zla. Zla v podobě vládychtivých, manipulujících a vykořisťujících lidí. Zla v podobě pokušení.

Aby se děti mohly v takto zlém světě cítit bezpečné, potřebují mít sílu říkat:

- „Ne."
- „Nesouhlasím."
- „Nebudu."
- „Rozhodl jsem se, že ne."
- „Nech toho."
- „To bolí."
- „To není správné."
- „To je špatné."
- „Nemám rád, když se mě tam dotýkáš."

Blokovat schopnost dítěte říkat „ne" ho znevýhodňuje na celý život. Dospělí s takovými handicapy, jaké měl Robert, mají toto první poškození hranic: říkají „ano" špatným věcem.

Tento typ hraničního konfliktu se nazývá *povolnost*. Povolní lidé mají neurčité a nezřetelné hranice. Neumějí stát sami, odlišní od lidí, kteří od nich něco chtějí. Povolní lidé například předstírají, že mají rádi tytéž restaurace a filmy jako jejich přátelé, „jen aby dobře s nimi vyšli". Minimalizují své rozdíly od druhých, aby „netrhali partu". Povolní lidé jsou chameleoni. Po chvíli je těžké odlišit je od jejich prostředí.

Neschopnost říkat „ne" špatným věcem je vše zachvacující. Nejen že nám brání odporovat zlu v našem životě, ale *často nám brání zlo rozpoznat*. Mnozí povolní lidé si příliš pozdě uvědomí, že jsou v nebezpečných vztazích nebo že jsou ve vztahu zneužíváni. Jejich duchovní a citový „radar" je rozbitý; nejsou schopni střežit své srdce (Př 4,23).

Tento problém s hranicemi lidi zbavuje schopnosti říkat „ne". Kdykoli by se měli bránit a říci „ne", slovo jim uvízne v hrdle. K tomu vedou nejrůznější důvody:

- strach ze zranění citů druhého člověka,
- strach z opuštění a osamělosti,
- přání být zcela závislý na někom druhém,
- strach z hněvu někoho druhého,
- strach z trestu,
- strach ze zahanbení,
- strach být považován za špatného nebo sobeckého,
- strach být neduchovní,
- strach z vlastního přehnaně přísného, kritického svědomí.

Tento poslední typ strachu je ve skutečnosti prožíván jako vina. Lidé, kteří mají přehnaně přísné a kritické svědomí se budou odsuzovat za věci, kvůli nimž je Bůh sám neodsuzuje. Jak říká apoštol Pavel: „Jejich svědomí je nejisté, a proto je poskvrněno" (1 K 8,7). Protože se bojí postavit se svému nebiblickému a kritickému vnitřnímu rodiči, neúměrně zpřísňují přiměřené hranice.

Když se poddáváme provinilým pocitům, podvolujeme se nelítostnému svědomí. Tento strach neposlechnout kruté svědomí se pak promítá v neschopnost postavit se druhým – přisvědčování špatnému – protože to by vyvolalo ještě větší pocity viny.

Biblickou poddajnost je třeba od takovéto povolnosti odlišovat. Matoušovo evangelium 9,13 říká, že Bůh si přeje „milosrdenství, a ne oběť". Jinými slovy, Bůh chce, abychom byli povolní zevnitř (milosrdní), a nikoli navenek povolní a uvnitř rozzlobení (s pocitem oběti). Povolní lidé přijímají příliš mnoho zodpovědnosti a vytyčují příliš málo hranic, a to ne proto, že by se tak rozhodli, nýbrž ze strachu.

Vyhýbající se lidé: říkat „ne" dobrým věcem

Obývací pokoj náhle nápadně ztichl. Skupinka biblického studia, která se již půl roku schází u Hessových, k sobě najednou měla blíž. Dnes večer si pět manželských párů začalo povídat o skutečných zápasech ve svých životech, a nikoli pouze o obvyklých žádostech typu: „Prosím, modlete se za tetičku Sáru." Tekly slzy a přítomní si nabízeli skutečnou

podporu, a ne jenom dobře míněné rady. Postupně už promluvil každý kromě hostitelky Ráchel Hessové.

Ráchel byla hybnou silou, která inspirovala vytvoření této skupinky. Spolu se svým manželem Danem připravili její rámcovou náplň, pozvali další manžele a otevřeli svůj dům pro schůzky. Ve své roli vedoucí však Ráchel nikdy neotvírala své problémy. Vyhýbala se takovým příležitostem a raději pomáhala k otevřenosti ostatním. Dnes večer ostatní čekali.

Ráchel si odkašlala. Rozhlédla se po místnosti a nakonec promluvila: „Když jsem teď vyslechla všechny ty problémy tady, myslím, že ke mně Pán promluvil. Zdá se, jako by mi říkal, že moje potíže nejsou nic ve srovnání s tím, s čím se všichni potýkáte. Bylo by sobecké zabírat čas maličkostmi, se kterými se peru já. Takže… kdo si dáte moučník?"

Nikdo nepromluvil. Ale zklamání bylo patrné na tváři každého. Ráchel se znovu vyhnula příležitosti, kdy jí druzí mohli projevit lásku, tak jako ona projevovala lásku jim.

Tento problém s hranicemi se nazývá *vyhýbání se:* říkání „ne" dobrému. Je to neschopnost požádat o pomoc, uznat své vlastní potřeby, vpustit druhé dovnitř. Vyhýbající se lidé se stáhnou, když jsou v nouzi; neprosí o podporu druhých.

Proč vyhýbání se představuje problém s hranicemi? V jádru této potíže je záměna hranic se zdmi. Hranice mají být schopny „dýchat", být jako ploty s vrátky, jež mohou vpouštět dobré věci a vypouštět věci špatné. Lidé, kteří mají místo hranic zdi, nemohou vpouštět nic špatného ani dobrého. Nikdo se jich nemůže dotknout.

Bůh měl v plánu, aby naše osobní hranice měly vrátka. Měli bychom mít svobodu těšit se z bezpečných vztahů a vyhýbat se ničivým. Bůh nám dokonce nechává svobodu vpustit ho dovnitř, nebo mu zahradit cestu:

> *„Hle, stojím přede dveřmi a tluču; zaslechne-li kdo můj hlas a otevře mi, vejdu k němu a budu s ním večeřet a on se mnou." (Zj 3,20)*

Bůh nemá žádný zájem na porušování našich hranic, aby s námi mohl mít vztah. Chápe, že by to poškodilo důvěru. Je naší zodpovědností otevřít se mu v nouzi a pokání. Avšak pro lidi, kteří se tomu vyhýbají, je otevřenost vůči Bohu i lidem téměř nemožná.

Neproniknutelné hranice vyhýbajících se lidí způsobují tvrdost vůči jejich Bohem daným potřebám. Své problémy a legitimní potřeby vnímají jako něco špatného, ničivého nebo ostudného.

Někteří lidé, jako například Simona, jsou povolní a zároveň vyhýbající se. Při jednom našem nedávném rozhovoru se Simona sama nad sebou smutně usmála: „Začínám tu vidět zajetý vzorec. Když ode mě někdo potřebuje čtyři hodiny, neumím odmítnout. Když já někoho potřebuju na deset minut, neumím o to poprosit. Nemám v hlavě nějaký tranzistor, který bych mohla vyměnit?"

Simonino dilema trápí mnoho dospělých. Říká „ano" špatnému (povolné jednání) a říká „ne" dobrému (vyhýbající se chování). Lidé, kteří prožívají oba tyto hraniční konflikty, nejen že neumějí vzdorovat zlu, ale také nejsou schopni přijímat podporu, kterou tak pohotově nabízejí druhým. Jsou uvězněni v kruhu pocitů vyčerpání, kdy nemají nic, čím by mohli obnovit ztracenou energii.

Vyhýbající se povolní lidé trpí tím, co se nazývá „převrácené hranice". Nemají hranice tam, kde by je měli mít, a mají je tam, kde by je mít neměli.

Jedinci s touhou ovládat: nerespektování hranic druhých lidí

„To myslíte vážně, že odcházíte? Přece teď nemůžete odejít!" Richard se podíval přes stůl na svého asistenta. Jan pracoval pro Richarda několik let a už toho měl dost. Dával svému povolání všechno, ale Richard nevěděl, kdy přestat.

Znovu a znovu Richard na Jana naléhal, aby v kanceláři trávil neplacený čas na důležitých projektech. Jan si dokonce na Richardovo naléhání dvakrát posunul dovolenou. Ale poslední kapka byla, když Richard začal Janovi volat domů. Příležitostný telefonát domů by Jan pochopil. Ale téměř každý den u večeře na něj rodina čekala, zatímco měl telefonické jednání se svým šéfem.

Jan se několikrát snažil s Richardem o narušování svého volného času promluvit. Ale Richard nikdy doopravdy nepochopil, jak je Jan vyčerpaný. Koneckonců Jana potřeboval. Díky Janovi začal vypadat úspěšně. A bylo tak snadné přimět ho k intenzivnější práci.

Richard má problém s vnímáním a přijímáním hranic druhých lidí. „Ne" je pro něho jednoduše výzvou k změně smýšlení druhého člověka.

Tento problém s hranicemi se nazývá *nadvláda*. Jedinci s touhou ovládat neumějí respektovat hranice druhých. Vzpírají se převzít zodpovědnost za svůj vlastní život, a tak potřebují ovládat druhé.

Tito lidé věří starým vtipům o výchově předních prodejců: „ne" znamená „možná" a „možná" znamená „ano". Tato metoda je možná účinná jako učební pomůcka pro prodej výrobku, ale ve vztahu může způsobit pohromu. Jedinci s touhou ovládat jsou vnímáni jako manipulující a agresivní tyrani.

Základním problémem lidí, *kteří neslyší „ne"* – což je něco jiného než *neschopnost říkat „ne"* – je to, že mají sklon promítat zodpovědnost za svůj život na druhé. Používají různé ovládací prostředky k motivování druhých, aby nesli náklad, který Bůh určil pro ně samotné.

Vzpomeňte si na ilustraci s „balvanem a batohem" v 2. kapitole. Jedinci s touhou ovládat hledají, kdo by kromě svých „balvanů" (krize a drtivá břemena) nesli jejich „batohy" (jednotlivé zodpovědnosti). Kdyby byl Richard nesl tíhu své vlastní práce, Jan by byl s radostí občas zůstal v práci déle. Ale tlak zakrývání Richardovy nezodpovědnosti přiměl nadaného odborníka hledat si práci někde jinde.

Jedinci s touhou ovládat spadají do dvou skupin:

1. *Agresivní jedinci s touhou ovládat.* Tito lidé jasně nenaslouchají hranicím druhých. Přejíždějí přes ploty druhých lidí jako tank. Někdy jsou slovně hrubí, někdy i fyzicky. Většinou si však jednoduše neuvědomují, že druzí vůbec nějaké hranice mají. Je to, jako by žili ve světě „ano". Není tam místo pro „ne" někoho dalšího. Snaží se přimět druhé k změně, přizpůsobit svět své vlastní představě o tom, jak byl se mělo žít. Opomíjejí svou zodpovědnost přijímat druhé takové, jací jsou.

Příkladem agresivního jedince s touhou ovládat je Petr. Pán Ježíš říkal učedníkům o svém nadcházejícím utrpení, smrti a vzkříšení. Petr si vzal Ježíše stranou a začal ho napomínat. Ježíš však Petra pokáral slovy: „Jdi mi z cesty, satane; tvé smýšlení není z Boha, ale z člověka" (Mk 8,33).

Petr nechtěl přijmout Pánovy hranice. Ježíš se proti Petrovu porušení svých hranic okamžitě postavil.

2. *Manipulující jedinci s touhou ovládat.* Manipulátoři, kteří jsou méně upřímní než agresivní jedinci s touhou ovládat, se snaží přesvědčit lidi, aby vyšli ze svých hranic. Přemlouvají druhé, aby řekli „ano".

Nepřímo upravují okolnosti ve svůj prospěch. Svádějí druhé, aby nesli jejich břemena. Užívají sdělení, která navozují pocity viny.

Vzpomínáte si, jakou lstí Tom Sawyer přiměl své kamarády, aby místo něho nabílili plot? Namluvil jim, že je pro děti obrovskou výsadou, když mohou natírat!

Izákův syn Jákob lstivě přiměl svého stejně starého bratra Ezaua, aby se vzdal svého prvorozenství (Gn 25,29–34), a s pomocí své matky oklamal svého otce a přiměl ho, aby mu udělil Ezauovo požehnání (Gn 27,1–29). Jákobovo jméno ve skutečnosti znamená „podvodník". Mnohokrát použil své lstivosti, aby se vyhnul hranicím druhých.

Událostí, která Jákobovi pomohla dostat se z jeho manipulujícího ignorování hranic, bylo jeho setkání s Bohem v lidské podobě (Gn 32,24–32). Bůh s ním „zápasil" celou noc a pak mu změnil jméno na *Izrael*, což znamená „ten, který zápasí s Bohem". Bůh zanechal Jákoba s vykloubeným kyčlem.

A Jákob se změnil. Začal méně klamat a stal se upřímnějším. Jeho otočnost byla jasnější, jak o tom svědčí jeho nové jméno. Hlásil se jako vlastník ke své prudkosti. Manipulující jedinec s touhou ovládat může za svou neupřímnost přijmout zodpovědnost jedině tehdy, když je s ní konfrontován, když z ní činí pokání a přijme hranice druhých.

Manipulátoři popírají svou touhu ovládat druhé; mávají rukou nad svým sobectvím. Jsou jako cizoložnice v knize Přísloví: „Pojí, otře si ústa a řekne: ‚Nedopustila jsem se ničemnosti' " (30,20).

Věřte tomu nebo ne, povolní a vyhýbající se lidé mohou mít také touhu ovládat. Spíše však tíhnou k manipulaci než k agresivitě. Když vyhýbající se povolní lidé například potřebují citovou podporu, mohou svému příteli prokázat nějakou laskavost. Doufají, že díky svému projevu lásky také dostanou lásku. Očekávají tedy laskavost na oplátku. A někdy čekají léta – zejména když ten, komu prokázali laskavost, neumí číst myšlenky.

Co je na tomto obraze špatného? Není to obraz lásky. Láska, o které mluví Bůh, neusiluje o návrat investic: „Nehledá vlastní prospěch" (1 K 13,5). Projevit zájem o někoho, kdo se pak bude zajímat o nás, je jednoduše nepřímý prostředek k ovládání někoho dalšího. Pokud jste někdy byli terčem takového manévrování, budete tomu rozumět. V jednom okamžiku jste přijali poklonu či nějakou laskavost – a v příštím

okamžiku jste zranili něčí city, protože jste nerozluštili cenovku, která k ní byla připevněna.

Zranění na hranicích

V tomto bodě si možná říkáte: „Počkat. Jak je možné označovat jedince s touhou ovládat jako ‚zraněné'? Vždyť nejsou zraňováni, ale sami zraňují!" Ano, jedinci s touhou ovládat působí druhým hodně škody, ale i oni mají problémy s hranicemi. Podívejme se, co se děje pod povrchem.

Jedinci s touhou ovládat jsou neukáznění lidé. Nemají velkou schopnost usměrňovat svá nutkání a touhy. Zdá se sice, že v životě „dostávají, co chtějí", ale zároveň jsou otroky svých choutek. Je pro ně těžké oddalovat jejich uspokojení. Proto tak neradi od druhých slyší „ne". Zoufale se potřebují naučit vnímat hranice druhých, což jim pomůže dodržovat i ty jejich.

Jedinci s touhou ovládat mají také omezenou schopnost přijímat zodpovědnost za svůj život. Protože se vždy spoléhali na své tyranské nebo nepřímé jednání, neumějí ve světě fungovat sami za sebe. Jediným nápravným prostředkem je nechat tyto lidi zakusit důsledky jejich nezodpovědnosti.

A konečně jsou jedinci s touhou ovládat izolovaní. Lidé s nimi zůstávají ze strachu, pocitů viny nebo závislosti. Když jsou k sobě upřímní, málokdy se cítí být milováni. Proč? Protože v hloubi duše vědí, že jediným důvodem, proč s nimi lidé tráví čas, je jejich nadvláda. Kdyby přestali zastrašovat nebo manipulovat, byli by opuštěni. A někde uvnitř si svou izolovanost uvědomují. „Láska nezná strach; dokonalá láska strach zahání" (1 J 4,18). Nemůžeme druhé terorizovat nebo v nich vyvolávat pocity viny a zároveň od nich přijímat lásku.

Nereagování: nevnímání potřeb druhých

Lindě se při vyprávění třásla ruka: „Většinou mě Adam jen tak něčím nerozházel. Ale asi kvůli problémům s dětmi a stresu v práci v posledních několika týdnech se teď cítím hodně zranitelná. Tentokrát mě jeho reakce nerozčílila. Jenom mě to bolelo. A hodně."

Linda mi vylíčila nedávný problém svého manželství. Celkově své manželství s Adamem považovala za dobré. Adam se dokázal postarat o rodinu, byl aktivním křesťanem a schopným otcem. Ale v jejich vztahu nebylo místo pro její zranění a potřeby.

Incident, o kterém Linda mluvila, začal docela nenápadně. Povídali si v ložnici, když děti už spaly. Linda se začala svěřovat se svými obavami ohledně výchovy dětí a se svými pocity nedostatečnosti v práci.

Bez jakéhokoli varování se k ní Adam obrátil a řekl: „Když se ti nelíbí, jak se cítíš, tak změň své pocity. Život je těžký. Tak… tak se s tím prostě nějak vyrovnej."

Linda byla zničená. Cítila, že měla očekávat odmrštění. Vůbec pro ni nebylo snadné vyjádřit svou nouzi, obzvláště při Adamově chladnosti. Teď se cítila, jako by Adam její pocity rozsekal na kousíčky. Zdálo se, že vůbec nechápe žádný z jejích zápasů – a že ani nechce.

Jak by toto mohl být problém s hranicemi? Není to jen základní necitlivost? Částečně ano. Ale tak snadné to není. Vzpomeňte si, že hranice představují způsob, jak popsat naše oblasti zodpovědnosti: za co jsme zodpovědní a za co ne. Zatímco bychom neměli přebírat zodpovědnost za pocity, postoje a chování druhých, máme určitou zodpovědnost jeden *vůči* druhému.

Adam má zodpovědnost být ve spojení s Lindou, a to nejen jako živitel rodiny a jako rodič, ale také jako milující manžel. Citové spojení s Lindou je součástí jeho lásky k ní jako k sobě samému (Ef 5,28.33). Není zodpovědný *za* její emocionální blaho. *Je však zodpovědný vůči ní.* Jeho neschopnost reagovat na její potřeby znamená zanedbávání jeho zodpovědnosti.

Tito jedinci, označovaní pro opomíjení svých úkolů lásky jako „nereagující", vykazují opak chování, k němuž nabádá kniha Přísloví 3,27: „Neodpírej dobrodiní těm, kteří je potřebují, je-li v tvé moci je prokázat" (výraz „v tvé moci" souvisí s našimi zdroji a dostupností). Dalším klíčovým biblickým textem tu je: „Je-li možno, pokud to záleží na vás, žijte se všemi v pokoji" (Ř 12,18). I zde si všimněte podmínky: „pokud to záleží na vás" – nemůžeme přinášet pokoj někomu, kdo ho nepřijímá.

Oba výše zmíněné texty obsahují stejnou myšlenku: je naší zodpovědností *v určitých mezích* projevovat zájem a pomáhat druhým, které Bůh staví do našeho života. Odmítat to, když máme vhodné zdroje, může znamenat hraniční konflikt.

Nereagující lidé spadají do jedné ze dvou skupin:

1. Ti, kdo mají kritického ducha vůči potřebám druhých (promítání naší vlastní nenávisti k našim potřebám na druhé, problém, jímž se Ježíš

zabýval v Mt 7,1–5). Mají odpor k tomu, že jsou sami o sobě neúplní. V důsledku toho ignorují potřeby druhých.

2. Ti, kdo jsou tak pohlceni svými vlastními touhami a potřebami, že ostatní vylučují (určitá forma narcismu).

Tuto zahleděnost do sebe si nesmíme plést s Bohem daným smyslem člověka pro přijímání zodpovědnosti nejprve za vlastní potřeby, aby pak mohl milovat druhé: „Každý ať má na mysli to, co slouží druhým, ne jen jemu" (Fp 2,4). Bůh chce, abychom se starali o sebe a mohli pak pomáhat druhým, aniž bychom se sami dostali do krize.

Jedinci s touhou ovládat a nereagující lidé

Pro nereagující lidi se sklonem k ovládání druhých je těžké odhlédnout od sebe samých. Vidí druhé jako zodpovědné za jejich problémy a hledají, kdo by se o ně postaral. Tíhnou k lidem s nezřetelnými hranicemi, kteří si na sebe ve vztahu přirozeně berou příliš mnoho zodpovědností a kteří si na to nestěžují. Je to jako ve staré anekdotě o vztazích: Co se stane, když se člověk, který neustále zachraňuje druhé a urovnává jim cestu, setká s necitlivým člověkem, který rád ovládá ostatní? Odpověď: Vezmou se!

V podstatě to je logické. Vyhýbající se povolní lidé vyhledávají ty, kdo mají problémy a potřebují pomoci. Proto říkají „ano" a zůstávají mimo kontakt se svými vlastními potřebami. Kdo se k tomu hodí lépe než nereagující člověk se sklonem k ovládání druhých? A nereagující člověk se sklonem k ovládání druhých hledá někoho, kdo by je uchránil od zodpovědnosti. Kdo by tu mohl být lepší než vyhýbající se povolný člověk?

Následující tabulka znázorňuje čtyři typy problémů s hranicemi.[1] Pomůže vám na první pohled uvidět, s jakými problémy možná zápasíte.

Přehled problémů s hranicemi

	NESCHOPNOST ŘÍKAT	NESCHOPNOST SLYŠET
NE	Povolný člověk	Jedinec s touhou ovládat
	Cítí se provinile a/nebo pod nadvládou druhých; neumí stanovit hranice	Agresivně nebo manipulativně narušuje hranice druhých

Přehled problémů s hranicemi

	NESCHOPNOST ŘÍKAT	NESCHOPNOST SLYŠET
ANO	Nereagující člověk	Vyhýbající se člověk
	Staví hranice před zodpovědností milovat	Staví hranice před péčí druhých

Otázky funkčních a vztahových hranic

Poslední problém s hranicemi zahrnuje rozlišování mezi funkčními a vztahovými hranicemi. *Funkční hranice* se týkají schopnosti člověka dokončit úkol, projekt či práci. Souvisí s výkonností, kázní, iniciativou a plánováním. *Vztahové hranice* představují schopnost říkat pravdu lidem, s nimiž jsme v určitém vztahu.

Jinak to lze vyjádřit tak, že funkční hranice se týkají toho, co v nás funguje jako „Marta", a vztahové hranice souvisí s „Marií" v nás (L 10,38–42). Marie a Marta patřily k Ježíšovým přátelům. Marta připravovala jídlo, zatímco Marie seděla u Ježíšových nohou. Když si Marta stěžovala, že jí Marie nepomáhá, Ježíš řekl: „Marie volila dobře" (v. 42). Nechtěl tím říci, že to, co dělala Marta, bylo špatné; byla to jen nesprávná věc v nesprávný čas.

Mnozí lidé mají dobré funkční hranice, ale chabé hranice vztahové; to znamená, že mohou vykonávat poměrně náročné úkoly, ale nemusí být schopni říci svému příteli, že jim vadí jeho pravidelné pozdní příchody. Ale i opak může být pravdou. Někteří lidé si umějí zcela otevřeně stěžovat a říkat, co se jim nelíbí, ale nejsou schopni vstát ráno do práce!

V této kapitole jsme se podívali na různé kategorie hranic. Ale jak se hranice tvoří? Proč se zdá, jako by někteří lidé měli přirozené hranice, zatímco jiní jako by žádné neměli? Podobně jako mnoho jiných věcí souvisí i toto hodně s rodinou, v níž člověk vyrůstal.

4

Jak se hranice vytvářejí

Sam nikdy nebyl schopen říci někomu „ne“, zejména svým nadřízeným v práci. Dostal se na místo provozního ředitele ve velké firmě. Jeho spolehlivost mu přinesla pověst pana „Spolehněte se“.

Ale jeho děti pro něho měly jiné jméno: „Fantom“. Sam nikdy nebyl doma. Být panem „Spolehněte se“ znamenalo zůstávat v práci pozdě do noci. Znamenalo to několikrát týdně pracovní večeři. Znamenalo to víkendy na cestách, dokonce i tehdy, když svým dětem slíbil, že s nimi půjde na ryby nebo do zoologické zahrady.

Sam nebyl rád, že je tak málo doma, ale omlouval si to slovy: *Tohle je můj příspěvek dětem. Takhle jim dávám dobrý život.* Jeho manželka Daniela „večeře bez táty“ odůvodňovala tak, že dětem (a sobě) říkala: „Takhle nám tatínek říká, že nás má rád.“ A skoro tomu uvěřila.

Nakonec to však na Danielu bylo moc. Jednou večer posadila Sama na pohovku v obývacím pokoji a řekla: „Same, připadám si jako svobodná matka. Nějaký čas se mi po tobě stýskalo, ale teď už necítím nic.“

Sam se vyhnul jejímu pohledu. „Já vím, miláčku, já vím,“ odpověděl. „Opravdu rád bych lidem víc říkal ne, ale je prostě tak těžké…“

„Vím o někom,“ skočila mu Daniela do řeči, „kdo umí říkat ne mně a dětem!“

To zapůsobilo. Hluboko v nitru se Samovi něco zlomilo. Pocítil bolest, vinu a stud, bezmoc a vztek.

Slova se mu řinula z úst. „Myslíš, že se mi to takhle líbí, pořád vyhovovat druhým? Myslíš si, že mi dělá radost, když svou rodinu nechávám na holičkách?“ Sam se odmlčel a snažil se uklidnit. „Danielo, takhle je to se mnou celý život. Vždycky jsem se bál zklamat ostatní.

Nenávidím to u sebe. Nenávidím svůj život. Proč se musím takhle chovat?“

Jak se *stalo*, že se Sam začal „takhle chovat“? Měl rád svou rodinu. To poslední, co by si byl přál, bylo zanedbávat své nejcennější vztahy: svou manželku a děti. Samovy problémy nezačaly v den, kdy se oženil. Vznikly v jeho prvních významných vztazích. Již byly součástí jeho charakteru.

Jak se vytváří schopnost správně pracovat s hranicemi? To je tématem této kapitoly. Doufáme, že zde budete moci získat určité vysvětlení, kde se vaše vlastní hranice začaly hroutit nebo kde se zablokovaly – a jak je opravit.

Až budete číst tuto část, vzpomeňte si na Davidovu modlitbu k Bohu o jeho životě a vývoji:

> *Bože, zkoumej mě, ty znáš mé srdce, zkoušej mě, ty znáš můj neklid, hleď, zda jsem nesešel na cestu trápení, a po cestě věčnosti mě veď! (Ž 139,23–24)*

Bůh si přeje, abyste poznali, kde máte svá zranění a deficity, ať už jste si je přivodili sami nebo vám je způsobil někdo jiný. Proste ho, aby vám osvětlil významné vztahy a vlivy, které přispěly k vašim nynějším problémům s hranicemi. Minulost je váš spojenec při nápravě vaší současnosti a při zajišťování lepší budoucnosti.

Tvorba hranic

Jedna stará moudrost říká: „Šílenství je dědičné. Dědíte je od svých dětí.“ Hranice dědičné nejsou. Budují se. Abychom mohli být pravdomluvnými, zodpovědnými, svobodnými a milujícími lidmi, jakými nás Bůh chce mít, je třeba si hranice osvojovat už od dětství. Tvorba hranic je neustálý proces, ale jeho nejkritičtější etapy probíhají ve velice raném věku člověka, kdy se utváří jeho charakter.

Bible rodičům radí: „Zasvěť už chlapce do jeho cesty, neodchýlí se od ní, ani když zestárne“ (Př 22,6). Mnozí rodiče tento text špatně chápou. Myslí si, že „jeho cesta“ znamená „cesta, o které si *my rodiče* myslíme, že po ní má jít“. Vidíte, jak už zde začínají hraniční konflikty?

Ve skutečnosti tento výraz znamená: „cesta, kterou pro něj připravil Bůh“. Jinými slovy, být dobrými rodiči neznamená emocionální opracovávání dítěte do nějakého klonu či ideálu dokonalého dítěte.

Znamená to být partnerem, který mladým pomáhá poznávat, co pro ně Bůh zamýšlí, a tohoto cíle dosáhnout.

Bible učí, že životem procházím v určitých etapách. Jan píše „dětem", „mládencům" a „otcům". Každá skupina má vykonávat odlišné úkoly (1 J 2,12–13).

Hranice se také vytvářejí v konkrétních, odlišných fázích, které lze pozorovat. Je skutečností, že sledováním kojenců a malých dětí při jejich prvních interakcích s rodiči byli vývojoví psychologové schopni zaznamenat konkrétní fáze tvorby hranic.[2]

Vytváření pout: základ budování hranic

Noemi to nechápala. Něco tu nehraje. Kolik už toho přečetla o vzájemné závislosti. Kolik už vyslechla nahrávek s vyučováním o asertivitě. Kolikrát si už říkala, že musí být pevnější. A přesto pokaždé, když s matkou mluvila po telefonu, se všechny rady a všechny metody, jak si pomoci, rozplynuly v mlhavé, matné vzpomínky.

Typický rozhovor o jejích dětech vždy končil matčiným rozborem toho, jak nedokonale si jako rodič Noemi počíná. „Jsem matkou déle než ty," říkala matka. „Dělej to prostě jako já."

Noemi její rady nesnášela. Ne, že by nebyla přístupná vedení – Pán ví, že ho umí používat. Ale její matka si prostě myslela, že její způsob je ten jediný. Noemi si přála nový vztah s matkou. Chtěla upřímně přistupovat k matčině ovládání, jejím zdvořilým odrovnávacím řečem a její nepružnosti. Noemi si přála mít s matkou přátelství dvou dospělých lidí.

Ale slova jí nechtěla přejít přes rty. Psala dopisy, kde vysvětlovala své pocity. Předem si zkoušela telefonáty s matkou. Když však nadešel čas, zalekla se a zůstala zticha. Dobře věděla, jak být ve vztahu s matkou povolná, uznalá a dětská. Až později, když dostávala zlost, poznala, že ji matka znovu stírá. Začala se vzdávat naděje, že se to kdy změní.

Noemin zápas ilustruje základní potřebu, kterou máme při budování hranic všichni. I kdybychom si domlouvali, četli, studovali nebo nacvičovali sebevíc, *bez podpůrného vztahu s Bohem a druhými lidmi vytvořit či stanovit hranice nemůžeme.* Dokud nevstoupíte do hlubokých, trvalých svazků s lidmi, kteří vás budou mít za všech okolností rádi, ani se o vytyčení hranic nesnažte.

Naší nejhlubší potřebou je patřit, být ve vztahu, mít duchovní a citový „domov". Samotnou přirozeností Boha je být ve vztahu: „Bůh je láska," říká 1. list Janův 4,16. Láska znamená vztah – pečující, oddané spojení jednoho člověka s druhým.

Jako tomu je u Boha, i naší ústřední potřebou je být s někým spojen. Když Bůh řekl, že ani v jeho dokonalém novém světě není „dobré, aby člověk byl sám" (Gn 2,18), nemluvil o manželství. Mluvil o vztahu – s jiných lidech mimo nás, s nimiž je možné vytvořit svazek, jimž lze důvěřovat a ke kterým se můžeme obrátit o pomoc.

Jsme utvořeni pro vztah. Příchylnost je základem existence duše. Když je tento základ narušený nebo vadný, utvořit hranice není možné. Proč? Protože když nám chybí vztah, *nemáme kam jít, když prožíváme konflikt.* Když nemáme jistotu, že jsme milováni, jsme nuceni volit mezi dvěma špatnými možnostmi:

1. *Stanovíme meze a riskujeme ztrátu vztahu.* Toho se bála Noemi. Měla strach, že ji matka odmítne a že zůstane v izolaci a sama. Stále k pocitu bezpečí potřebovala spojení s matkou.

2. *Nestanovíme meze a zůstáváme ve vězení přání někoho jiného.* Protože Noemi meze nestanovila, byla vězněm přání své matky.

Prvním vývojovým úkolem kojenců je tedy vytvoření pouta s maminkou a tatínkem. Potřebují se naučit, že jsou ve světě přijímáni a v bezpečí. Aby maminka a tatínek mohli vytvořit pouto mezi sebou a svým děťátkem, je třeba, aby mu poskytovali stálé, vřelé, láskyplné a předvídatelné emocionální prostředí. Během tohoto období je na mamince, aby dítě vedla do vztahů se světem – skrze pouto s ní. (Nejčastěji to je matčin úkol, ale může to dělat i otec nebo opatrovník.)

K vytváření pouta dochází tehdy, když matka reaguje na potřeby dítěte – když dítě potřebuje mít někoho nablízku, pochovat, nakrmit a přebalit. Když dítě prožívá potřeby a matčinu kladnou reakci na ně, začíná do svého nitra přijímat emocionální obraz milující a stálé matky.

Děti v tomto stadiu nemají žádné vědomí sebe sama bez matky. Myslí si: „Maminka a já jsme totéž." Někdy se tomu říká *symbióza*, jakési „plavání v blízkosti" s matkou. Toto symbiotické spojení je příčinou panického strachu dětí, když je matka někde pryč. Nikdo kromě matky je neutěší.

Emocionální obraz, který si kojenci utvářejí, se skládá z tisíců prožitků v prvních několika měsících jejich života. Nejvyšším cílem mat-

čina „bytí nablízku" je stav zvaný *emocionální ukotvenost*. Tato „ukotvenost" se týká vnitřního pocitu dítěte, že někam patří a že je v bezpečí, a to i tehdy, když není v matčině přítomnosti. Všechny tyto prožitky neustálé lásky se pak vracejí ve vnitřním pocitu bezpečí dítěte. Je pevně zabudován.

Emocionální ukotvenost se v Bibli označuje slovy „zakořeněni a zakotveni v lásce" (Ef 3,17) a „zapustit kořeny [v Kristu] a na něm postavit základy" (Ko 2,7). To ilustruje princip, že *Božím plánem pro nás je, abychom od něho a od ostatních přijímali takovou míru lásky, že se nebudeme cítit osamocení – i když budeme sami.*[3]

Vytvoření pouta je začátek. Když se děti učí cítit se v bezpečí a svobodně ve svých prvotních vztazích, budují si dobré základy pro to, aby mohly snést oddělení a konflikt, který obnáší tvorba hranic.

Oddělení a individuace: stavba duše

„Stalo se to jako mávnutím proutku," říkala Lydie přítelkyním, které spolu s ní tvořily skupinku matek z jejich církve. Skupinka matek poskytovala matkám kojenců a batolat různé aktivity a místo k rozhovorům. „O jejích prvních narozeninách – přímo v ten den – se z mojí Katky stalo nejhůř zvládnutelné dítě, jaké jsem kdy viděla. Den předtím jedla špenát, jako by už nikdy neměla dostat najíst, a další den skončil všechen na podlaze!"

Lydiino rozčílení bylo přijato se souhlasným kýváním hlavou a úsměvy. Všechny matky souhlasily – jejich děti jako by neustále měnily osobnost. Jejich příjemná, roztomilá miminka jsou ta tam. Místo nich tu jsou svéhlavá, náročná batolata.

Co se stalo? Změnu, která začíná během prvního roku života a pokračuje asi do tří let, vám potvrdí každý kvalifikovaný pediatr či dětský terapeut. Je to změna, která je sice někdy rozvratná a chaotická, ale naprosto normální a je součástí Božího plánu pro dítě.

Když kojenci získají pocit vnitřního bezpečí a připoutání, vzniká druhá potřeba dítěte. Začíná se objevovat jeho potřeba samostatnosti či nezávislosti. Vývojoví psychologové to označují jako *oddělení a individuace*. „Oddělení" se týká potřeby dítěte vnímat se jako odlišné od matky, prožitku „ne-já". Výraz „individuace" popisuje identitu, kterou si dítě vytváří, když se odděluje od matky. Je to prožitek „já".

Nemůžete mít „já", pokud nejdříve nebudete mít „ne-já". Je to jako snažit se postavit dům na pozemku, který je plný stromů a křoví. Nejdřív je třeba vykácet nějaký prostor a teprve pak můžete začít stavět. Než začnete objevovat pravé, autentické rysy své Bohem dané identity, musíte nejprve určit, kdo *nejste*.

Jediný zaznamenaný okamžik z Ježíšova chlapectví se pojí právě s tímto principem. Pamatujete si, jak to bylo, když Ježíšovi rodiče odešli z Jeruzaléma bez něho? Když se vrátili a našli ho, jak učí v chrámě, matka ho pokárala. Ježíš matce odpověděl: „Jak to, že jste mě hledali? Což jste nevěděli, že musím být tam, kde jde o věc mého Otce?" (L 2,49). Překlad: Maminko, mám hodnoty, myšlenky a názory, které se liší od tvých. Ježíš věděl, kým je a kým není.

Proces oddělení a individuace není hladký přechod v osobnost. Pro vytvoření zdravých hranic v dětství jsou klíčové tři fáze: klubání, zkoušení a obnova přátelských vztahů.

Klubání: „Maminka a já nejsme totéž"

„To není fér," stěžovala si mi matka pětiměsíčního chlapce. „Prožili jsme čtyři měsíce dokonalého štěstí a blízkosti. Milovala jsem Filipovu bezmocnost, tu jeho závislost. Potřeboval mě a vystačil si se mnou."

„A najednou se to změnilo. Začal být – nevím, jak to říct – neklidnější, neposednější. Nechtěl, abych ho vždycky chovala já. Začal se víc než o mě zajímat o nové lidi a dokonce i o zářivě barevné hračky! Začíná mi to docházet," končila své vyprávění. „Potřeboval mě čtyři měsíce. Teď už bude mateřství spočívat jen v tom, že ho budu dalších sedmnáct a půl roku nechávat odcházet ode mě!"

Mnohé té matce skutečně došlo. Prvních pět až deset měsíců života znamená u kojenců velký posun: od „Maminka a já jsme totéž" k „Maminka a já nejsme totéž". Během tohoto období děti začínají přecházet z pasivního spojení s matkou k aktivnímu zájmu o okolní svět. Začínají si uvědomovat, že je obklopuje velký, vzrušující svět – a že chtějí nějaké dění.

Toto období se označuje jako „klubání" či „diferenciace". Je to doba zkoumání, ohmatávání, ochutnávání a cítění nových věcí. Přestože jsou děti v této fázi i nadále závislé na matce, již s ní nejsou v tak těsném vztahu. Měsíce péče se vyplatily – dítě se cítí natolik v bezpečí, že za-

číná riskovat. Všimněte si batolat v plné rychlosti. Nechtějí o nic přijít. Toto je geografická hranice v pohybu – pryč od matky.

Podívejte se do očí dítěte ve fázi „klubání". Uvidíte Adamův nelíčený údiv nad flórou, faunou a velkolepostí země, kterou pro něj stvoří Hospodin. Uvidíte touhu objevovat, touhu poznávat, na niž naráží Jób 11,7: „Dokážeš vystihnout Boha či obsáhnout dokonalost Všemocného?" Ne, nedokážeme. Ale jsme stvořeni k tomu, abychom objevovali, zakoušeli stvořený svět a poznávali Stvořitele.

Pro mladé maminky to je obtížné období. Jak to popisovala maminka na začátku této části, může to být zklamání. Obzvláště těžké to je pro ženy, které se samy nikdy doopravdy nevyklubaly. Netouží po ničem jiném než po blízkosti, potřebách a závislosti svého dítěte. Tyto ženy často přivádějí na svět mnoho dětí nebo si nacházejí způsoby, jak tráví čas s velmi malými dětmi. Často se jim nelíbí „oddělovací" část mateřství. Nemají rády vzdálenost mezi sebou a dítětem. Pro matku to je bolestná hranice, ale pro dítě je nutná.

Zkoušení: „Můžu dělat cokoli!"

„Ale co je špatného na tom, když si chci užít trochu zábavy? Život přece není od toho, aby byl nudný," protestoval Marek. Táhlo mu na padesátku, ale oblékal se jako vysokoškolák. Měl opálený obličej bez vrásek, který u muže středních let vypadá dost nepřirozeně.

Něco tu nehrálo. Marek mluvil se svým kazatelem o přechodu ze skupiny pětatřicetiletých a starších do skupiny dvacetiletých a třicetiletých. „Prostě jsou na mě pomalí. Já mám rád tobogany, noční zábavu a střídání zaměstnání. Pomáhá mi to nestárnout, rozumíte?"

Markův styl charakterizuje člověka, který uvízl v druhém stadiu oddělování a individuace: zkoušení. Během tohoto období, které obvykle trvá od věku deseti do osmnácti měsíců (a pak se později vrací), se děti učí chodit a začínají používat slova.

Rozdíl mezi „klubáním" a zkoušením je značný. Zatímco „klubající se" dítě prožívá úžas nad tímto novým světem a stále se hodně opírá o matku, dítě zkoušející se snaží nechat ji za sebou. Nově nalezená schopnost chodit v něm vyvolává pocit všemocnosti. Batolata cítí rozjařenost a energii. A chtějí všechno vyzkoušet, včetně chůze ze schodů, strkání prstů do elektrických zásuvek a chytání koček za ocas.

S lidmi jako Marek, kteří uvízli v tomto stadiu, si lze užít spoustu legrace. Jenom ne tehdy, když odhalíte jejich nerealistickou velkolepost a jejich nezodpovědnost. To se pak stanete „morousem". Hodně napoví rozhovor s „morousem", který má za manžela či za manželku zkoušející dítě. Nic není namáhavější.

Mladé lidi, kteří zůstali trčet ve fázi zkoušení, popisuje kniha Přísloví 7,7: „...a díval jsem se na prostoduché; pozoroval jsem mezi těmi synky mladíka, který neměl rozum."

Tento mladík měl energii, ale neovládal svá nutkání, nekladl žádné hranice svým vášním. Začíná být sexuálně promiskuitním, což se často stává dospělým, kteří uvízli v této fázi. A končí mrtvý: „...než mu šíp rozetne játra; spěchá do osidla jako ptáče, neví, že mu jde o život" (Př 7,23).

Ti, kdo zůstali ve fázi zkoušení, mají pocit, že je nikdy nikdo nechytí. Život je však dostihne.

Zkoušející děti (u nichž je pocit všemocnosti *na místě*) od svých rodičů potřebují nejvíc vnímavou radost z jejich radosti, veselí z jejich veselí a určité bezpečnostní hranice pro své zkoušení. Dobří rodiče se baví spolu se svými dětmi, které skáčou na posteli. Horší rodiče buď touhu svých dětí uhasí a veškeré skákání jim zakážou, nebo hranice nestanoví žádné a nechají své děti skákat jim přes džus a kávu. (Markovi rodiče patřili do druhé skupiny.)

Ve fázi zkoušení se děti učí, že bojovnost a iniciativa jsou dobré. Rodiče, kteří dětem v tomto věku pevně a důsledně stanoví realistické hranice, aniž by podrývali jejich nadšení, jim pomáhají projít touto přechodnou fází.

Už jste někdy viděli plakát, který zobrazoval „první krůčky dítěte"? Některé takovéto plakáty vyvolávají nesprávnou představu. Ukazují dítě, jak s napřaženýma rukama dělá váhavé krůčky směrem k čekající matce. Pravda je jiná. Většina matek podává toto svědectví: „První kroky svého dítěte jsem viděla zezadu!" Zkoušející batole se pohybuje z bezpečí a tepla k vzrušení a objevům. Fyzické a zeměpisné hranice dítěti pomáhají učit se jednat bez nebezpečí.

Fáze zkoušení dítěti poskytuje energii a pohnutku k poslednímu kroku, aby se stalo samostatným jedincem, ale energií nabitá bujarost nemůže trvat věčně. Auta nemohou jezdit pořád nejvyšší rychlostí.

Sprinteři nemohou udržovat své tempo kilometry. A fázi zkoušení n
u dětí vystřídat další etapa, *obnovení přátelských vztahů.*

Opětovné sblížení: „Nemůžu dělat všechno"

K „opětovnému sblížení" dochází asi v osmnáctém měsíci až ve tř
letech. Toto období se tak označuje proto, že se v něm dítě vrací do r
lity. Velkolepost posledních několika měsíců ustupuje poznání: „N
můžu dělat všechno, co chci." Děti se stávají úzkostlivými a začínaj
uvědomovat, že svět je místem, které nahání strach. Poznávají, že st
ještě potřebují matku.

Fáze „opětovného sblížení" je návratem k spojení s matkou, ale te
tokrát je toto spojení jiné. Dítě teď do vztahu přináší oddělenější „já
Jsou tu nyní dva lidé, s odlišnými myšlenkami a pocity. A dítě je p
praveno navazovat vztahy s okolním světem, aniž by ztrácelo vědo
sebe sama.

Je příznačné, že to je pro děti i rodiče obtížné období. Batolata v té
fázi jsou nepříjemná, staví se na odpor, jsou náladová a někdy přím
zlostná. Mohou vám připomínat někoho s chronickými bolestmi zubů

Podívejme se na některé nástroje, jejichž pomocí si batolata v tom
věku budují hranice.

Hněv. Hněv je přítel. Bůh ho stvořil za určitým účelem – aby ná
upozorňoval na problémy, které je třeba řešit. Hněv dětem umožňuj
poznat, že to, co prožívají, je jiné, než co prožívá někdo jiný. Schopno
používat hněv k rozlišení mezi sebou a druhými představuje hranici
Děti, které umějí přiměřeně vyjadřovat hněv, později v životě pochopí
kdy se je někdo bude snažit ovládat nebo zraňovat.

Vlastnictví. Fáze „opětovného sblížení", která je někdy mylně chá
pána jako pouze „sobecké" stadium, přináší do slovníku dítěte slov
jako *já, můj, mě* a *mně*. Zuzka nechce, aby někdo jiný choval její pa
nenku. Honzík se nechce dělit o svá autíčka s jiným batoletem, které je
u něho na návštěvě. Pro křesťanské rodiče je často těžké tuto důležitou
část procesu, kdy se dítě stává samo sebou, pochopit. „Stará hříšná při
rozenost teď v naší dcerušce pěkně zvedá hlavu," říkají rodiče a jejich
přátelé hlubokomyslně pokyvují. „Snažíme se jí pomoci dělit se s dru
hými a milovat je, ale je v zajetí sobectví, které máme všichni."

To není přesné ani biblické. Nově nalezená záliba dítěte v „můj"
skutečně vychází z našeho vrozeného sobectví – části hříšné zkaženosti

nás všech, která se chce, stejně jako satan, „s Nejvyšším měřit" (Iz
4,14). Toto zjednodušené chápání naší povahy však nebere v úvahu
ný obraz toho, co skutečně znamená být k Božímu obrazu.

Být stvořen k Božímu obrazu také znamená působit jako vlastník či
správce. Tak jako Adamovi a Evě byla dána vláda nad zemí, aby si ji
podmanili a panovali nad ní, i nám je svěřeno správcovství nad naším
časem, energií, nadáním, hodnotami, pocity, chováním, penězi a vším
ostatním, co bylo zmíněno v 2. kapitole. Bez slova „můj" nemáme
žádné vědomí zodpovědnosti za rozvíjení, pěstování a ochranu těchto
zdrojů. Bez „můj" nemáme „já", které bychom mohli dát Bohu a jeho
království.

Děti zoufale potřebují vědět, že *můj* a *já* nejsou neslušná slova. Když
jim rodiče poskytnou správnou biblickou výchovu, naučí se obětovat
a rozvíjet dávající a milující srdce, ale jen pokud budou mít osobnost,
která prožívá tolik lásky, že ji budou moci dávat dál: „My milujeme,
protože Bůh napřed miloval nás" (1 J 4,19).

Ne: jednoslovná hranice. Batolata, která procházejí obnovou přátel
ských vztahů, často používají jedno z nejdůležitějších slov v lidském
jazyce: slovo *ne*. Může se objevit již v období „klubání", ale dokona
losti nabývá během opětovného sblížení. Je to první slovní hranice, kte
rou si děti osvojují.

Slovo *ne* dětem pomáhá oddělovat se od toho, co se jim nelíbí.
Umožňuje jim dělat rozhodnutí. Chrání je. Naučit se zacházet s dět
ským „ne" je pro vývoj dítěte klíčové. Jedni manželé, kteří nevěnovali
pozornost tomu, že jejich dcera odmítá jíst určitá jídla, později zjistili,
že je na jedno z nich alergická.

Děti v tomto věku se často stávají závislými na „ne". Nejen že odmí
tají jíst zeleninu a chodit spát, ale také se odvracejí od nanuků a oblíbe
ných hraček. Stojí jim to za to, aby mohly říci „ne". Chrání se tak před
pocity naprosté bezmoci.

S „ne" se pro rodiče pojí dva úkoly. Za prvé je třeba, aby dětem po
mohli cítit se natolik v bezpečí, že si dovolí říci „ne", a takto *podporo
vali jeho vlastní hranice*. Třebaže malé děti samozřejmě nemohou dělat
všechno, co by rády, měly by mít možnost říci „ne", které bude vyslech
nuto. Poučené rodiče odpor jejich dítěte nepohorší ani nepodráždí. Dají
mu najevo, že jeho „ne" je stejně milé jako jeho oči. Od dítěte, které říká
„ne", se citově neodtáhnou, nýbrž s ním zůstanou ve spojení. Jeden ro-

dič musí často podporovat druhého, kterého „ne" jejich dítěte již vyče
pává. Tento proces vyžaduje úsilí!

Jedni manželé měli problém s tetou, jejíž city zraňovala jejich dce
tím, že ji odmítala při každé návštěvě políbit a obejmout. Někdy di
chtělo být blízko, jindy chtělo stát vzadu a pozorovat. Manželé reag
vali na tetiny stížnosti slovy: „Nechceme, aby Petra měla pocit, že n
klonnost je něco, co lidem musí dávat. Chtěli bychom, aby sama řídi
svůj život." Tito rodiče chtěli, aby ano jejich dcery bylo ano a její n
aby bylo ne (Mt 5,37). Chtěli, aby byla schopna říkat „ne", aby v bu
doucnu dokázala říkat „ne" zlému.

Druhým úkolem, který čeká na rodiče dětí ve fázi obnovování přátel
ských vztahů, je *pomoci dítěti respektovat hranice druhých*. Je třeb
aby děti byly schopny „ne" nejen vysílat, ale také přijímat.

Rodiče potřebují být schopni stanovit a hájit u dětí hranice přimě
řené jejich věku. To znamená nepovolovat záchvatům vzteku v hračkář
ství, přestože by méně pokořující bylo utišit dítě tím, že by mu koupi
půl obchodu. Znamená to nechat dítě nějaký čas samotné, vhodným
způsobem ho napomenout a v případě nutnosti mu i naplácat. „Treste
syna, dokud je naděje, a nechtěj mu přivodit smrt" (Př 19,18). Jiným
slovy, pomáhej dítěti učit se respektovat meze, než bude pozdě.

Budování hranic je nejpatrnější u tříletých. Tehdy by již měly mí
zvládnuté tyto úkoly:

1. Schopnost citově přilnout k druhým, avšak bez ztráty vědomí
   sebe sama a své svobody být jiného mínění.
2. Schopnost říkat druhým přiměřené „ne" bez strachu, že ztrati
   lásku.
3. Schopnost přijímat přiměřené „ne" od druhých a nestáhnout se
   citově.

V souvislosti s těmito úkoly jeden náš přítel napůl žertem poznamenal: „Tohle se potřebují naučit do tří let? Což takhle do čtyřiceti tří?" Ano, je to vysoká laťka. Tvorba hranic je však v prvních letech života nezbytně nutná.

Na hranice se zaměřují ještě dvě období života. Prvním je adolescence. Roky dospívání jsou obdobou prvních let života. Zahrnují zralejší otázky, jako je například sexualita, pohlavní identita, konkurence

a identita dospělého. Ale i v tomto období plném zmatků hrají ústřední roli otázky, kdy a komu říkat „ano" a „ne".

Druhým obdobím je začátek dospělosti, doba, kdy děti odcházejí z domova či ze školy a začínají pracovat nebo žít v manželství. Mladí dospělí v tomto období trpí ztrátou pevné struktury. Už jim nezvoní školní zvonek, nikdo jim nesestavuje rozvrh a přichází spousta děsivé svobody a zodpovědnosti, spolu s požadavky důvěrného vztahu a závazku. Často právě v této době se člověk hodně učí o stanovení dobrých hranic.

Čím dříve si dítě osvojí dobré hranice, tím menší zmatky prožije později v životě. Úspěšné první tři roky života budou znamenat hladší (nikoli však hladké!) dospívání a lepší přechod do dospělosti. Pokud člověk prožije problematické dětství, může mu pomoci výrazné úsilí rodičů v době dospívání. Vážné problémy s hranicemi v obou těchto obdobích však mohou být v dospělosti ničivé.

„Je pro mě pomocí, když vím, jak to se mnou mělo být," řekla jedna žena, která se zúčastnila diskuse o vývoji dětí. „Ale opravdu by mi pomohlo, kdybych věděla, co u mě v pořádku nebylo." Podívejme se tedy, kde se naše hranice nevyvíjejí správně.

Poškozování hranic: co není v pořádku?

Problémy s hranicemi mají své kořeny v tisících střetů s druhými a také v naší vlastní povaze a rysech osobnosti. Nejdůležitější hraniční konflikty se však odehrávají právě v klíčových prvních několika letech života. Mohou se vyskytnout v kterékoli, případně v každé ze všech tří fází procesu oddělování a individuace – klubání, zkoušení a obnovení přátelských vztahů. Obecně platí, že čím dříve a násilněji k poškození dojde, tím hlubší pak problém s hranicemi je.

Ústup z hranic

„Nevím, proč se to děje, ale děje se to," přemítala Ingrid u kávy se svou přítelkyní Alicí. „Pokaždé, když nesouhlasím se svou matkou, třeba i v maličkostech, mám příšerný pocit, že už se s ní nikdy nebudu moci setkat. Je to, jako bych ji zranila a ona se stáhla – a já ji nemohla přimět, aby se vrátila. Je to fakt hrozný pocit, myslet si, že ztrácíš člověka, kterého máš ráda."

Buďme k sobě upřímní. Nikdo z nás nemá rád, když slyší „ne" těžké přijmout, když nám někdo odmítne pomoc, blízkost nebo odp tění. Dobré vztahy však stojí na svobodě odmítnout a nesouhlasit: lezo se ostří železem a jeden ostří tvář druhého" (Př 27,17).

Nejen dobrý vztah, ale také zralý charakter stojí na schopnosti ř ve vhodný čas „ne". Když budete u svých dětí rozvíjet potřebu znát hranice, setká se to s uznáním. *Je nezbytně nutné, aby jejich nesouh jejich zkoušení a jejich experimenty neměly za následek odepření lá*

Prosím, pochopte to správně. Hranice stanovené rodiči jsou vel důležité. Děti potřebují znát meze chování, které nemají překračov Potřebují zakusit biblické a svému věku přiměřené důsledky nespř ného jednání. (Pravda je taková, že když rodiče u svých dětí nestan a nehlídají dobré hranice, děti utrpí jiné poškození hranic, o němž j krátce pohovoříme.) Nemluvíme o naprostém povolení otěží. Je tř aby rodiče zůstali se svými dětmi v těsném vztahu, *i když s nimi nes hlasí.* To neznamená, že by se neměli rozzlobit. Znamená to, že by neměli stáhnout.

Často slyšíme: „Bůh miluje hříšníka, ale nenávidí hřích." Je to pra da. Jeho láska je stálá a „nikdy nezanikne" (1 K 13,8). Když se rodi od neposlušného malého dítěte odpoutají, místo aby s ním zůstali spojení a s daným problémem se vypořádali, špatně představují Bo stálou lásku. Když se rodiče odtáhnou s pocity zranění, zklamání neb pasivního vzteku, sdělují svému malému: *Jsi k pomilování, ale jen kd se dobře chováš, jinak ne.*

Dítě si to přebere asi takto: *Když jsem hodný, mají mě rádi. Kd zlobím, odříznou mě od sebe.*

Vžijte se do situace takového dítěte. Co byste dělali? Není to těžk rozhodování. Bůh stvořil lidi s potřebou náklonnosti a vztahu. Rodiče kteří se od svého dítěte odtáhnou, ho v podstatě *citově vydírají.* Dít může buď předstírat, že souhlasí, a tak uchránit vztah, nebo se může dá oddělovat a ztratit tak svůj nejdůležitější vztah na světě. S největš pravděpodobností zůstane zticha.

Děti, jejichž rodiče se stáhnou, když si začnou vytyčovat hranice, s naučí zdůrazňovat a rozvíjet povolné, milující a citlivé části své osob nosti. Zároveň se naučí bát se podezřívat a nenávidět bojovné, pravdo mluvné a samostatné části svého nitra. Když se někdo, koho děti milují,

dině, jakmile začnou být zlostní, mrzutí nebo se rozhodnou zkoušet své věci, naučí se tyto části sebe samých skrývat.

Rodiče, kteří svým dětem říkají: „Zraňuje mě, když se vztekáš," kla dou na dítě zodpovědnost za emocionální zdraví rodiče. V podstatě se *dítěte dělá rodič rodiče* – někdy ve dvou nebo třech letech. Mno hem, mnohem lépe je říci: „Vím, že se zlobíš, ale tu hračku prostě mít nemůžeš" – a pak své zraněné pocity svěřit svému partnerovi, příteli nebo Bohu.

Děti jsou svou povahou všemocné. Žijí ve světě, kde slunce svítí, protože byly hodné, a kde prší, protože zlobily. Postupem času se této své všemocnosti vzdávají, jak poznávají, že důležité jsou i jiné potřeby a události než ty jejich. Ale v prvních letech jejich života tato všemoc nost patří mezi faktory, které narušují tvorbu hranic. Když děti cítí, že se rodiče stahují, snadno uvěří své zodpovědnosti za pocity maminky a tatínka. A právě to znamená *všemocnost*: „Mám takovou moc, že do kážu maminku a tatínka přimět k tomu, aby se odtáhli. Měl bych si na to dávat pozor."

Rodičovské emocionální odtažení se může být nenápadné: ublížený tón hlasu, dlouhé bezdůvodné mlčení… Nebo může být zjevné: zá chvaty pláče, nemoc, křik. Děti takovýchto rodičů vyrůstají v dospělé, které děsí, že stanovení hranic přinese krutou izolaci a opuštěnost.

Nepřátelství vůči hranicím

„Jestli chápu, proč nedokážu říkat ne?" smál se pro sebe Patrik. „To není tak těžké uhodnout. Vyrůstal jsem v armádě. Otcovo slovo bylo zákon. A nesouhlas byl vždycky vzpoura. Vzepřel jsem se mu jednou, když mi bylo devět. Pamatuju si jen to, že jsem se probudil na druhé straně místnosti se strašnými bolestmi hlavy – a spoustou zraněných pocitů."

Druhým typem poškozování hranic, zjevnějším než ten první, je rodičovské nepřátelství vůči hranicím. Rodič se rozzlobí, když se dítě snaží oddělit se od něho. Nepřátelství se může projevit v podobě zlostných slov, tělesného trestu nebo nepřiměřených důsledků.

Někteří rodiče dítěti řeknou: „Uděláš, co ti říkám." To je celkem v pořádku. Bůh chtěl, aby rodiče byli zodpovědní za děti. Ale pak řeknou: „A uděláš to rád." To dítě uvádí v šílenství, protože se tím popírá

Buďme k sobě upřímní. Nikdo z nás nemá rád, když slyší „ne" těžké přijmout, když nám někdo odmítne pomoc, blízkost nebo odp tění. Dobré vztahy však stojí na svobodě odmítnout a nesouhlasit: „ lezo se ostří železem a jeden ostří tvář druhého" (Př 27,17).

Nejen dobrý vztah, ale také zralý charakter stojí na schopnosti ří ve vhodný čas „ne". Když budete u svých dětí rozvíjet potřebu znát hranice, setká se to s uznáním. *Je nezbytně nutné, aby jejich nesouhl jejich zkoušení a jejich experimenty neměly za následek odepření lás*

Prosím, pochopte to správně. Hranice stanovené rodiči jsou vel důležité. Děti potřebují znát meze chování, které nemají překračov Potřebují zakusit biblické a svému věku přiměřené důsledky nespr ného jednání. (Pravda je taková, že když rodiče u svých dětí nestan a nehlídají dobré hranice, děti utrpí jiné poškození hranic, o němž je krátce pohovoříme.) Nemluvíme o naprostém povolení otěží. Je tře aby rodiče zůstali se svými dětmi v těsném vztahu, *i když s nimi nes hlasí.* To neznamená, že by se neměli rozzlobit. Znamená to, že by neměli stáhnout.

Často slyšíme: „Bůh miluje hříšníka, ale nenávidí hřích." Je to pra da. Jeho láska je stálá a „nikdy nezanikne" (1 K 13,8). Když se rodi od neposlušného malého dítěte odpoutají, místo aby s ním zůstali spojení a s daným problémem se vypořádali, špatně představují Bo stálou lásku. Když se rodiče odtáhnou s pocity zranění, zklamání neb pasivního vzteku, sdělují svému malému: *Jsi k pomilování, ale jen kd se dobře chováš, jinak ne.*

Dítě si to přebere asi takto: *Když jsem hodný, mají mě rádi. Kd zlobím, odříznou mě od sebe.*

Vžijte se do situace takového dítěte. Co byste dělali? Není to těžk rozhodování. Bůh stvořil lidi s potřebou náklonnosti a vztahu. Rodiče kteří se od svého dítěte odtáhnou, ho v podstatě *citově vydírají.* Dít může buď předstírat, že souhlasí, a tak uchránit vztah, nebo se může dá oddělovat a ztratit tak svůj nejdůležitější vztah na světě. S největš pravděpodobností zůstane zticha.

Děti, jejichž rodiče se stáhnou, když si začnou vytyčovat hranice, s naučí zdůrazňovat a rozvíjet povolné, milující a citlivé části své osob nosti. Zároveň se naučí bát se podezřívat a nenávidět bojovné, pravdo mluvné a samostatné části svého nitra. Když se někdo, koho děti milují,

stáhne, jakmile začnou být zlostní, mrzutí nebo se rozhodnou zkoušet své věci, naučí se tyto části sebe samých skrývat.

Rodiče, kteří svým dětem říkají: „Zraňuje mě, když se vztekáš," kla dou na dítě zodpovědnost za emocionální zdraví rodiče. V podstatě se tak z *dítěte dělá rodič rodiče* – někdy ve dvou nebo třech letech. Mno hem, mnohem lépe je říci: „Vím, že se zlobíš, ale tu hračku prostě mít nemůžeš" – a pak své zraněné pocity svěřit svému partnerovi, příteli nebo Bohu.

Děti jsou svou povahou všemocné. Žijí ve světě, kde slunce svítí, protože byly hodné, a kde prší, protože zlobily. Postupem času se této své všemocnosti vzdávají, jak poznávají, že důležité jsou i jiné potřeby a události než ty jejich. Ale v prvních letech jejich života tato všemoc nost patří mezi faktory, které narušují tvorbu hranic. Když děti cítí, že se rodiče stahují, snadno uvěří své zodpovědnosti za pocity maminky a tatínka. A právě to znamená *všemocnost*: „Mám takovou moc, že do kážu maminku a tatínka přimět k tomu, aby se odtáhli. Měl bych si na to dávat pozor."

Rodičovské emocionální odtažení se může být nenápadné: ublížený tón hlasu, dlouhé bezdůvodné mlčení… Nebo může být zjevné: zá chvaty pláče, nemoc, křik. Děti takovýchto rodičů vyrůstají v dospělé, které děsí, že stanovení hranic přinese krutou izolaci a opuštěnost.

Nepřátelství vůči hranicím

„Jestli chápu, proč nedokážu říkat ne?" smál se pro sebe Patrik. „To není tak těžké uhodnout. Vyrůstal jsem v armádě. Otcovo slovo bylo zákon. A nesouhlas byl vždycky vzpoura. Vzepřel jsem se mu jednou, když mi bylo devět. Pamatuju si jen to, že jsem se probudil na druhé straně místnosti se strašnými bolestmi hlavy – a spoustou zraněných pocitů."

Druhým typem poškozování hranic, zjevnějším než ten první, je rodičovské nepřátelství vůči hranicím. Rodič se rozzlobí, když se dítě snaží oddělit se od něho. Nepřátelství se může projevit v podobě zlostných slov, tělesného trestu nebo nepřiměřených důsledků.

Někteří rodiče dítěti řeknou: „Uděláš, co ti říkám." To je celkem v pořádku. Bůh chtěl, aby rodiče byli zodpovědní za děti. Ale pak řeknou: „A uděláš to rád." To dítě uvádí v šílenství, protože se tím popírá

jeho samostatná duše. Nutit dítě, aby „to dělalo rádo", znamená tlačit k tomu, aby se snažilo „líbit lidem", a nikoli Bohu (Ga 1,10).

Někteří rodiče kritizují hranice svých dětí:

„Jestli se mnou nebudeš souhlasit, budu..."
„Uděláš to tak, jak to chci, nebo uvidíš."
„Nediskutuj se svou matkou."
„Potřebuješ upravit svůj postoj."
„Nemáš důvod cítit se špatně."

Je nutné, aby děti byly pod autoritou a dohledem svých rodičů, ale když rodiče trestají své dítě za jeho rostoucí nezávislost, obvykle se stáhne do zraněnosti a vzdoru.

Toto nepřátelství je chabým padělkem Božího programu pro učení a kázni. Kázeň či výchova je umění učit děti sebeovládání pomocí důsledků. Nezodpovědné jednání by mělo přinášet potíže, které nás budou motivovat k větší zodpovědnosti.

Přístup „po mém, nebo uvidíš" děti učí předstírat poslušnost, alespoň dokud je rodič nablízku. Přístup „máš na vybranou" děti učí zodpovědnosti za jejich vlastní jednání. Rodič pak neřekne: „Usteleš si postel nebo máš na měsíc domácí vězení," nýbrž: „Máš na vybranou: buď si usteleš postel a nechám tě hrát na počítači, nebo si nestel a do večera budeš bez počítače." Dítě se rozhodne, kolik bolesti je ochotno kvůli své neposlušnosti snést.

Boží kázeň učí, a nikoli trestá:

...nebeský Otec nás vychovává k vyššímu cíli, k podílu na své svatosti. Přísná výchova se ovšem v tu chvíli nikdy nezdá příjemná, nýbrž krušná, později však přináší ovoce pokoje a spravedlnost těm, kdo jí prošli. (Žd 12,10–11)

Když rodiče reagují na dětský nesouhlas, neposlušnost či zkoušení prostým nepřátelstvím, upírají jim užitek z výchovy. Děti se nenaučí, že odkládání uspokojení a zodpovědnost přináší užitek. Naučí se jen, jak se vyhnout něčímu hněvu. Lze se divit, že se někteří křesťané bojí zlostného Boha, i když už toho tolik přečetli o Boží lásce?

Výsledky tohoto nepřátelství je těžké vidět, protože tyto děti se rychle naučí, jak se schovat za ochotný úsměv. Když tyto děti vyrostou, trpí depresí, úzkostí, konflikty ve vztazích a problémy s drogovými zá-

vislostmi. Mnozí lidé s poškozenými hranicemi si až tehdy poprvé v životě uvědomí, že mají nějaký problém.

Nepřátelství může vyvolat potíže s vyslovováním i se slyšením „ne". Některé děti se povolně přizpůsobují druhým. Jiné ale reagují navenek a začínají ovládat druhé – stejně jako nepřátelský rodič.

Bible se zabývá oběma těmito různými reakcemi na rodičovské nepřátelství: Otcům je řečeno, že nemají „ponižovat své děti, aby nemalomyslněly" (Ko 3,21). Některé děti reagují na tvrdost povolností a depresí. Zároveň se otcům říká, aby „nedráždili své děti ke vzdoru" (Ef 6,4). Jiné děti na nepřátelství reagují vztekem. Z mnohých vyrostou stejně nepřátelští lidé, jako byli jejich rodiče.

Přílišné ovládání

K přílišnému ovládání dochází tehdy, když se jinak milující rodiče snaží chránit své děti před chybami pomocí příliš přísných pravidel a omezení. Například mohou svým dětem zakazovat hrát si s ostatními dětmi, aby je uchránili před zraněním nebo před špatnými způsoby. Mohou mít takový strach, aby jejich děti nenastydly, že je při zamračeném počasí nutí nosit holinky.

Problém přílišného ovládání spočívá v tomto: zatímco důležitým úkolem dobrých rodičů je jistě ovládat a chránit, musí svým dětem dávat prostor dělat chyby. Pamatujte, že zralosti se učíme „cvičením" (Žd 5,14). Příliš ovládané děti podléhají závislosti, nejsou schopny budovat zdravé vztahy a mají potíže při stanovení a hájení pevných hranic. Také je pro ně těžké riskovat a být tvořiví.

Nedostatek mezí

Elen si povzdechla. Její manžel Albert měl dvakrát do týdne záchvaty vzteku, kdykoli udělala nějakou chybu. Tentokrát na ni křičel kvůli tomu, že museli přesunout společný večer se známými. Elen zapomněla zajistit hlídání dětí.

Nemohla pochopit, proč Alberta takové maličkosti tak vytáčejí. Možná si potřebuje trochu odpočinout. *Ano, to je ono!* Její tvář se rozjasnila. *Potřebujeme dovolenou!* Zapomněla, že na dovolené byli před měsícem.

Elen měla velice milující, ale příliš shovívavé rodiče. Nedokázali se pevně postavit a k něčemu ji přinutit nebo ji ukáznit třeba tak, že by ji na chvíli poslali do kouta, dali jí pocítit důsledky jejího chování nebo jí

naplácali. Mysleli si, že spousta lásky a odpuštění jí pomohou být tako vým dospělým člověkem, jakým potřebuje být.

Takže kdykoli po sobě Elen neuklidila, její matka to udělala míst ní. Když potřetí nabourala rodinné auto, tatínek jí dal její vlastní A když přečerpala účet, její rodiče na něj beze slova vložili další peníze *Koneckonců, není láska trpělivá?* říkávali.

To, že Elen neměla od svých rodičů dostatečné meze, poškodilo vý voj jejího charakteru. Ačkoli byla milující manželkou, matkou a pra covnicí, lidé kolem ní neustále frustroval její neukázněný, bezstarostn způsob života. Být s ní ve vztahu je stálo mnoho. Ale byla tak milá, že většina jejích přátel nechtěla zranit její city jakoukoli konfrontací. A tak problém zůstával neřešený.

Nedostatek rodičovských hranic je opakem nepřátelství. I zde by po třebnou strukturu, která by přispěla k vývoji Elenina charakteru, po skytla biblická výchova.

Nedostatek rodičovských mezí, spolu s nedostatečným spojením s rodiči, může mít někdy za následek agresivně ovládajícího člověka. Všichni známe zkušenost, kdy jsme přišli do obchodu a viděli čtyřleté dítě, které naprosto ovládá svou matku. Matka žadoní, prosí a hrozí svému synovi, aby přestal vyvádět. Potom, s rozumem v koncích, mu dá čokoládovou tyčinku, kterou s takovým křikem vyžadoval. „Ale ta je poslední," říká a bojuje o určitou převahu nad ním. V takové chvíli už je však převaha iluzí.

Nyní si toto čtyřleté dítě představte jako čtyřicetiletého muže. Scénář se změnil, ale jeho kostra je stejná. Když se zlobí nebo když mu někdo určí nějakou mez, vybuchuje stejnými záchvaty vzteku. A v tu chvíli má za sebou třicet šest dalších let, kdy mu svět posluhoval. Jeho ozdravný program bude muset být velice pevný a důsledný, aby mu pomohl. Uzdravení někdy přijde v podobě hospitalizace, někdy skrze rozvod, někdy ve vězení a jindy prostřednictvím nemoci. Výchovným prostředkům života však neunikne nikdo. Vždycky zvítězí. Vždycky sklidíme, co zaséváme. A čím je to v životě později, tím smutnější to je obraz, protože sázky jsou vyšší.

Je zřejmé, že tu popisujeme člověka, pro kterého je těžké vnímat hranice a/nebo potřeby druhých. Tito lidé byli nedostatkem hranic poškozeni stejně jako druzí jejich příliš přísným vymezením.

Nedůsledné meze

Protože někteří rodiče mají ve výchově dětí určitý zmatek nebo si sami v sobě nesou některá zranění, někdy kombinují přísné a volné hranice, čímž svým dětem vysílají protichůdná sdělení. Děti pak nevědí, co jsou pravidla rodiny a života.

Nedůsledné hranice se často objevují v rodinách alkoholiků. Rodič může být jeden den milující a laskavý, a druhý den nepochopitelně tvrdý. Je to tak zejména vlivem změn chování, které způsobuje pití.

Alkoholismus vyvolává u dítěte v otázkách hranic obrovský zmatek. Dospělé děti alkoholiků se nikdy necítí ve vztazích bezpečné. Vždycky čekají, že je druzí nechají na holičkách nebo na ně nečekaně zaútočí. Neustále se mají na pozoru.

Stanovení mezí je pro dospělé děti alkoholiků traumatické. Říci „ne" může přinést úctu, nebo vyvolat vztek. Cítí se jako rozpolcený člověk, o němž hovoří Jakubův list 1,6: „...je podoben mořské vlně, hnané a zmítané vichřicí". Nemají jistotu v tom, za co jsou zodpovědní a za co ne.

Trauma

Až dosud jsme se zabývali různými typy vztahů v rodině. Stažení se, nepřátelství a stanovení nepřiměřených mezí jsou způsoby, jak se rodiče chovají k dětem. Ty se pak dětem časem vtisknou do nitra.

Kromě toho mohou tvorbu hranic poškodit specifická traumata. Trauma spíše než charakterový rys představuje velmi bolestnou emocionální zkušenost. Traumatické je citové, fyzické a sexuální zneužívání. I nehody a oslabující nemoci jsou traumatické. Také těžké ztráty, jako například úmrtí rodiče, rozvod nebo extrémní finanční potíže, jsou traumatické.

Na rozdíl mezi traumatem a charakterovými či vztahovými vzorci, jako je například stažení se a nepřátelství, je dobré se dívat jako na způsoby, jak lze ublížit stromu v lese. Může vlivem špatných příměsí v půdě přijímat nevhodnou výživu nebo může dostávat příliš mnoho či málo vody. To znázorňuje problémy charakterových rysů. Trauma je jako blesk, který zasáhne strom.

Trauma může tvorbu hranic poškodit proto, že otřásá dvěma nezbytnými základy pro růst dětí:

1. Svět je přiměřeně bezpečný.

2. Mají vládu nad svým životem.

Děti, které projdou traumatem, tyto základy vnímají jako otřesen Ztrácejí jistotu, že jsou na světě v bezpečí a chráněni, a začíná je děs že v jakémkoli nebezpečí, které se jim přiblíží, nemají nic na svo obranu.

Alana oba jeho rodiče fyzicky týrali celá léta. Brzy odešel z domov nastoupil k námořní pěchotě a prožil několik špatných manželstv V rámci terapie si jako třicátník začal uvědomovat, proč pod svým dr ným zevnějškem vždy toužil po ženách, které ho budou ovládat. Bláz nivě se zamiloval do skutečnosti, že ho „zvládnou". Pak se vytvoři vzorec povolnosti vůči dané ženě, v němž Alan vždy prohrával.

Jednoho dne si Alan při terapeutickém rozhovoru vzpomněl, jak h jeho matka za nějaký drobný přestupek bila do tváře. Živě si pamatova své marné pokusy chránit se: „Prosím, maminko, promiň mi to. Udělám všechno, co řekneš. Prosím, maminko." Když slíbil bezvýhradnou po slušnost, bití přestalo. Tato vzpomínka ladila s jeho bezmocí a nedo statkem sebeovládání ve vztahu s jeho manželkami a přítelkyněmi Jejich hněv ho vždycky děsil, a tak se jim většinou ihned podvolil. Vý voj Alanových hranic vážně poškodila hrubost jeho matky.

Zdá se, jako by Boží srdce bylo obětem traumatu obzvláště blízko „...poslal mě obvázat rány zkroušených srdcem" (Iz 61,1). Bůh touží po tom, aby milující lidé obvazovali rány traumatizovaných.

Oběti traumatu v rodině jsou téměř vždy příjemci nekvalitních nebo hříšných charakterových a vztahových vzorců. Ústup z našich hranic a nepřátelství vůči nim jsou pro traumata živnou půdou.

Naše vlastní charakterové rysy

Už jste někdy slyšeli, jak se o někom říká, že je takový „odmalička"? Možná jste byli vždy aktivní a nebojácní, neustále jste zkoumali nové obzory. Nebo jste možná, „co se pamatujete", byli rádi tiší a zahloubaní.

Do vývoje svých hranic přinášíme i své vlastní individuální charakterové rysy. Například někteří lidé, jejichž povaha obsahuje větší míru agrese, řeší problémy hranic spíše konfrontačně. Na druhou stranu ti, kdo mají v povaze agrese méně, se hranic lekají.

Naše vlastní hříšnost

K našim problémům s tvorbou hranic přispívá také naše vlastní hříšnost, kterou jsme zdědili od Adama a Evy. Představuje naši neochotu být stvořeními pod Boží vládou a také náš odpor k pokoře. Znamená naši neochotu přijmout své postavení a touhu být všemohoucí, všechno řídit, nikoho nepotřebovat a nikomu neskládat účty. Naše vrozená hříšnost z nás činí otroky zákona hříchu a smrti, od něhož nás může osvobodit jenom Kristus (Ř 8,2).

V tuto chvíli byste už měli získávat jasnější představu o tom, co spadá do problémů s hranicemi a do jejich tvorby. Nyní je na čase podívat se na to, co říká Bible o tom, jak by hranice měly v našem životě fungovat a jak je lze – celý život – tvořit.

5

Deset zákonů hranic

Chvíli si teď budu představovat, že žijete na jiné planetě, kde fungují odlišné zákony. Dejme tomu, že na vaší planetě nepůsobí přitažlivost a že tam není třeba žádný prostředek výměny, jako například peníze. Energii a potravu získáváte z osmózy místo z jídla a pití. Náhle se bez jakéhokoli varování ocitnete na Zemi.

Poté, co se proberete z cesty, vykročíte ze své vznášející se kosmické lodi a nečekaně spadnete na zem. „Au!" řeknete a vůbec netušíte, proč jste spadli. Když se vzpamatujete, rozhodnete se, že budete trochu cestovat, ale kvůli tomu novému jevu zvanému gravitace nemůžete létat. Vydáte se tedy pěšky.

Po chvíli si s podivem všimnete, že máte hlad a žízeň. Říkáte si, proč. Tam, odkud jste přišli, galaktická soustava obnovuje vaše tělo automaticky. Naštěstí narazíte na pozemšťana, který určí váš problém a řekne vám, že potřebujete jídlo. A k tomu vám ještě doporučí místo, kde se můžete najíst, zvané Bašta.

Podle jeho pokynů se dostanete do restaurace a podaří se vám objednat si nějaké pozemské jídlo, které obsahuje všechny živiny, které potřebujete. Okamžitě je vám lépe. Ale potom ten člověk, který vám přinesl jídlo, chce za to, co vám dal, „sedm dolarů". Nemáte ani ponětí, o čem to mluví. Po chvíli dohadování přicházejí nějací muži v uniformách, kteří vás odvedou a zavřou do malé místnosti s mřížemi. *Co se to pro všechno na světě děje*, říkáte si.

Nechtěli jste nikomu ublížit, a přesto jste ve „vězení", ať už to je cokoli. Už se nemůžete pohybovat, jak chcete, a nelíbí se vám to. Jenom jste se snažili starat se o své věci, a teď vás bolí nohy, jste vyčerpáni

z dlouhé chůze a bolí vás žaludek, protože jste se přejedli. Pěkné místo, tahle Země.

Připadá vám to přitažené za vlasy? Lidé vychovaní v špatně fungujících rodinách nebo tam, kde nejsou uplatňovány hranice podle Božího plánu, mají podobné zkušenosti jako tito cizinci. Ocitají se přemístěni do dospělého života, kde jejich vztahy a blaho ovládají duchovní zákony, které jim nikdy nebyly vysvětleny. Trpí, mají hlad a někdy skončí i za mřížemi, ale nemají ani tušení o principech, které by jim pomohly žít v souladu se skutečností, a nikoli proti ní. A tak jsou vězni své vlastní nevědomosti.

Boží svět je ustanoven s určitými zákony a principy. Duchovní skutečnosti jsou stejně reálné jako gravitace, a pokud je neznáte, určitě pocítíte jejich účinky. To, že vás tyto principy života a vztahů nikdo nenaučil, ještě neznamená, že nebudou vládnout. Je třeba, abychom znali zákonitosti, které Bůh vetkal do života, a jednali podle nich. Uvádíme zde deset zákonů hranic, které si můžete osvojit, abyste možná začali vnímat život jinak než dosud.

Zákon č. 1: Zákon setby a žně

Zákon příčiny a účinku je základním zákonem života. Bible ho nazývá zákon setby a žně. „Co člověk zaseje, to také sklidí. Kdo zasévá pro své sobectví, sklidí zánik, kdo však zasévá pro Ducha, sklidí život věčný" (Ga 6,7–8).

Když nám Bůh říká, že sklidíme to, co zasséváme, netrestá nás; jen nám říká, jak se věci ve skutečnosti mají. Jestliže budete kouřit, velice pravděpodobně si vypěstujete kuřácký kašel a možná i onemocníte rakovinou plic. Když budete příliš utrácet, s největší pravděpodobností vám začnou volat věřitelé a možná dokonce budete o hladu, protože nebudete mít peníze na jídlo. Na druhou stranu pokud budete správně jíst a pravidelně cvičit, možná vás nebude tak často trápit rýma a chřipka. Když budete moudře hospodařit, budete mít peníze na všechny poplatky i na jídlo.

Někdy však lidé nesklízejí, co zasejí, protože do tohoto procesu vstoupí někdo další a sklidí důsledky za ně. Kdyby vám vaše matka pokaždé, co byste příliš utráceli, poslala peníze na vyrovnání vašich účtů, nesklidili byste důsledky svých rozhazovačných způsobů. Vaše matka

5

Deset zákonů hranic

Chvíli si teď budu představovat, že žijete na jiné planetě, kde fungují odlišné zákony. Dejme tomu, že na vaší planetě nepůsobí přitažlivost a že tam není třeba žádný prostředek výměny, jako například peníze. Energii a potravu získáváte z osmózy místo z jídla a pití. Náhle se bez jakéhokoli varování ocitnete na Zemi.

Poté, co se proberete z cesty, vykročíte ze své vznášející se kosmické lodi a nečekaně spadnete na zem. „Au!" řeknete a vůbec netušíte, proč jste spadli. Když se vzpamatujete, rozhodnete se, že budete trochu cestovat, ale kvůli tomu novému jevu zvanému gravitace nemůžete létat. Vydáte se tedy pěšky.

Po chvíli si s podivem všimnete, že máte hlad a žízeň. Říkáte si, proč. Tam, odkud jste přišli, galaktická soustava obnovuje vaše tělo automaticky. Naštěstí narazíte na pozemšťana, který určí váš problém a řekne vám, že potřebujete jídlo. A k tomu vám ještě doporučí místo, kde se můžete najíst, zvané Bašta.

Podle jeho pokynů se dostanete do restaurace a podaří se vám objednat si nějaké pozemské jídlo, které obsahuje všechny živiny, které potřebujete. Okamžitě je vám lépe. Ale potom ten člověk, který vám přinesl jídlo, chce za to, co vám dal, „sedm dolarů". Nemáte ani ponětí, o čem to mluví. Po chvíli dohadování přicházejí nějací muži v uniformách, kteří vás odvedou a zavřou do malé místnosti s mřížemi. *Co se to pro všechno na světě děje*, říkáte si.

Nechtěli jste nikomu ublížit, a přesto jste ve „vězení", ať už to je cokoli. Už se nemůžete pohybovat, jak chcete, a nelíbí se vám to. Jenom jste se snažili starat se o své věci, a teď vás bolí nohy, jste vyčerpáni

z dlouhé chůze a bolí vás žaludek, protože jste se přejedli. Pěkné místo, tahle Země.

Připadá vám to přitažené za vlasy? Lidé vychovaní v špatně fungujících rodinách nebo tam, kde nejsou uplatňovány hranice podle Božího plánu, mají podobné zkušenosti jako tito cizinci. Ocitají se přemístěni do dospělého života, kde jejich vztahy a blaho ovládají duchovní zákony, které jim nikdy nebyly vysvětleny. Trpí, mají hlad a někdy skončí i za mřížemi, ale nemají ani tušení o principech, které by jim pomohly žít v souladu se skutečností, a nikoli proti ní. A tak jsou vězni své vlastní nevědomosti.

Boží svět je ustanoven s určitými zákony a principy. Duchovní skutečnosti jsou stejně reálné jako gravitace, a pokud je neznáte, určitě pocítíte jejich účinky. To, že vás tyto principy života a vztahů nikdo nenaučil, ještě neznamená, že nebudou vládnout. Je třeba, abychom znali zákonitosti, které Bůh vetkal do života, a jednali podle nich. Uvádíme zde deset zákonů hranic, které si můžete osvojit, abyste možná začali vnímat život jinak než dosud.

Zákon č. 1: Zákon setby a žně

Zákon příčiny a účinku je základním zákonem života. Bible ho nazývá zákon setby a žně. „Co člověk zaseje, to také sklidí. Kdo zasévá pro své sobectví, sklidí zánik, kdo však zasévá pro Ducha, sklidí život věčný" (Ga 6,7–8).

Když nám Bůh říká, že sklidíme to, co zaséváme, netrestá nás; jen nám říká, jak se věci ve skutečnosti mají. Jestliže budete kouřit, velice pravděpodobně si vypěstujete kuřácký kašel a možná i onemocníte rakovinou plic. Když budete příliš utrácet, s největší pravděpodobností vám začnou volat věřitelé a možná dokonce budete o hladu, protože nebudete mít peníze na jídlo. Na druhou stranu pokud budete správně jíst a pravidelně cvičit, možná vás nebude tak často trápit rýma a chřipka. Když budete moudře hospodařit, budete mít peníze na všechny poplatky i na jídlo.

Někdy však lidé nesklízejí, co zasejí, protože do tohoto procesu vstoupí někdo další a sklidí důsledky za ně. Kdyby vám vaše matka pokaždé, co byste příliš utráceli, poslala peníze na vyrovnání vašich účtů, nesklidili byste důsledky svých rozhazovačných způsobů. Vaše matka

by vás chránila před přirozenými důsledky – pronásledováním věřitel nebo hladověním.

Jak to ilustruje matka ve výše zmíněném příkladu, zákon setby a žn může být porušován. A často ho porušují právě lidé, kteří nemají žádn hranice. Tak jako můžeme zachycením padající sklenice zasáhnou do zákona gravitace, mohou lidé zasahovat do zákona příčiny a účinku tím že vstoupí do dění a vysvobodí nezodpovědné lidi. Když je člověk uchráněn před přirozenými důsledky svého chování, umožňuje mu t jednat dál nezodpovědně. Zákon setby a žně nebyl zrušen. Působí dál Ale důsledky místo jejich původce trpí někdo jiný.

Člověka, který neustále zachraňuje někoho jiného, dnes označujeme jako spoluzávislého. Spoluzávislí lidé, kteří nemají žádné hranice, v podstatě „spolupodepisují směnku" života za nezodpovědného člověka. A pak platí účty – materiálně, citově a duchovně – a rozhazování nekontrolovaně pokračuje bez jakýchkoli důsledků, zatímco viník dál přijímá lásku, hýčkání a hezké zacházení.

Stanovení hranic spoluzávislým lidem pomáhá přestat zasahovat do zákona setby a žně v životě jejich milých. Hranice nutí člověka, který rozsévá, aby také sklízel.

Napomínat nezodpovědného člověka nestačí. Klienti mi často říkají: „Ale já Emilovi domlouvám. Kolikrát jsem se mu snažil dát najevo, co si myslím o jeho chování a že potřebuje změnit." Ve skutečnosti Emila jen popichují. Ten nutnost změny cítit nebude, protože jeho chování mu nepůsobí žádnou bolest. *Napomínání nezodpovědného člověka neboli bolet ho mohou pouze důsledky.*

Kdyby byl Emil moudrý, napomenutí by jeho chování změnilo. Ale lidé v zajetí ničivých vzorců chování obvykle moudří nejsou. Než své chování změní, potřebují pocítit důsledky. Bible nám říká, že domlouvat pošetilcům nemá smysl: „Nedomlouvej posměvači, aby tě nezačal nenávidět. Domlouvej moudrému a bude tě milovat" (Př 9,8).

Spoluzávislí lidé si domluvami nezodpovědným lidem způsobují urážky a bolest. Ve skutečnosti je třeba, aby v životě druhých přestali zasahovat do zákona setby a žně.

Zákon č. 2: Zákon zodpovědnosti

Když lidé slyší o hranicích a přebírání zodpovědnosti za svůj život, mnohdy říkají: „To je přece tak sobecké. Máme se navzájem milovat

a zapírat sami sebe." Případně se skutečně stanou sobeckými a egocentrickými nebo se cítí provinile, když někomu prokážou nějakou laskavost. To jsou nebiblické pohledy na zodpovědnost.

Zákon zodpovědnosti zahrnuje i lásku k druhým. Přikázání milovat je pro křesťany celý zákon (Ga 5,13–14). Pán Ježíš ho nazývá „svým" přikázáním: „...abyste se milovali navzájem, jako jsem já miloval vás" (J 15,12). Pokaždé, když *nemilujete* druhé, nepřijímáte za sebe plnou zodpovědnost – nehlásíte se k svému srdci.

Problémy vznikají tehdy, když není jasno v hranicích zodpovědnosti. Máme se navzájem *milovat*, a nikoli *být* jeden druhým. Nemohu za vás prožívat vaše pocity. Nemohu za vás myslet. Nemohu se za vás chovat. Nemohu se za vás vyrovnat se zklamáním, které vám přinesou určitá omezení. Stručně řečeno, nemohu za vás růst – to můžete jenom vy. Biblický příkaz pro váš osobní růst zní: „...s bázní a chvěním uvádějte ve skutek své spasení. Neboť je to Bůh, který ve vás působí, že chcete i činíte, co se mu líbí" (Fp 2,12–13). Vy jste zodpovědní za sebe a já zase sám za sebe. Další motiv v Bibli říká, že máme s druhými jednat tak, jak bychom chtěli, aby se zacházelo s námi. Kdybychom byli na dně, bezmocní a bez naděje, jistě bychom chtěli pomoc a zajištění. To je velice důležitá stránka zodpovědnosti „k".

Další aspekt zodpovědnosti „k" spočívá nejen v dávání, ale také v stanovení hranic před ničivým a nezodpovědným chováním druhých. Není dobré někoho zachraňovat před důsledky jeho hříchu, protože pak to budete muset dělat znovu a znovu. Upevníte tak daný vzorec chování (Př 19,19). Platí tu týž princip, o němž se hovoří u výchovy dětí; nemít hranice s druhými je zraňující. Vede to ke zkáze (Př 23,13).

V celé Bibli se silně zdůrazňuje, že máte *dávat* potřebám a klást *meze* hříchu. Hranice vám pomohou právě v tomto.

Zákon č. 3: Zákon moci

Jak v církvi narůstá hnutí „Dvanáct kroků", křesťané v procesu terapie a nápravy vyjadřují společný zmatek. To nad svým chováním nemám žádnou moc? Pokud to tak je, jak se mohu stát zodpovědným? Co je v mé moci dělat?

Hnutí „Dvanáct kroků" a Bible učí, že lidé musí připustit svou morální zkaženost. Alkoholici připouštějí, že nemají moc nad alkoholem; nemají ovoce sebeovládání. Jsou vůči své závislosti bezmocní, v pod-

statě podobně jako apoštol Pavel: „Nepoznávám se ve svých skutcích vždyť nedělám to, co chci, nýbrž to, co nenávidím… Vždyť nečiním dobro, které chci, nýbrž zlo, které nechci… jiný zákon vede boj proti zákonu, kterému se podřizuje má mysl, a činí mě zajatcem zákona hří chu, kterému se podřizují mé údy“ (Ř 7,15.19.23). To je bezmocnost Jan říká, že v tomto stavu jsme všichni a že každý, kdo to popírá, lže (1 J 1,8).

Přestože sami v sobě a ze sebe nemáte moc tyto způsoby překonat jste schopni udělat několik věcí, které později přinesou ovoce vítězství

1. *Máte moc souhlasit s pravdou o vašich problémech.* V Bibli se to nazývá „vyznání“. Vyznávat znamená „souhlasit s“. Máte schopnost říci minimálně „to jsem já“. Možná zatím nebudete schopni to změnit, ale vyznat to můžete.

2. *Máte moc předložit svou neschopnost Bohu.* Vždy máte moc požádat o pomoc a podrobit se. Máte moc pokořit se a odevzdat mu svůj život. Možná nebudete schopni sami dosáhnout dobrých výsledků, ale můžete zavolat Lékaře. Pokoření se, které Bible přikazuje, je vždy provázeno velikými zaslíbeními. Když uděláte, co můžete – vyznáte, uvěříte a požádáte o pomoc – Bůh udělá to, co vy nemůžete – způsobí změnu (1 J 1,9; Jk 4,7–10; Mt 5,3.6).

3. *Máte moc hledat a prosit Boha a ostatní, aby vám stále víc ukazovali, co spadá do vašich hranic.*

4. *Máte moc odvracet se od zla, které v sobě najdete.* Tomu se říká *pokání*. To neznamená, že budete dokonalí; znamená to, že uvidíte své hříšné součásti jako stránky, které chcete změnit.

5. *Máte moc pokořit se a žádat Boha a ostatní, aby vám pomohli s vašimi vývojovými zraněními a zbylými potřebami z dětství.* Mnohé z vašich problémových součástí pocházejí z vnitřní prázdnoty a nyní potřebujete hledat Boha a ostatní, aby tyto vaše potřeby mohly být naplněny.

6. *Máte moc vyhledat ty, komu jste ublížili a učinit nápravu.* Toto potřebujete udělat proto, abyste převzali zodpovědnost za sebe a za svůj hřích a zachovali se zodpovědně vůči těm, jimž jste ublížili. Matoušovo evangelium 5,23–24 říká: „Přinášíš-li tedy svůj dar na oltář a tam se rozpomeneš, že tvůj bratr má něco proti tobě, nech svůj dar před oltářem a jdi se nejprve smířit se svým bratrem; potom teprve přijď a přines svůj dar.“

Na druhou stranu vaše hranice pomáhají určit, nad čím moc nemáte: *všechno, co je mimo nich*. Poslechněte si, jak to říká jedna modlitba za vyrovnanost (pravděpodobně nejlepší modlitba týkající se hranic, jaká kdy byla napsána):

Daruj mi, Bože, trpělivost snášet to, co nemohu změnit, a odvahu změnit to, co mohu, a moudrost, abych dokázal jedno od druhého rozlišit.

Jinými slovy, Bože, ujasni mé hranice! Můžete se snažit podrobit se tomuto procesu a spolupracovat s Bohem, který vás bude měnit. Nic jiného změnit nemůžete: počasí, minulost, ekonomickou situaci – a zejména ne druhé lidi. *Nemůžete měnit druhé.* Snahou měnit druhé trpí víc lidí než kteroukoli jinou nemocí. A je to snaha o nemožné.

Můžete ovšem *ovlivňovat* druhé. Tady je však jeden háček. Protože je nemůžete přimět, aby se změnili, musíte se změnit *sami*, aby na vás jejich ničivé vzorce chování již nepůsobily. Změňte způsob svého jednání s nimi; možná je to bude motivovat ke změně, když jejich staré způsoby již nebudou fungovat.

Další změnou, která se stane, když se přestanete snažit druhé ovládat, je to, že se začnete uzdravovat, a oni si vašeho zdraví možná všimnou a budou vám ho závidět. Třeba i budou chtít něco z toho, co máte vy.

A ještě tu je jedna věc. Potřebujete moudrost, abyste poznali, co jste vy a co nejste. Modlete se za moudrost k rozlišení mezi tím, co je a co není ve vaší moci změnit.

Zákon č. 4: Zákon úcty

Když lidé popisují své problémy s hranicemi, v jejich vyprávění znovu a znovu zaznívá jedno slovo: *oni*. „Ale *oni* mě nebudou přijímat, když řeknu ne.“ „Ale *oni* se rozzlobí, když určím meze.“ „Ale *oni* se mnou týden nebudou mluvit, když jim řeknu, jak se doopravdy cítím.“

Bojíme se, že druzí nebudou naše hranice respektovat. Zaměřujeme se na druhé a ztrácíme jasný pohled na sebe samotné. Někdy problém spočívá v tom, že posuzujeme hranice druhých. Říkáme nebo si myslíme asi toto:

„Jak by mi mohl odmítnout stavit se pro mě? Přece to má po cestě. Být ‚chvíli sám‘ může někdy jindy.“

„Je od ní tak sobecké, že s námi nejde na oběd. Koneckonců se všichni ostatní obětujeme."

„Co myslíš tím ‚ne'? Vždyť jenom na chvíli potřebuju peníze."

„Mám dojem, že po tom všem, co pro tebe dělám, bys mi mohl udělat aspoň tuhle laskavost."

Posuzujeme rozhodnutí o hranicích druhých a myslíme si, že sami nejlépe víme, jak by „měli" dávat, což obvykle znamená: „Měli by mi dávat tak, jak to chci."

Ale Bible říká, že kdykoli soudíme, budeme souzeni i my (Mt 7,1–2). Když posuzujeme hranice druhých, budou ty naše podrobeny témuž soudu. Jestliže odsuzujeme hranice druhých, můžeme očekávat, že oni odsoudí ty naše. To v nás roztáčí kolo strachu, takže se pak bojíme stanovit hranice, které stanovit potřebujeme. V důsledku toho se podvolíme, pak cítíme vzdor a „láska", kterou jsme „dali", hořkne.

A právě sem patří zákon úcty. Pán Ježíš řekl: „Jak byste chtěli, aby lidé jednali s vámi, tak vy ve všem jednejte s nimi" (Mt 7,12). Je třeba, abychom respektovali hranice druhých. Potřebujeme milovat hranice druhých, abychom mohli vyžadovat úctu k našim. Je třeba, abychom s jejich hranicemi zacházeli tak, jak bychom chtěli, aby oni zacházeli s našimi.

Když budeme milovat a respektovat lidi, kteří nám budou říkat „ne", budou oni milovat a respektovat naše „ne". Svoboda plodí svobodu. Když chodíme v Duchu svatém, dáváme lidem svobodu samostatně se rozhodovat. „Kde je Duch Páně, tam je svoboda" (2 K 3,17). Pokud vůbec budete kdy posuzovat, musí to být podle „dokonalého zákona svobody" (Jk 1,25).

Naší skutečnou starostí o druhé by nemělo být: „Dělají to, co bych dělal já nebo co chci, aby dělali?", nýbrž: „Opravdu se rozhodují svobodně?" Když přijímáme svobodu druhých, jejich hranice nás nerozzlobí, nevyvolají v nás pocit viny a ani se kvůli nim nestáhneme. Když přijímáme svobodu druhých, prožíváme lépe i svou vlastní.

Zákon č. 5: Zákon motivace

Ernest byl zmatený. V Bibli četl a v církvi ho učili, že požehnanější je dávat než přijímat, ale zjistil, že to často není pravda. Často se cítil neoceněný za „to všechno, co dělal". Přál si, aby lidé měli větší uznání pro

jeho čas a energii. Ale kdykoli od něho někdo něco chtěl, udělal to. Považoval to za projev lásky a on chtěl být milujícím člověkem.

Nakonec, když jeho vyčerpanost přešla do deprese, mě přišel navštívit.

Když jsem se ho zeptal, co je v nepořádku, odpověděl, že „příliš miluje".

„Jak můžete ‚příliš milovat'?" otázal jsem se. „O ničem takovém jsem nikdy neslyšel."

„No, to je velice jednoduché," opáčil Ernest. „Dělám pro lidi mnohem víc, než bych měl. A to mě deprimuje."

„Nevím sice přesně, co děláte," řekl jsem, „ale určitě to není láska. Bible říká, že pravá láska vede k požehnání a k radosti. Láska přináší štěstí, a nikoli depresi. Pokud vás vaše láska deprimuje, pravděpodobně to není láska."

„Nechápu, jak tohle můžete říct. Dělám toho pro každého tolik. Dávám, dávám a dávám. Jak můžete říct, že nemiluju?"

„Můžu to říct proto, že vidím ovoce vašeho jednání. Měl byste se cítit šťastný, nikoli deprimovaný. Co kdybyste mi řekl něco o tom, co pro lidi děláte?"

Po dalším čase, který jsme strávili spolu, Ernest poznal, že mnoho jeho skutků a obětí nebylo motivováno láskou, nýbrž strachem. Ernest se brzy v životě naučil, že když nebude dělat, co od něho matka chce, odepře mu svou lásku. V důsledku toho se Ernest naučil zdráhavě dávat. Jeho motivem k dávání nebyla láska, nýbrž strach, že lásku ztratí.

Ernest se také bál hněvu druhých lidí. Protože na něho v dětství otec často křičel, naučil se bát hněvivých střetů. Tento strach mu bránil říkat druhým „ne". Egocentričtí lidé se často zlobí, když jim někdo řekne „ne".

Ernest říkal „ano" ze strachu, že ztratí lásku a že se na něho budou ostatní zlobit. Stanovit hranice nám brání tyto a další falešné motivy:

1. *Strach ze ztráty lásky nebo z opuštěnosti.* Lidé, kteří říkají „ano" a pak kvůli tomu mají vztek, se bojí, že ztratí něčí lásku. To je hlavní motiv mučedníků. Dávají, aby dostali lásku, a když ji nedostanou, cítí se opuštěni.

2. *Strach z hněvu druhých.* Vlivem starých zranění a nedostatečných hranic někteří lidé nesnesou, aby se na ně někdo zlobil.

3. *Strach ze samoty.* Někteří lidé ustupují druhým proto, že si tak chtějí „získat" lásku a ukončit svou osamělost.

4. *Strach ze ztráty vnitřního „dobrého já".* Jsme stvořeni, abychom milovali. Takže když nemilujeme, trpíme. Mnoho lidí neumí říci: „Mám tě rád, *ale* tohle neudělám." Takový výrok by pro ně nedával smysl. Myslí si, že láska znamená vždycky říkat „ano".

5. *Pocity viny.* Mnozí lidé dávají, protože je trápí pocity viny. Snaží se dělat tolik dobrých věcí, aby přehlušili vinu ve svém nitru a mohli mít ze sebe dobrý pocit. Když říkají „ne", připadají si špatní. A tak se snaží zasloužit si pocit, že jsou dobří.

6. *Splátka.* Mnozí lidé dostali nebo dostávají věci spolu se sdělením, které vyvolává pocity viny. Například jim rodiče řeknou: „Nikdy jsem se neměl tak dobře jako ty." „Mělo by tě zahanbovat, co všechno dostáváš." Cítí břemeno, že za všechno, co dostali, musí zaplatit.

7. *Souhlas.* Mnozí lidé mají pocit, jako by stále byli dětmi, které usilují o souhlas rodičů. Takže když od nich někdo něco chce, potřebují to dát, aby tento obrazný rodič byl „spokojený".

8. *Přílišná identifikace se ztrátou či prohrou někoho druhého.* Lidé se mnohdy nevyrovnají se všemi svými vlastními zklamáními a ztrátami, a tak kdykoli někoho dalšího zklamou svým „ne", výrazně „cítí" jeho smutek. Nemohou snést, že by někoho tak strašně zranili, a tak se podvolí.

Jde o toto: jsme povoláni do svobody a tato svoboda ústí ve vděčnost, přetékající srdce a lásku k druhým. Štědré dávání má velkou odměnu. Dávat je skutečně požehnanější než přijímat. Pokud vaše dávání nevede k radosti, je třeba, abyste se u sebe zaměřili na zákon motivace.

Zákon motivace říká toto: Nejdřív svoboda, teprve pak služba. Pokud sloužíte, abyste se zbavili svého strachu, jste odsouzeni k nezdaru. Nechte Boha, aby sám pracoval na vašich obavách, řešil je a vytvořil zdravé hranice, které budou střežit svobodu, k níž jste byli povoláni.

Zákon č. 6: Zákon hodnocení

„Ale kdybych mu řekl, že to chci udělat, nebolelo by ho to?" ptal se Walter. Když mi Walter řekl, že by si přál převzít zodpovědnost za úkoly, které jeho obchodní partner neplní dobře, povzbuzoval jsem ho, aby se svým partnerem promluvil.

„Jistě by ho to mohlo bolet," řekl jsem v odpověď na jeho otázku. „A jaký v tom vidíte problém?"

„Nechtěl bych ho zranit," odpověděl Walter a podíval se na mě, jako bych to měl sám vědět.

„Jsem si jist, že byste ho nechtěl zranit," řekl jsem. „Ale jak to souvisí s rozhodnutím, které musíte udělat?"

„Přece se nemůžu rozhodnout, aniž bych vzal v úvahu jeho pocity. To je kruté."

„Souhlasím s vámi. Bylo by to kruté. Ale kdy s ním promluvíte?"

„Právě jste řekl, že by mu takový rozhovor způsobil bolest a že by to bylo kruté," namítl Walter překvapeně.

„Ne, neřekl," odpověděl jsem. „Řekl jsem, že mluvit s ním, *aniž byste uvážil jeho pocity*, by bylo kruté. To je něco naprosto jiného než neudělat, co je třeba."

„Já v tom žádný rozdíl nevidím. Přece by mu to způsobilo bolest."

„Ale *neublížilo* by mu to. A to je ten velký rozdíl. Maximálně by mu ta bolest pomohla."

„Teď jsem opravdu zmatený. Jak mu může bolest pomoct?"

„Už jste byl někdy u zubaře?" zeptal jsem se ho.

„Jistě."

„Způsobil vám ten zubař bolest, když vám vrtal zub, aby vám z něj odstranil kaz?"

„Ano."

„Ublížil vám?"

„Ne, pomohl mi cítit se líp."

„*Způsobit bolest* a *ublížit* jsou dvě odlišné věci," poznamenal jsem. „Když jste jedl cukr, který vám způsobil kaz, bolelo vás to?"

„Ne, chutnalo mi to," řekl a jeho úsměv prozrazoval, že začíná chápat.

„Ublížilo vám to?"

„Ano."

„A o to tady jde. Některé věci mohou bolet, ale nejsou škodlivé. Ve skutečnosti pro nás mohou být dokonce dobré. A to, co se zdá být dobré, nám může velice ublížit."

Je třeba hodnotit účinky stanovení hranic a jednat vůči druhému člověku zodpovědně, ale to neznamená, že bychom se měli stanovení hranic vyhýbat, když na ně někdo reaguje ublíženě nebo hněvivě. Mít

hranice – v tomto případě Walterovo „ne“ jeho partnerovi – znamená žít cílevědomý život.

Pán Ježíš o tom mluví jako o „úzké bráně“. Je vždy snazší projít „širokou bránou zkázy“ a dál nestanovit hranice, kde je třeba. Ale výsledek je vždy týž: zkáza. Jedině poctivý, cílevědomý život přináší dobré ovoce. Rozhodnutí o stanovení hranic není jednoduché, protože to vyžaduje rozhodování a konfliktní situace, které pak mohou způsobit bolest někomu, koho máme rádi.

Je třeba, abychom hodnotili bolest, kterou způsobí naše rozhodnutí, a měli pro ni pochopení. Vezměte si například Silvu. Silva se rozhodla jet o vánočních prázdninách místo domů s přáteli na hory. Její matka byla smutná a zklamaná, ale neublížilo jí to. Silvino rozhodnutí vyvolalo smutek, ale matčin smutek Silvu nepřiměl k změně rozhodnutí. Láskyplná reakce na matčinu bolest by byla: „Mně je, maminko, taky líto, že nebudeme spolu. Těším se, až budu doma v létě.“

Pokud by Silvina matka respektovala její svobodu rozhodování, řekla by asi toto: „Mrzí mě, že nepřijedeš domů na Vánoce, ale doufám, že se budeš mít dobře.“ Přiznala by své zklamání a zároveň by respektovala Silvino rozhodnutí strávit svůj čas s přáteli.

Bolest působíme, když děláme rozhodnutí, jež se druhým nelíbí, ale také tehdy, když napomínáme lidi, kteří nejednají správně. Ale když druhému člověk neřekneme o svém hněvu, může se v našem nitru zahnízdit hořkost a nenávist. Je třeba, abychom k sobě byli navzájem upřímní v tom, co nás zraňuje. „Mluvte pravdu každý se svým bližním, vždyť jste údy téhož těla“ (Ef 4,25).

Jako se železo ostří železem, potřebujeme od druhých napomenutí a pravdu, abychom mohli růst. Nikdo nemá rád, když o sobě slyší negativní věci. Ale z dlouhodobého hlediska to pro nás může být dobré. Bible říká, že když budeme moudří, poučíme se z toho. Napomenutí od přítele sice může bolet, ale také může pomoci.

Je třeba, abychom zvažovali bolest, kterou naše napomenutí přinese druhým lidem. Potřebujeme vidět, jak je tato bolest pro druhé pomocí a někdy tím nejlepším, co pro ně a pro vztah s nimi můžeme udělat. Bolest je nutno hodnotit v pozitivním světle.

Zákon č. 7: Zákon proaktivity

Každá akce má svou rovnocennou a opačnou reakci. Apoštol Pavel říká, že hněv a hříšné vášně jsou přímou reakcí na tvrdost zákona (Ř 4,15; 3,20; 7,5). V listech Efezským a Koloským říká, že hněv a zklamání mohou být reakce na nespravedlnost ze strany rodičů (Ef 6,4; Ko 3,21).

Mnozí z nás znají lidi, kteří po letech pasivity a poddajnosti náhle začali být útočnými, a ostatní se jen diví, co se stalo. Svalujeme to na poradce, k němuž docházejí, nebo na společnost, s níž se stýkají.

Ve skutečnosti se léta přizpůsobovali – a teď jejich zadržovaná zlost vybuchuje. Tato reaktivní fáze tvorby hranic je užitečná, zvláště pro oběti. Potřebují povstat ze svého bezmocného postavení obětí, do něhož byli dotlačeni třeba i tělesným týráním a sexuálním zneužíváním, případně citovým vydíráním a manipulací. Jejich osvobození bychom měli uvítat.

Ale kde je ta správná míra? Fáze reakce jsou pro stanovení hranic *nutné*, ale *nestačí*. Pro dvouleté dítě je velice důležité, když po mamince začne házet hrášek, ale dělat to do třiačtyřiceti by bylo příliš. Pro oběti zneužívání a týrání je velice významné pocítit zlost a nenávist vůči své bezmocnosti, ale dožadovat se „práv oběti“ až do konce života by znamenalo uvíznout v „mentalitě oběti“.

V oblasti emocí přináší reaktivní postoj zmenšující se zisky. Musíte reagovat, abyste našli své vlastní hranice, ale když je najdete, nesmíte svou svobodu používat jako „příležitost k prosazování sebe… Jestliže však jen druhého koušete a požíráte, dejte si pozor, abyste se navzájem nezahubili“ (Ga 5,13.15). Nakonec se musíte připojit k lidstvu, na které jste reagovali, navázat vztahy jako rovní s rovnými a milovat svého bližního jako sebe.

To je začátek budování *proaktivních*, a nikoli už reaktivních hranic. Zde již můžete používat svobodu, kterou jste získali ve fázi reakce, milovat, radovat se a sloužit jeden druhému. Proaktivní lidé vám ukážou, co mají rádi, co chtějí, o co usilují a za čím stojí. Tito lidé se velice liší od těch, kteří jsou známi tím, co nesnáší, co se jim nelíbí, proti čemu se staví a co nebudou dělat.

Zatímco reaktivní oběti jsou známi především svými postoji odporu, proaktivní lidé se práv nedožadují; oni *je žijí*. Moc není něco, čeho se dožadujete nebo co si zasloužíte, nýbrž něco, co dáváte najevo. Nejvyšším vyjádřením moci je láska; je to schopnost nevyjadřovat moc, nýbrž

ji držet na uzdě. Proaktivní lidé jsou schopni „milovat druhé jako sebe". Mají vzájemnou úctu. Jsou schopni „umírat sami sobě" a „neoplácet zlým za zlé". Překonali reaktivní postoj zákona a dokážou milovat, aniž by museli reagovat.

Poslechněte si, jak Pán Ježíš porovnal reaktivního člověka, jehož dosud ovládá zákon a druzí, se svobodným člověkem: „Slyšeli jste, že bylo řečeno: ‚Oko za oko a zub za zub'. Já však vám pravím, abyste se zlým nejednali jako on s vámi; ale kdo tě uhodí do pravé tváře, nastav mu i druhou" (Mt 5,38–39).

Nesnažte se dostat ke svobodě, aniž byste se přihlásili ke svému reaktivnímu období a pocitům. Nemusíte to dávat bouřlivě najevo, ale je třeba, abyste vyjádřili své pocity. Je třeba, abyste si zkoušeli a získávali asertivitu. Potřebujete se dostat dostatečně daleko od lidí, kteří by vás chtěli zneužívat, abyste mohli ohradit svůj majetek před dalšími vpády. A pak je třeba, abyste jako vlastníci opatrovali poklady, které najdete ve své duši.

Ale nezůstávejte zde. Duchovní dospělost má vyšší cíle než „najít sám sebe". Reaktivní stadium je etapa, a nikoli identita. Je nutné, ale nestačí.

Zákon č. 8: Zákon závisti

Nový zákon se pevně staví proti závistivému srdci. Uvažte slova z Jakubova listu: „Chcete mít, ale nemáte. Ubíjíte a nevražíte, ale ničeho nemůžete dosáhnout. Sváříte se a bojujete" (Jk 4,2).

Jak závist souvisí s hranicemi? Závist je pravděpodobně nejzákladnější emoce, kterou máme. Je přímým důsledkem pádu člověka a byla satanovým hříchem. Bible říká, že chtěl „být jako Nejvyšší". Záviděl Bohu. Potom pokoušel Adama a Evu stejnou myšlenkou a říkal jim, že i oni mohou být jako Bůh. Satan a naši rodiče, Adam a Eva, nebyli spokojeni s tím, kým byli a kým se podle práva mohli stát. Chtěli to, co neměli – a to je zničilo.

Závist definuje „dobro" jako „to, co nemám", nelíbí se jí dobro, které má. Kolikrát jste již slyšeli, jak někdo rafinovaně snižuje úspěchy druhých a okrádá je o dobro, jehož dosáhli? Kus závisti má v sobě každý z nás. Ničivé je na tomto konkrétním hříchu to, že zaručuje, abychom nedostali to, co chceme, a že nás udržuje v trvalé nenasycenosti a nespokojenosti.

To neznamená, že je špatné chtít věci, které nemáme. Bůh řekl, že nám bude dávat touhy našeho srdce. Problém závisti spočívá v tom, že se zaměřuje mimo naše hranice, na druhé. Když se zaměřujeme na to, co mají nebo čeho dosáhli druzí, zanedbáváme své zodpovědnosti a nakonec budeme mít prázdné srdce. Podívejte se na rozdílný přístup v Listu Galatským 6,4: „Každý ať zkoumá své vlastní jednání; pak bude mít čím se chlubit, bude-li hledět jen na sebe a nebude se porovnávat s druhými."

Závist je koloběh, který udržuje sám sebe. Lidé, kteří si nestanoví hranice, se cítí prázdní a nenaplnění. Vidí, jak druhý prožívá plnost, a pociťují závist. Tento čas a energii je třeba věnovat tomu, aby převzali zodpovědnost za tento svůj nedostatek a něco s ním udělali. Začít jednat je jediný způsob, jak z toho ven. „Nemáte, protože neprosíte." A Bible dodává: „…protože nepracujete." Majetek a úspěchy nejsou tím jediným, co závidíme. Někomu můžeme závidět jeho charakter a osobnost, místo abychom rozvíjeli dary, které Bůh dal nám (Ř 12,6).

Zamyslete se nad těmito situacemi:

Osamělý člověk zůstává v izolaci a závidí druhým blízké vztahy, které mají.

Neprovdaná žena se stáhne ze společenského života a závidí svým přátelům manželství a rodiny.

Žena středního věku se cítí uvězněná ve svém povolání a chce se věnovat něčemu, co by měla ráda, ale vždy má nějaký důvod typu „ano, ale…", proč nemůže, a pociťuje zlobu a závist k těm, kteří „za tím šli".

Daný člověk se rozhodne pro spravedlivý život, ale pociťuje závist a zlobu vůči těm, kteří mu připadají, jako by si „maximálně užívali".

Všichni tito lidé negují své vlastní jednání (Ga 6,4) a srovnávají se s druhými, takže zůstávají ve slepé uličce a plní zloby. Všimněte si rozdílu mezi výše a níže uvedenými popisy:

Osamělý člověk přiznává svůj nedostatek vztahů a ptá se sám sebe a Boha: „Zajímalo by mě, proč se vždy odtahuji od lidí. Přinejmenším bych si o tom mohl promluvit s nějakým poradcem. I když mám ze společenských styků strach, mohl bych se pokusit získat nějakou pomoc. Takhle by nikdo žít neměl. Domluvím si schůzku s poradcem."

Svobodná žena se ptá: „Zajímalo by mě, proč mě nikdy nikdo nikam nepozve a proč jsou mé nabídky vždycky odmítány. Co je špatného na tom, co dělám a jak s lidmi komunikuji? A kde se mám seznámit? Jak bych se mohla stát zajímavějším člověkem? Možná bych se mohla přihlásit do terapeutické skupiny, abych zjistila, proč mám takové problémy, nebo bych se mohla obrátit na nějakou seznamovací kancelář, kde bych našla lidi s podobnými zájmy, jako mám já."

Žena středního věku se sama sebe ptá: „Proč se tak zdráhám jít za svými zájmy? Proč si připadám sobecká, když chci odejít ze svého zaměstnání, abych mohla dělat něco, co mě bude bavit? Čeho se bojím? Kdybych k sobě byla opravdu upřímná, všimla bych si, že ti, kdo dělají to, co mají rádi, museli riskovat a někdy se i hodně snažit a studovat, aby mohli změnit práci. Možná to je prostě víc, než jsem ochotná udělat."

Řádný člověk se sám sebe ptá: „Pokud je to opravdu ‚moje rozhodnutí', že budu milovat Boha a sloužit mu, proč se cítím jako otrok? Kde je v mém duchovním životě chyba? Kde se ve mně bere závist k lidem, kteří žijí v bahně?"

Tito lidé kladou otázky sami sobě, místo aby záviděli druhým. Vaše závist by pro vás vždy měla být znamením, že vám něco chybí. A v takové chvíli byste měli prosit Boha, aby vám pomohl porozumět tomu, co se vám nelíbí, proč nemáte to, co závidíte, a zda to opravdu chcete. Proste ho, aby vám ukázal, co potřebujete udělat, abyste to získali nebo abyste se svého přání mohli vzdát.

Zákon č. 9: Zákon aktivity

Lidé jsou bytosti, které reagují na podněty a samy také podněty vyvolávají. Mnohdy máme problémy s hranicemi proto, že nám chybí iniciativa – Bohem daná schopnost vrhat se do života. Odpovídáme na pozvání *a* násilím se tlačíme do života.

Nejlepší hranice se utvoří tehdy, když dítě proniká do světa přirozeně a když okolní svět dítěti stanoví své meze. Tímto způsobem si bojovné dítě osvojí hranice, aniž ztrácí odvahu. Naše duchovní a emocionální blaho závisí na tom, zda máme tuto odvahu.

Uvažte kontrast v podobenství o hřivnách. Ti, kteří uspěli, byli aktivní a asertivní. *Chopili se iniciativy a snažili se.* Ten, který prohrál, byl pasivní a líný.

Smutné je, že mnozí pasivní lidé nejsou svou povahou nutně zlí nebo špatní. Zlo je však aktivní síla – a pasivita se může stát spojencem zla, protože mu neodporuje. Pasivita se nikdy nevyplácí. Bůh se k našemu úsilí připojí, ale naši práci za nás neudělá. To by byl průnik do našich hranic. Chce, abychom byli asertivní a aktivní, abychom hledali a tloukli na dveře života.

Víme, že Bůh není přísný na lidi, kteří se bojí; Písmo je plné příkladů jeho soucitu. Pasivitu však neumožňuje. „Špatný a líný" služebník byl pasivní. Nesnažil se. Boží milost přikrývá neúspěch, ale nemůže odčinit pasivitu. Musíme udělat svůj díl.

Hřích, který Bůh kárá, není snaha a následný neúspěch, nýbrž absence snahy. Snaha, neúspěch a další snaha se nazývá učení. Absence snahy nepřinese nic dobrého; zlo bude triumfovat. Svůj názor na pasivitu Bůh vyjadřuje v listu Židům 10,38–39: „Avšak můj spravedlivý – říká Bůh – bude žít, protože uvěřil. Kdo by však odpadl, v tom nenajdu zalíbení." Pasivní „odpadnutí" je pro Boha nepřijatelné, a když pochopíme, jak je pro duši ničivé, uvidíme, proč ho Bůh netoleruje. Bůh chce, abychom „zachovali svou duši". To je úloha hranic; definují a chrání náš majetek, naši duši.

Slyšel jsem, že když ptačímu mláděti, které se chystá vyklubat, rozbijete skořápku vajíčka, zemře. Ptáče si cestu z vajíčka na svět musí vyklovat samo. Tento bojovný „trénink" ptáče posílí a umožní mu tak fungovat ve vnějším světě. Když je této své zodpovědnosti zbaveno, zemře.

Takto Bůh učinil také nás. Kdyby nás „vyklubal", udělal naši práci za nás a porušil naše hranice, zemřeli bychom. Nesmíme pasivně „odpadnout". Naše hranice se mohou vytvořit, jen když budeme aktivní a bojovní, když budeme klepat, hledat a prosit (Mt 7,7–8).

Zákon č. 10: Zákon viditelnosti

Hranice představuje vymezení majetku. Určuje, kde začíná a kde končí. Mluvili jsme o tom, proč takové vymezení potřebujete. Jeden důvod všechny ostatní převyšuje: nežijete ve vzduchoprázdnu. Žijete v určitém vztahu vůči Bohu a ostatním. Vaše hranice vás určují ve vztahu s druhými.

Celý pojem hranic souvisí se skutečností, že existujeme ve vztazích. Hranice se tedy ve své podstatě týkají vztahů a v konečném důsledku také lásky. Proto je důležitý zákon viditelnosti.

Zákon viditelnosti říká, že je třeba, aby vaše hranice byly pro druhé patrné a aby jim byly ve vztahu sdělovány. Mnohé problémy s hranicemi máme kvůli obavám, jež prožíváme v souvislosti se vztahy. Trápí nás strach z pocitů viny, z toho, že nás druzí nebudou mít rádi, že ztratíme lásku, kontakt s druhými nebo jejich souhlas, že se setkáme s hněvem, že budeme poznáni atd. To všechno jsou selhání v lásce a v Božím plánu je, abychom se naučili, jak milovat. Tyto vztahové problémy lze vyřešit pouze ve vztazích, protože právě vztahy tvoří kontext problémů samotných i kontext naší duchovní existence.

Pod vlivem těchto obav se snažíme mít tajné hranice. Místo abychom člověku, kterého milujeme, otevřeně sdělili své „ne", pasivně a potichu se stáhneme. Potají máme zlost, místo abychom druhému řekli, že se zlobíme kvůli tomu, jak nás zranil. Často ve skrytu trpíme bolestí, kterou nám působí něčí nezodpovědnost, místo abychom danému člověku řekli, jak na nás a další milované lidi jeho chování působí, což by bylo užitečné pro jejich duši.

V jiných situacích se manžel či manželka mlčky podvoluje svému partnerovi, dvacet let utajuje své pocity či názory a pak najednou „vyjádří" své hranice žádostí o rozvod. Nebo rodiče „milují" své děti tak, že jim celá léta ustupují, nestanoví meze, ale přitom v sobě cítí zlost kvůli lásce, kterou projevují. Pro tuto neupřímnost děti vyrůstají bez toho, že by kdy na sobě pocítily lásku, zatímco rodiče jsou zmatení a myslí si: „Po tom všem, co jsme udělali."

Vztahy v těchto případech kvůli nevyjádřeným hranicím trpí. V otázce hranic je důležité si pamatovat, že existují a že nás budou ovlivňovat, ať již je dáme najevo nebo ne. Tak jako zmínění mimozemšťané trpěli, protože neznali zákony Země, trpíme i my, když nehovoříme o existenci svých hranic. Když naše hranice nejsou sdělovány a dávány najevo přímo, budou sdělovány nepřímo nebo skrze manipulaci.

Bible o tomto problému hovoří na mnoha místech. Poslechněte si slova apoštola Pavla: „Proto zanechte lži a ‚mluvte pravdu každý se svým bližním', vždyť jste údy téhož těla. ‚Hněváte-li se, nehřešte.' Nenechte nad svým hněvem zapadnout slunce" (Ef 4,25–26). Biblický příklad je *být upřímný* a *být ve světle*. Poslouchejte dál: „Když se však ty věci správně pojmenují, je jasné, oč jde. A kde se rozjasní, tam je světlo. Proto je řečeno: Probuď se kdo spíš, vstaň z mrtvých, a zazáří ti Kristus" (Ef 5,13–14).

Bible neustále mluví o našem životě ve světle a o tom, že světlo je jediné místo, kde máme přístup k Bohu a ostatním. My však ze strachu skrýváme některé své stránky ve tmě, kde má svou příležitost ďábel. Když naše hranice budou ve světle, tj. když budou otevřeně sdělovány, naše osobnost začne poprvé nabývat celistvosti. Stane se „jasnou", jak to říká apoštol Pavel, a pak se stane světlem. Promění se. K uzdravení vždy dochází ve světle.

David o tom mluví takto: „Ano, v opravdovosti máš zalíbení, dáváš mi poznávat tajuplnou moudrost" (Ž 51,8). Bůh chce mít s námi opravdový vztah a chce, abychom měli opravdové vztahy i spolu navzájem. Opravdový vztah znamená, že mám své hranice i další obtížně sdělitelné stránky své osobnosti ve světle. Naše hranice jsou poznamenány hříchem; „minou se cílem" a je třeba je uvést do světla, aby je Bůh mohl uzdravit a aby z nich druzí mohli mít užitek. To je cesta k opravdové lásce: otevřeně dávat najevo své hranice.

Pamatujte na příběh o mimozemšťanech. Dobrou zprávou je, že když nás Bůh vyvádí z cizí země, nenechává nás bez poučení. Zachránil svůj lid před Egypťany, ale učil je svým zákonům a cestám. Později se ukázalo, že pro ně znamenaly život. Ale Izraelci se je museli učit, uplatňovat je a svést mnoho bojů, aby se jim tyto principy víry dostaly do krve.

I vás Bůh pravděpodobně vyvedl ze zajetí. Ať již to bylo z špatně fungující rodiny, ze světa, z vaší vlastní náboženské samospravedlnosti nebo ze života bez jasného cíle a pevného bodu, stal se vaším Vykupitelem. Ale to, co zachránil, je třeba opatrovat. Země, do níž vás přivedl, má určité skutečnosti a zákony. Učte se je, jak jsou formulovány v Bibli, a zjistíte, že jeho království je nádherné místo pro život.

6

Běžné mýty o hranicích

Jedna definice popisuje mýtus jako výmysl, který vypadá jako pravda. Někdy zní tak pravdivě, že mu křesťané automaticky věří. Některé z těchto mýtů pocházejí z našeho rodinného prostředí. Jiné pocházejí z naší církve nebo teologických základů a další z našeho vlastního nepochopení. Ať již je jejich zdroj jakýkoli, s modlitbou prozkoumejte následující „skoropravdy".

Mýtus č. 1: Když stanovím hranice, jednám sobecky

„Ne, počkejte," zavrtěla Tereza hlavou. „Jak si mohu stanovit hranice vůči těm, kteří mě potřebují? Neznamená to žít pro sebe místo pro Boha?"

Těmito slovy Tereza vyjádřila jednu z hlavních námitek, kterou mají křesťané vůči stanovení hranic: hluboce zakořeněný strach, že se zachovají sobecky a že se budou místo o druhé zajímat jen o sebe.

Je absolutní pravda, že máme být milujícími lidmi, kteří se starají o blaho druhých. Skutečně *hlavním charakteristickým znakem křesťanů je, že milují druhé* (J 13,35).

Neodvrací nás tedy stanovení hranic od zájmu o druhé k sobectví? Odpověď zní, že ne. *Vhodné hranice naši schopnost starat se o druhé ve skutečnosti zvyšují.* Lidé s vysoce vyvinutými hranicemi se o druhé starají nejvíc ze všech. Jak je to možné?

Za prvé, dovolte mi rozlišit mezi *sobectvím* a *správcovstvím*. Sobectví souvisí se zaměřením na naše vlastní přání a touhy, s vyloučením naší zodpovědnosti milovat druhé. Přestože mít přání a touhy je Bohem

daný rys (Př 13,4), máme je udržovat v souladu se zdravými cíli a zodpovědností.

Jednak nemusíme *chtít*, co *potřebujeme*. Pan Necitlivý může zoufale potřebovat pomoc s tím, že je hrozný posluchač. Ale nemusí ji chtít. Bůh má mnohem větší zájem o naplňování našich potřeb než o plnění našich přání. Apoštolu Pavlovi například odmítl splnit přání, aby uzdravil jeho „osten v těle" (2 K 12,7–10). Zároveň ovšem uspokojoval Pavlovy potřeby do takové míry, že se Pavel cítil spokojený a naplněný:

> *Dovedu trpět nouzi, dovedu mít hojnost. Ve všem a do všeho jsem zasvěcen: být syt i hladov, mít nadbytek i nedostatek. Všecko mohu v Kristu, který mi dává sílu. (Fp 4,12–13)*

Křesťanovi, který se bojí stanovit hranice, je pomocí, když ví, že Bůh uspokojuje naše potřeby. „Můj Bůh vám dá všechno, co potřebujete, podle svého bohatství v slávě v Kristu Ježíši" (Fp 4,19). Zároveň Bůh ale neprohlašuje všechny naše touhy a přání za „špatné". Mnohé z nich vyplní.

Naše potřeby jsou ve sféře naší zodpovědnosti

Je však velice důležité pochopit, že i s Boží pomocí je uspokojování našich vlastních potřeb v zásadě *náš* úkol. Nemůžeme pasivně čekat, až se o nás druzí postarají. Pán Ježíš nám říká: „Proste… hledejte… tlučte" (Mt 7,7). Máme „s bázní a chvěním uvádět ve skutek své spasení" (Fp 2,12). I když víme, že „je to Bůh, který [v nás] působí" (Fp 2,13), máme svou vlastní zodpovědnost.

To je velice odlišný obraz od toho, na který jsou mnozí z nás zvyklí. Někteří jedinci vidí své potřeby jako špatné, sobecké a přinejlepším jako přepych. Jiní je chápou jako něco, co by pro ně Bůh nebo ostatní měli dělat. Biblický obraz je ale jasný: za svůj život je zodpovědný každý sám.

Na konci našeho života se tato pravda stane průzračně jasnou. Všichni se „musíme ukázat před soudným stolcem Kristovým, aby každý dostal odplatu za to, co činil ve svém životě, ať dobré či zlé" (2 K 5,10). To člověku pomůže vystřízlivět.

Správcovství

Pro pochopení principu stanovení hranic je užitečné uvědomit si, že náš život je darem od Boha. Tak jako se vedoucí obchodu dobře stará o to,

co mu majitel svěřil, máme my stejně nakládat se svou duší. Jestliže nedostatek hranic způsobí, že se v obchodu bude špatně hospodařit, jeho majitel bude mít právo se na nás zlobit.

Máme rozvíjet svůj život, schopnosti, pocity, myšlenky a způsoby chování. Náš duchovní a emocionální růst je Boží úrok z toho, co do nás vložil. Když říkáme „ne" lidem a činnostem, které jsou pro nás škodlivé, chráníme Boží vklad. Jak vidíte, mezi sobectvím a správcovstvím je pořádný rozdíl.

Mýtus č. 2: Hranice jsou znamením neposlušnosti

Mnozí křesťané mají strach, že stanovení a dodržování hranic znamená vzpouru či neposlušnost. V náboženských kruzích často uslyšíte výroky typu: „Tvoje neochota zúčastnit se toho programu ukazuje, že máš chladné srdce." Kvůli tomuto mýtu zůstává bezpočet jedinců v pasti nekonečných aktivit, jež nemají žádnou pravou duchovní ani emocionální hodnotu.

Pravda takovýmto lidem změní celý život: znakem neposlušnosti je často *nedostatek* hranic. Lidé, kteří mají nepevné hranice, se často navenek podvolí, ale uvnitř jsou vzpurní a plní zloby. Rádi by dokázali říci „ne", ale bojí se. A tak svůj strach zakrývají poloviČatým „ano", podobně jako Otto.

Otto už byl po bohoslužbě skoro u svého auta, když ho dostihl Emil. *Tamhle jde*, pomyslel si Otto. *Možná mu ještě uniknu.*

„Otto!" zaburácel Emil. „Jsem rád, že jsem tě zastihl!"

Emil, jeden z vedoucích a koordinátorů biblického studia pro svobodné, horlivě získával zájemce o studium, které měl na starosti; často však nebyl citlivý na skutečnost, že ne každý se chtěl jeho setkání zúčastnit.

„Tak na který kurs si tě můžu zapsat, Otto? Na proroctví, evangelizaci nebo Markovo evangelium?"

Otto si zoufale pomyslel: *Mohl bych mu říci: „Nic z toho mě nezajímá. Nevolej mi – ozvu se sám." Ale je přece vedoucí ve skupině svobodných. Mohl by ohrozit mé vztahy s ostatními ve skupině. Zajímalo by mě, jaký kurs je nejkratší.*

„Co třeba proroctví?" zkusil to Otto. Neuhodl.

„Výborně! Příštích osmnáct měsíců budeme studovat konec světa. Uvidíme se v pondělí." Emil vítězoslavně odkráčel.

Podívejme se, co se právě stalo. Otto se vyhnul tomu, aby Emilovi řekl „ne". Na první pohled to vypadá, jako by se rozhodl pro poslušnost. Zavázal se, že bude studovat Bibli. To je přece správné, ne? Naprosto.

Ale podívejme se dál. Jaké měl Otto motivy k tomu, aby Emilovi neřekl „ne"? Jaké byly jeho „touhy i myšlenky srdce" (Žd 4,12)? Strach. Otto se bál Emilova vlivu ve skupině svobodných. Měl strach, že kdyby Emila zklamal, ztratil by ostatní vztahy.

Proč to je důležité? Protože to ilustruje jeden biblický princip: *vnitřní „ne" anuluje vnější „ano"*. Naše srdce Boha zajímá víc než naše vnější ochota. „Chci milosrdenství, ne oběť, poznání Boha je nad zápaly" (Oz 6,6).

Jinými slovy, pokud Bohu nebo někomu jinému řekneme „ano", ale ve skutečnosti myslíme „ne", dostáváme se do pozice *otrocké povolnosti*. A to je totéž jako lhaní. Naše rty říkají „ano", ale naše srdce (a často i naše poloviČaté jednání) říká „ne". Opravdu si myslíte, že Otto vydrží rok a půl studovat Emilův kurs? Je pravděpodobné, že Ottův závazek zruší nějaká jiná priorita a Otto z kursu odejde – aniž by Emilovi sdělil skutečný důvod.

Právě takto je dobré dívat se na mýtus, že hranice jsou znakem neposlušnosti: *jestliže neumíme říkat „ne", neumíme říkat „ano"*. Proč? Souvisí to s naší motivací k poslušnosti, lásce a zodpovědnosti. „Ano" musíme vždy říkat z láskyplného srdce. Pokud je naším motivem strach, nemilujeme.

Bible nám říká, jak máme být poslušní: „Každý ať dává podle toho, *jak se ve svém srdci rozhodl, ne s nechutí ani z donucení*; vždyť *radostného* dárce miluje Bůh" (2 K 9,7).

Podívejte se na první dva způsoby dávání: „s nechutí" a „z donucení". Obojí zahrnuje strach – buď z někoho skutečného nebo z obtíženého svědomí. Tyto motivy nemohou existovat bok po boku lásce, protože „láska nezná strach; dokonalá láska strach zahání" (1 J 4,18). Každý z nás musí dávat tak, jak se sám rozhodl. Když se bojíme říci „ne", naše „ano" je kompromitováno.

Bůh nemá zájem na tom, abychom byli poslušní ze strachu, „vždyť strach působí muka, a kdo se bojí, nedošel dokonalosti v lásce" (1 J 4,18). Bůh chce reakci lásky.

Jsou hranice znakem neposlušnosti? Mohou jím být. Můžeme říkat „ne" dobrým věcem z nesprávných důvodů. Ale mít „ne" nám pomáhá

vystupovat jasně, být upřímní, mluvit pravdu o našich motivech; takto pak můžeme Bohu dovolit, aby v nás působil. S bázlivým srdcem tohoto procesu dosáhnout nelze.

Mýtus č. 3: Jestliže začnu stanovovat hranice, druzí mě budou zraňovat

Debora, obvykle tichá účastnice biblického studia žen, promluvila. Tématem večera bylo „biblické řešení konfliktů" a Debora už nemohla dál mlčet. „Vím, jak s citem předkládat fakta a argumenty o tom, co si myslím. Ale jestli začnu nesouhlasit, můj manžel mě opustí. Co mám dělat?"

Problém, o němž hovořila Debora, mají mnozí. Opravdově věří v hranice, ale bojí se jejich důsledků.

Je možné, že se druzí kvůli našim hranicím rozzlobí a zaútočí nebo se od nás odtáhnou? Zcela jistě. Bůh nám nikdy nedal moc ani právo ovládat to, jak druzí zareagují na naše „ne". Někteří ho uvítají, jiným se líbit nebude.

Pán Ježíš řekl bohatému mladíkovi tvrdou pravdu o věčném životě. Věděl, že ten muž uctívá peníze. Proto mu řekl, aby se jich vzdal – aby ve svém srdci udělal místo Bohu. Výsledky nebyly povzbudivé: „Když mladík uslyšel to slovo, smuten odešel, neboť měl mnoho majetku" (Mt 19,22).

Pán Ježíš mohl situaci nastrojit tak, aby pro toho muže byla snáze stravitelná. Mohl říci: „A co takhle devadesát procent?" Konec konců je Bohem a on stanoví pravidla! Ale neudělal to. Věděl, že mladík musí poznat, koho uctívat. A tak ho nechal odejít.

My nemůžeme dělat o nic méně. Nemůžeme lidi zmanipulovat k přijetí našich hranic tím, že bychom je polili cukrovou polevou. *Hranice jsou „lakmusovou zkouškou" kvality našich vztahů.* Ti lidé v našem životě, kteří naše hranice umějí respektovat, budou milovat naši vůli, naše názory, naši samostatnost. Ti, kteří naše hranice respektovat neumějí, nám říkají, že nemilují naše „ne". Milují pouze naše „ano", naši povolnost.

Když Pán Ježíš řekl: „Běda, když vás budou všichni lidé chválit; vždyť stejně se chovali jejich otcové k falešným prorokům" (L 6,26), říkal tím: „Nebuďte lichotníky. Nebuďte chronickými usmiřovateli."

Jestliže se všem líbí všechno, co říkáte, je dosti pravděpodobné, že zkreslujete pravdu.

Stanovení mezí souvisí s pravdomluvností. Bible jasně rozlišuje mezi těmi, kdo pravdu milují, a těmi, kdo ne. Za prvé tu je člověk, který vítá vaše hranice, přijímá je, naslouchá jim a říká: „Jsem rád, že máš svůj vlastní názor. Stávám se díky tomu lepším člověkem." O takovém člověku se říká, že je *moudrý* či *spravedlivý*.

Druhý typ meze nesnáší. Váš odlišný postoj ho dráždí. Snaží se zmanipulovat vás k tomu, abyste se vzdali svých pokladů. Prověřte touto „lakmusovou zkouškou" vztahy, které jsou pro vás významné. Řekněte daným lidem v určité oblasti „ne". Výsledkem bude buď ještě větší sblížení – nebo poznáte, že vašemu vztahu od samého začátku chyběl pevný základ.

Co má tedy dělat Debora, jejíž manžel je zapřisáhlým „bořitelem hranic"? Vyplní její manžel svou hrozbu, že ji opustí? Možná ano. Druhého člověka ovládat nemůžeme. Ale pokud tím jediným, co jejího manžela drží doma, je její naprostá povolnost, jde tu vůbec o manželství? A jak mohou kdy řešit své problémy, když se jim oba vyhýbají?

Odsuzují Deboru její hranice k životu v izolaci? Naprosto ne. Pokud vás kvůli vaší pravdomluvnosti někdo opustí, je to příležitost pro církev, aby vám poskytla pomoc a duchovní i emocionální „domov".

V žádném případě zde neobhajujeme rozvod. Jde jen o to, že nemůžete nikoho přinutit, aby s vámi zůstal nebo vás měl rád. To v konečném důsledku závisí na vašem partnerovi. Stanovení hranic někdy objasní, že jste byli po všech stránkách, kromě fyzické, opuštěni již dávno předtím. Když dojde k takovéto krizi, často manželům pomůže smířit se a dát svému manželství bibličtější podobu. Problém se projevil a teď ho lze řešit.

Upozornění: Člověk žijící v manželství, který dosud neměl hranice a nyní je postupně stanoví, se začíná měnit právě v manželství. Dochází k mnoha neshodám. Vzniká víc konfliktů ohledně hodnot, časového rozvrhu, peněz, dětí a sexu. Hranice však docela často pomáhají partnerovi, který má problémy se sebeovládáním, začít prožívat nutnou bolest, jež ho může motivovat k převzetí větší zodpovědnosti v manželství. Mnohá manželství jsou po stanovení hranic silnější, protože jednomu danému partnerovi začne chybět vztah.

Opustí nebo napadnou nás někteří lidé kvůli našim hranicím? Ano. Je však lépe poznat jejich charakter a učinit kroky k nápravě než zůstat v nevědomosti.

Nejdřív vztah, pak hranice

Petra pozorně naslouchala svému poradci, který jí objasňoval její problémy s hranicemi. „Zdá se, že je to teď všechno jasné," řekla, když od něho odcházela. „Vidím, jaké změny budu muset udělat."

Jejich další setkání bylo úplně jiné. Přišla poražená a zraněná. „Ty hranice vůbec nefungujou tak, jak to vypadalo," řekla smutně. „Tento týden jsem svému manželovi, dětem, rodičům a přátelům vytkla, že nerespektují mé hranice. A teď se mnou nikdo nemluví."

Kde se stala chyba? Petra se do práce na svých hranicích jistě pustila energicky – ale opomněla najít bezpečné místo, kde by na svých hranicích mohla pracovat. Není moudré se okamžitě odcizit od všech, kdo jsou pro vás důležití. Pamatujte na to, že jste stvořeni pro vztah. Potřebujete lidi. Musíte mít místa, kde jste s někým spojeni, kde jste bezpodmínečně milováni. Jedině když jste „zakořeněni a zakotveni v lásce" (Ef 3,17), můžete se bezpečně začít učit říkat pravdu. Právě takto se můžete připravit na odpor druhých vůči vašim hranicím.

Mýtus č. 4: Když stanovím hranice, zraním druhé

„Když řeknu své matce pravdu, je ze všeho nejtěžší to její ‚ublížené mlčení'," řekla Patricie. „Trvá asi pětačtyřicet vteřin a následuje vždy poté, co jí řeknu, že k ní nemůžu přijít. Ukončí ho jen moje omluvy za moje sobectví a stanovení času návštěvy. Pak je spokojená. Udělám *cokoli*, abych se tomu mlčení vyhnula."

Když stanovíte hranice, bojíte se, že vaše meze zraní někoho jiného – někoho, koho byste opravdu rádi viděli šťastného a naplněného:

- přítele, který si chce půjčit vaše auto, když ho potřebujete;
- příbuzného s chronickými finančními potížemi, který zoufale prosí o půjčku;
- člověka, který vám telefonuje, abyste ho podepřeli, když na tom sami nejste dobře.

Problém spočívá v tom, že hranice někdy vidíte jako *útočnou zbraň*. Nic by nemohlo být pravdě vzdálenější. *Hranice jsou nástroj k obraně.*

Správné hranice neovládají, neútočí ani nikoho nezraňují. Jednoduše brání tomu, aby někdo vzal vaše poklady v nesprávný čas. Když řekneme „ne" dospělým, kteří jsou zodpovědni za uspokojování svých vlastních potřeb, může to způsobit určité nepohodlí. Budou se muset poohlédnout jinde. Ale nepůsobí to zranění.

Tento princip se netýká jen těch, kteří by nás chtěli ovládat nebo námi manipulovat. Vztahuje se také na legitimní potřeby druhých. I když má někdo skutečný problém, jsou chvíle, kdy se z toho či jiného důvodu nemůžeme obětovat. Pán Ježíš například opustil zástupy, aby byl sám se svým Otcem (Mt 14,22–23). V těchto případech musíme druhé nechat, aby převzali zodpovědnost za své „batohy" (Ga 6,5) a poohlédli se, kde jinde by jejich potřeby mohly být naplněny.

To je klíčový bod. Všichni potřebujeme víc než Boha a nejlepšího přítele. Potřebujeme skupinu, v níž pěstujeme podpůrné vztahy. Důvod je zde prostý: když ve svém životě máme více než jednoho člověka, umožňuje to našim přátelům být lidmi. Být zaneprázdnění. Být občas mimo dosah. Mít své vlastní trápení a problémy. Být občas sami.

Když se nám pak nemůže věnovat jeden člověk, lze zavolat ještě jinam. Někomu, kdo nám možná bude mít co nabídnout. A nejsme otroky časových konfliktů s jedním člověkem.

Toto je krása, která je skryta v biblickém učení o církvi, těle Kristově. Všichni společně tvoříme skupinu těžkopádných, neobratných, nehotových hříšníků, kteří prosí o pomoc a dávají pomoc, kteří prosí znovu a dávají znovu. A když je naše podpůrná síť dostatečně pevná, všichni si navzájem pomáháme dozrávat v takové lidi, jaké nás Bůh chtěl mít: „Snášejte se navzájem v lásce a usilovně hleďte zachovat jednotu Ducha, spojeni svazkem pokoje" (Ef 4,2–3).

Když převezmeme zodpovědnost za to, že budeme takto biblicky rozvíjet několik podpůrných vztahů, budeme moci od druhých přijímat „ne". Proč? Protože i pak budeme mít, kam se obrátit.

Pamatujte, že pro Boha nebylo problémem říci Pavlovi, že mu jeho osten neodstraní. Nám všem říká docela často „ne". Bůh si nedělá starosti, že nám jeho hranice ublíží. Ví, že máme nést zodpovědnost za svůj život – a někdy nám v tom pomáhá právě slovo „ne".

Mýtus č. 5: Hranice znamenají, že se zlobím

Ela nakonec sebrala odvahu, aby řekla svému vedoucímu, že už zadarmo o víkendech pracovat nebude. Požádala o setkání – a proběhlo hladce. Její vedoucí pro ni měl pochopení a situace se vyjasnila. Všechno bylo v pořádku, jenom ne v jejím nitru.

Začalo to celkem nevinně. Ela vypočítávala své námitky proti své pracovní situaci a předkládala svůj názor a návrhy. Během jejího projevu ji však překvapil pocit vzteku, který v ní narůstal. Její pocit hněvu a nespravedlnosti bylo těžké skrýt. Dokonce jí vyklouzl v několika sarkastických poznámkách a „pátečním golfu" jejího vedoucího, které Ela vůbec neměla v úmyslu vyslovit.

Když pak Ela seděla u svého stolu, cítila se zmatená. Kde se v ní ten hněv vzal? Opravdu „je taková"? Možná za to mohou ty hranice, které teď stanovila.

Není žádným tajemstvím, že když lidé začnou říkat pravdu, stanovovat hranice a přijímat zodpovědnost, dosti často se kolem nich nějaký čas vznáší „zlobný mrak". Začnou být nedůtkliví a urážliví a objeví u sebe výbušnost, která je leká. Přátelé jim začnou říkat: „Už nejsi ten milý, láskyplný člověk jako dřív." Pocit viny a studu, vyvolaný těmito poznámkami, pak tyto nové tvůrce hranic může zmást ještě víc.

Vyvolávají v nás tedy hranice hněv? V žádném případě. Tento mýtus je dán špatným pochopením emocí obecně a hněvu zvlášť. Emoce či pocity mají svůj úkol. Něco nám říkají. Jsou určitým znamením.

Nyní si uvedeme několik věcí, které nám sdělují „negativní" emoce. Strach nám říká, abychom se vzdálili od nebezpečí, abychom byli opatrní. Smutek nám říká, že jsme o něco přišli – o vztah, příležitost nebo myšlenku. Hněv je také znamením. Podobně jako strach nám i hněv signalizuje nebezpečí. Nenabádá nás však k tomu, abychom se stáhli, nýbrž je znamením, že máme vykročit před a s danou hrozbou se utkat. Ježíšova zloba kvůli znesvěcení chrámu je příkladem fungování tohoto pocitu (J 2,13–17).

Hněv nám říká, že došlo k porušení našich hranic. Podobně jako radarový obranný systém státu slouží hněvivé pocity jako „počáteční varovný systém", který nám říká, že nám hrozí ublížení nebo nadvláda.

„Tak proto v sobě cítím nepřátelství k neodbytným prodavačům!" zvolal Hubert. Nemohl pochopit, proč je pro něho tak těžké milovat

prodavače, kteří nechtěli uslyšet jeho „ne". Snažili se proniknout za jeho finanční hranice a Hubertův hněv jednoduše plnil svůj úkol.

Hněv nám také dává pocit, že je v naší moci daný problém řešit. Mobilizuje nás k tomu, abychom chránili sami sebe, ty, které milujeme, a své zásady. Běžnou starozákonní charakteristikou rozzlobeného člověka je „rozžhavený nos".[4] Představte si býka v aréně, jak odfrkuje a hrabe kopyty, sbírá síly k útoku, a tato ilustrace vám bude jasná.

Avšak jako tomu je se všemi emocemi, ani hněv nerozumí času. Hněv neopadne automaticky, ať se nebezpečí objevilo před dvěma minutami nebo před dvaceti lety. Je nutno se s ním odpovídajícím způsobem vypořádat. Jinak hněv jednoduše dál žije v srdci člověka.

Proto lidi s poškozenými hranicemi často šokuje zloba, kterou v sobě cítí, když začnou stanovit meze. Většinou to není „nový hněv", nýbrž „starý hněv". Často to jsou léta „ne", která nikdy nebyla vyslovena, která nikdy nebyla respektována a kterým nikdy nebylo dopřáno sluchu. Protesty proti všemu zlu a násilí na našich duších jsou usazeny v našem nitru a čekají, kdy budou moci říci svou pravdu.

Bible říká, že země se chvěje pod „otrokem, který kraluje" (Př 30,22). Jediným rozdílem mezi otrokem a králem je to, že otrok nemá *nic na vybranou*, zatímco král má *všechny možnosti*. Když těm, kteří byli celý život uvězněni, dáte najednou vysokou míru moci, výsledkem je často zlostný tyran. Léta neustálého narušování hranic vyvolávají velký hněv.

U lidí s poškozenými hranicemi je velice běžné, že svůj hněv nějak „dohánějí". Mohou mít období, kdy se dívají na minulé porušování svých hranic, které si nikdy předtím neuvědomovali.

Markovu rodinu znali ve městě jako ideální rodinu. Ostatní chlapci mu záviděli, když společně dospívali, a říkali: „Ty se máš, že ti jsou rodiče tak blízko – naši si mě ani nevšimnou." Marek byl za blízkost své rodiny velice vděčný a vůbec si nevšiml, jak se u nich doma pozorně hlídají rozdíly a náznaky samostatnosti. Nikdy se u nich nestalo, že by někdo s někým doopravdy nesouhlasil nebo se přel ohledně hodnot nebo pocitů. „Vždycky jsem si myslel, že konflikt znamená ztrátu lásky," říkal.

Otázky si nad svou minulostí začal klást, až když začalo trpět jeho manželství. Naivně se oženil s ženou, která jím manipulovala a ovládala ho. Po několika letech v manželství věděl, že je vážně ohroženo.

Ale ke svému překvapení se nezlobil jen na sebe, že se dostal do této kaše, ale také na své rodiče, že ho nevybavili dostatečně k tomu, aby uměl lépe zvládat život.

Protože srdečnou rodinu, v níž vyrostl, opravdu miloval, cítil se provinilý a nevěrný, když se mu vybavovaly příležitosti, kdy jeho pokusy osamostatnit se od rodičů a stanovit své vlastní hranice byly neustále a láskyplně mařeny. Maminka plakala nad jeho hádavostí. Tatínek Markovi říkal, aby netrápil maminku. A Markovy hranice zůstávaly nezralé a nefunkční. Čím jasněji viděl, co ho to stálo, tím větší hněv cítil. „Dělal jsem v životě vlastní rozhodnutí," řekl. „Ale byl bych měl mnohem lepší život, kdyby mi byli pomohli naučit se říkat lidem ‚ne'."

Zlobil se Marek na své rodiče navždy? Ne, a ani vy nemusíte. Když se nepřátelské pocity objeví, uveďte je do vztahu. Vyznejte je. Bible nám říká, abychom si navzájem říkali pravdu o svých nedostatcích, aby mohly být uzdraveny (Jk 5,16). Prožijte Boží milost skrze ty, kteří vás budou milovat i ve vašem hněvu. To je první krok k vyřešení zloby z minulosti.

Druhým krokem je nově vybudovat poškozené části vaší duše. Přijměte zodpovědnost za uzdravení „pokladů", které možná byly vystaveny násilí. U Marka bylo hluboce poškozeno jeho vědomí vlastní nezávislosti a bezpečí. Musel to dlouho cvičit, než ho ve svých základních vztazích znovu získal. Ale čím víc se uzdravoval, tím menší hněv cítil.

A konečně, když si vypěstujete vědomí biblických hranic, vytvoříte si tím i větší bezpečí pro přítomnost. Budete mít větší sebejistotu. Budete méně otročit strachu z druhých lidí. Marek stanovil lepší meze ve vztahu se svou ženou, čímž zlepšil jejich manželství. Když si vytvoříte lepší hranice, budete mít menší potřebu zlobit se. To je dáno tím, že hněv je v mnoha případech jedinou hranicí, kterou člověk má. Až bude vaše „ne" neporušené, už nebudete potřebovat „zlobný signál". Uvidíte, jak se k vám blíží zlo, a ubráníte se před ním svými hranicemi.

Nebojte se vzteku, který u sebe zjistíte, až poprvé začnete budovat své hranice. Je to protest dřívějších částí vaší duše. Tyto části potřebují odhalení, pochopení a Boží i lidskou lásku. A pak je třeba, abyste převzali zodpovědnost za jejich uzdravení a za vytvoření lepších hranic.

Hranice snižují hněv

Čím se dostáváme k důležité skutečnosti ohledně hněvu: Čím jsou naše hranice bibličtější, tím méně zloby prožíváme. Lidé se zralými hranicemi jsou nejméně hněviví lidé na světě. Zatímco u těch, kteří práci na svých hranicích teprve začínají, se hněv zvyšuje, s růstem a rozvojem jejich hranic tento hněv pomíjí.

Proč tomu tak je? Vzpomeňte si na funkci hněvu jako „počátečního varovného systému". Cítíme ho, když jsme podrobeni násilí. Pokud dokážete porušení hranic předejít, již hněv nepotřebujete. Máte větší vládu nad svým životem a hodnotami.

Marie měla vztek, že její manžel každý večer chodí na večeři o tři čtvrtě hodiny pozdě. Dalo jí spoustu práce uchovat jídlo teplé, děti byly hladové a mrzuté a jejich program večerního studia byl úplně narušen. Situace se však změnila, když začala podávat na stůl ve stanovený čas, s manželem i bez manžela. Přicházel domů k zbytkům v lednici, které si musel ohřát a sníst sám. Tři až čtyři takováto „sezení" přiměly Mariina manžela k tomu, aby se z práce dostal dřív.

Mariina hranice (jídlo s dětmi ve stanovený čas) ji uchránila před pocity násilí a zneužívání. Docílila toho, že byly naplněny její potřeby i potřeby dětí, a už necítila hněv. Staré rčení: „Nerozčiluj se. Stačí si vyrovnat účty" není přesné. Mnohem lépe je říci: „Nerozčiluj se. Stačí stanovit meze."

Mýtus č. 6: Když druzí stanoví hranice, zraňuje mě to

„Romane, je mi líto, ale ty peníze ti půjčit nemůžu," řekl Filip. „Teď na tom sám nejsem dobře."

Můj nejlepší přítel, pomyslel si Roman. *Přijdu k němu v nouzi a on mě odmítne. To je ale podraz! Mám dojem, že mi to ukazuje, o jaké přátelství mezi námi doopravdy jde.*

Roman se chystá začít žít bez jakýchkoli hranic ve vztahu s druhými lidmi. Proč? Protože být jejich „příjemcem" pro něho bylo bolestné. Dokonce se emocionálně zapřisáhl, že tomu, co prožil, nikdy nikoho nepodrobí.

Mnozí z nás jsou jako Roman. Když nám někdo řekne „ne" na naši žádost o pomoc, zanechává to v našich ústech hořkou příchuť. Připadá nám to bolestivé, odmítající či chladné. Je pak těžké představit si, že stanovení hranic může být užitečné či dobré.

Muset přijmout hranice druhých jistě není příjemné. Nikdo z nás ne slyší slovo „ne" rád. Podívejme se, proč je přijetí hranic druhých tako vým problémem.

Za prvé, *stanovení nevhodných hranic ve vztahu k nám nás může po škodit, zejména v dětství.* Rodič může zranit své dítě tím, že mu v odpo vídající době neposkytne správné množství emocionálního kontaktu Emocionální a psychologické potřeby dětí jsou především zodpověd ností rodičů. Čím je dítě mladší, tím méně má míst, kde tyto jeho po třeby mohou být uspokojeny. Sobecký, nezralý nebo závislý rodič může své dítě zranit tím, že mu v nesprávných chvílích říká „ne".

Robertovy nejstarší vzpomínky souvisely s tím, jak byl ve své po stýlce celé hodiny sám v pokoji. Jeho rodiče ho tam jednoduše nechá vali a mysleli si, že mu nic nechybí, když nepláče. Ve skutečnosti se dostal za hranici pláče a upadl do kojenecké deprese. Jejich „ne" v něm vyvolalo hluboký pocit nechtěnosti, který ho provázel až do dospělosti.

Za druhé, *svá vlastní zranění promítáme na druhé.* Když cítíme bolest, jednou reakcí je „zříci" se špatného pocitu a hodit ho na druhé To se označuje jako *projekce*. Lidé, kteří byli v dětství zraněni nevhod nými hranicemi, dosti často promítají svou křehkost na druhé. Cítí svou vlastní bolest u druhých a vyhýbají se stanovení hranic ve vztahu k nim, protože si představují, jak ničivé by to pro ně bylo.

Pro Roberta je nesmírně těžké pevně své tříleté dceři stanovit čas, kdy půjde spát. Kdykoli začne plakat, že musí jít do postele, Robert ve svém nitru pocítí úzkost a říká si: *Opouštím svou dceru – potřebuje mě a já u ní nejsem.* Ve skutečnosti byl úžasným tátou, který své holčičce četl večer pohádky, modlil se a zpíval s ní. Ale v jejích očích četl svou vlastní bolest. Jeho zranění mu bránilo stanovit správné meze ohledně přání jeho dcery, aby jí zpíval a hrál si s ní – až do rána.

Za třetí, *neschopnost přijímat něčí hranice může znamenat, že jde o modlářský vztah.* Anna se cítila zraněná a osamělá, když si s ní její manžel nechtěl v noci povídat. Jeho mlčení u ní vyvolalo silné pocity odcizení. Začala si říkat, zda ji nezraňují hranice jejího muže.

Skutečný problém však spočíval v její závislosti na manželovi. Její emocionální blaho záleželo na tom, aby jí byl neustále k dispozici. Měl jí poskytnout všechno to, co nedostala od svých rodičů alkoholiků. Když měl špatný den a stáhl se, její vlastní den se proměnil v katastrofu.

Přestože jistě potřebujeme jeden druhého, nepostradatelný je jedině Bůh. Pokud nás konflikt s jedním pro nás významným člověkem může přivést k zoufalství, je možné, že toho člověka stavíme na trůn, který patří jedině Bohu. Nikdy bychom neměli druhého člověka vidět jako jediný zdroj dobra na světě. Poškozuje to naši duchovní a emocionální svobodu a náš rozvoj.

Položte si otázku: „Kdyby člověk, od něhož nedokážu přijmout ‚ne', dnes večer zemřel, ke komu bych šel?" Je velice důležité vypěstovat si několik hlubokých, významných vztahů. To lidem v našem životě umožní nám svobodně a bez pocitů viny říkat „ne", protože se budeme moci obrátit i na někoho jiného.

Když máme člověka, od něhož nejsme schopni přijmout „ne", v podstatě jsme mu dali vládu nad svým životem. Stačí, aby nám pohrozil, že se stáhne, a podvolíme se. To se dosti často děje v manželstvích, kde jeden z manželů citově vydírá druhého hrozbou, že odejde. Nejen že se takto nedá žít, ale ani to nefunguje. Partner, který ovládá druhého, se znovu a znovu stahuje, kdykoli se mu něco nelíbí. A ten, který ve svém životě nestanoví žádné hranice, znovu a znovu ze všech sil snaží, aby ten druhý byl spokojený. Kniha Jamese Dobsona *Love Must Be Tough* (láska musí být tvrdá) je klasickým dílem o tomto problému s hranicemi.[5]

Za čtvrté, *neschopnost přijímat hranice druhých může naznačovat problém s přebíráním zodpovědnosti.* Roman, který od svého nejlepšího přítele potřeboval půjčku, je příkladem tohoto problému. Svaloval na Filipa zodpovědnost za své vlastní finanční potíže. Někteří lidé si tak zvyknou na to, že je druzí vytahují z problémů, až nakonec uvěří, že jejich blaho má na starosti někdo jiný. Cítí se zrazeni a nemilováni, když nedostanou pomoc. Nepřijímají zodpovědnost za svůj vlastní život.

Apoštol Pavel v jednom svém nedochovaném listu důrazně napomínal Korinťany. Stanovil meze jejich vzpurnosti. Naštěstí reagovali správně:

> *A jestliže jsem vás svým dopisem zarmoutil, už toho nelituji, i když jsem toho chvíli litoval. Vidím totiž, že vás ten dopis na čas zarmoutil, ale nyní se raduji, ne že jste se zarmoutili, ale že zármutek vás vedl k pokání. (2 K 7,8–9)*

Korinťané Pavlovy hranice, ať už byly jakékoli, přijali a dobře na ně reagovali. Tím se vyznačuje přijetí zodpovědnosti.

Zde je užitečné si pamatovat Kristovo zlaté pravidlo: „Jak byste chtěli, aby lidé jednali s vámi, tak vy ve všem jednejte s nimi" (Mt 7,12). Vztáhněte to na stanovení mezí. Chcete, aby druzí respektovali vaše hranice? Pak musíte být ochotni respektovat hranice ostatních.

Mýtus č. 7: Hranice působí pocity viny

Josef vrtěl hlavou. „Něco mi v tom všem nehraje," řekl. Naši se o mě vždycky starali s takovou láskou. Byl to tak úžasný vztah. A pak..." Odmlčel se, aby našel slova.

„A pak jsem potkal Emu a oženil se. A bylo to skvělé. S rodiči jsme se viděli každý týden, někdy i častěji. Pak přišly děti. Všechno bylo fajn. Dokud mi nenabídli práci na opačném konci státu. Bylo to místo mých snů – a Ema z toho taky měla radost.

Ale když jsem o té nabídce řekl rodičům, hned se všechno změnilo. Začal jsem je slýchat, jak mluví o tátově zdraví – neuvědomoval jsem si, že je na tom tak špatně. A o maminčině osamělosti – o tom, jak jenom my přinášíme světlo do jejího života. A o všem, co pro mě obětovali.

Co mám dělat? Mají pravdu... dali mi svůj život. Jak bych je po tom všem mohl opustit?"

Josef není sám, kdo řeší toto dilema. Jednou z hlavních překážek při stanovení hranic ve vztahu k druhým lidem jsou naše pocity závazku. Co dlužíme nejen svým rodičům, ale každému, kdo s námi jedná s láskou? Co je vhodné a biblické, a co ne?

Mnozí lidé řeší toto dilema tak, že se ve vztahu k těm, vůči nimž cítí závazek, vyhýbají stanovení hranic. V tomto smyslu se mohou vyhnout pocitům viny, které se dostaví, když řeknou „ne" někomu, kdo k nim je laskavý. Nikdy neodejdou z domova, nikdy nepřestoupí na jinou školu nebo do jiné církve, nikdy nezmění práci či přátele. Ani tehdy, kdyby to byl jinak zralý krok.

Uvažují takto: *protože jsme něco dostali, tak i něco dlužíme.* Problémem tu je neexistující dluh. Láska, kterou dostáváme, či peníze nebo čas – případně cokoli jiného, co v nás vyvolává pocit závazku – by měly být přijímány jako dar.

„Dar" znamená, že je poskytnut bez jakýchkoli podmínek. Jediné, co je doopravdy třeba, je vděčnost. Dárce si nerozmýšlí, že mu dárek přinese nějakou odměnu. Byl darován jenom proto, že někdo měl někoho rád a chtěl pro něho něco udělat. Tečka.

Právě takto se Bůh dívá i na svůj dar spasení, který nám dal. Stálo ho to jeho vlastního Syna. Byl motivován láskou k nám. A naší správnou reakcí je přijmout ho a být vděční. Proč je vděčnost tak důležitá? Protože Bůh ví, že nás naše vděčnost za to, co pro nás udělal, povede k lásce k druhým: „...Jak jste v ní byli vyučeni, znovu a znovu vzdávejte díky" (Ko 2,7).

Co dlužíme těm, kdo jsou k nám laskaví a kdo o nás měli opravdový zájem? Dlužíme jim díky. A z vděčného srdce bychom měli jít a pomáhat druhým.

Zde je třeba rozlišovat mezi těmi, kdo „dávají, aby dostali", a těmi, kdo skutečně dávají nezištně. Rozdíl se obvykle pozná snadno. Jestliže upřímné díky dárce zraní a rozzlobí, byl dar pravděpodobně půjčkou. Pokud vděčnost stačí, pravděpodobně jste dostali opravdový dar, k němuž nejsou připojeny žádné pocity viny.

Bůh nás vyučuje o tom, že otázkami vděčnosti a hranic se máme zabývat odděleně. V dopisech sedmi církvím v knize Zjevení vyčleňuje tři církve (Efez, Pergamon a Thyatira):

1. Chválí jejich úspěchy (vděčnost).
2. Pak jim říká, že i tak má „něco proti" nim (2,4.14.20).
3. Nakonec kárá oblasti jejich nezodpovědnosti (hranice).

Nedovoluje, aby se tyto dvě otázky zaměnily – a stejně tak bychom to neměli dovolit ani my.

Mýtus č. 8: Hranice jsou trvalé a já se bojím spálit za sebou mosty

„Ale co kdybych si to rozmyslela?" ptala se Julie. „Mám strach, že ve vztahu se svou nejlepší kamarádkou stanovím hranice a ona mě pak opustí a zapomene na mě."

Je důležité pochopit, že vaše „ne" je vám vždy podřízeno. Vaše hranice jsou vaším majetkem. Není to tak, že byste vy podléhali jim. Když vůči někomu stanovíte hranice a daný člověk na ně bude reagovat zrale a s láskou, můžete se domluvit na změně hranic. Kromě toho můžete hranice změnit tehdy, když jste na bezpečnějším místě.

Změna a nové vyjednání hranic má mnoho biblických precedentů. Bůh se například rozhodl, že nezničí Ninive, když město činilo pokání (Jon 3,10). Kromě toho Pavel odmítl vzít s sebou na misijní cestu Jana Marka, protože ten Pavla dříve opustil (Sk 15,37–39). Ale po letech Pavel Jana Marka požádal o společnost (2 Tm 4,11). Uzrál čas, aby změnil svou hranici.

Jak jste si pravděpodobně všimli, u některých z těchto mýtů se jedná o mylné představy, které jste si mohli osvojit ze zkresleného vyučování. Jiné však pramení jednoduše ze strachu postavit se a říci „ne" nebiblické zodpovědnosti. S modlitbou se zamyslete, které mýty se staly pastí pro vás. Uvažujte o biblických textech zmíněných v této kapitole. A požádejte Boha, aby vám dal pocit jistoty, že on v dobré hranice věří víc než vy.

část II.

KONFLIKTY KOLEM HRANIC

7

Hranice a vaše rodina

Zuzana měla problém, s nímž jsem se setkal mnohokrát. Tato třicetiletá žena vždy po návratu z návštěvy u svých rodičů trpěla hlubokou depresí.

Když mi popisovala svůj problém, zeptal jsem se jí, zda si všimla, že pokaždé, když jela domů na návštěvu, vrátila se v silné depresi.

„To je přece směšné," namítla. „Už tam nežiju. Jak by na mě taková cesta mohla takhle působit?"

Když jsem ji požádal, aby mi svou návštěvu doma popsala, mluvila o společenských setkáních se starými přáteli a o společných chvílích u jídla. Ty jsou prima, řekla, zejména když je to jenom s rodinou.

„Co tím myslíte, ‚jenom s rodinou'?" zeptal jsem se.

„No, jindy moji rodiče pozvou některé moje staré přátele, a takové obědy už tak ráda nemám."

„Proč?"

Zuzana se na chvíli zamyslela a pak odpověděla: „Myslím, že se začínám cítit provinile." Začala vypočítávat zákeřné poznámky svých rodičů, kdy srovnávali život jejích přátel s jejím. Mluvili o tom, jak je skvělé, když prarodiče mají „bezprostřední" úlohu při výchově dětí. Mluvili o veřejně prospěšných aktivitách jejích přátel a o tom, jak skvěle by si byla v těchto činnostech vedla, kdyby tam bývala bydlela. A seznam pokračoval.

Zuzana brzy zjistila, že když se vrátila domů, připadala si, jako by se provinila tím, kde žije. Měla neodbytný pocit, že by skutečně měla udělat, co od ní rodiče chtějí.

Zuzana měla běžný problém. *Navenek* dělala svá vlastní rozhodnutí. Odstěhovala se od rodiny, kde vyrostla, aby mohla žít samostatně. Platila své vlastní účty. Dokonce se vdala a měla dítě. Ale *uvnitř* to bylo jiné. Neměla emocionální svolení být samostatným člověkem, svobodně se rozhodovat o svém životě a necítit vinu, když neudělala to, co od ní chtěli rodiče. Stále ještě mohla podlehnout tlaku.

Skutečný problém je tam uvnitř. Vzpomeňte si, že hranice definují majetek daného člověka. Zuzana a další jí podobní lidé ve skutečnosti nejsou „vlastníky" sebe sama. Lidé, kteří jako vlastníci spravují svůj život, necítí vinu, když se rozhodují, kam budou směřovat. Ostatní lidi berou v úvahu, ale rozhodují se z lásky, a nikoli na základě pocitů viny, s cílem podpořit dobro, a nikoli vyhnout se tomu, že budou před druhými špatně vypadat.

Znaky nedostatečných hranic

Podívejme se na některé běžné znaky nedostatečných hranic ve vztahu s rodinou, kde jsme vyrůstali.

Nákaza

Běžný scénář vypadá takto: Jeden z manželů nemá dobré emocionální hranice s rodinou, kde vyrůstal – odkud pochází. Když je pak s nimi v telefonickém nebo osobním kontaktu, stává se deprimovaným, hádavým, sebekritickým, perfekcionistickým, nazlobeným, bojovným nebo uzavřeným. Je to, jako by se něčím ze své původní rodiny „nakazil" a teď to přenáší na svou nynější rodinu.

Jeho původní rodina má moc řetězovitě ovlivňovat jeho novou rodinu. Jedním jistým znakem problémů s hranicemi je to, když váš vztah s jedním člověkem může ovlivnit váš vztah k ostatním. Dáváte ve svém životě příliš velkou moc cestě jednoho člověka.

Vzpomínám si na jednu mladou ženu, která dělala v terapii pravidelné pokroky do té doby, než mluvila se svou matkou a poté se na tři týdny stáhla. Říkala tehdy asi toto: „Vůbec se neměním. Nic se se mnou nelepší." Splývala s mnoha matčinými představami o ní, takže nebyla schopna zůstat oddělená. Toto splynutí s její matkou mělo vliv na její další vztahy. Po interakci se svou matkou ze svého života prakticky všechny vytěsnila. Její matka byla vlastníkem jejího života; nepatřila sama sobě.

Druhé housle

„Nevěřil byste, jak se chová, když je s ním," říkal Dan. „Úplně se zaměřuje na každé jeho přání. Když ji kritizuje, snaží se ještě víc. A mě prakticky ignoruje. Unavuje mě být ‚druhým mužem' v jejím životě."

Dan nemluvil o Janině milenci. Mluvil o jejím otci. Dana unavoval pocit, že se Jana víc stará o to, co si přeje její otec, než o to, co by si přál on.

To je běžný znak nedostatečných hranic s původní rodinou: jeden z manželů má pocit, že dostává, co zbyde. Má pocit, jako by věrnost jeho partnera patřila jeho rodičům. Tento partner ještě nedokončil proces charakterizovaný slovy „odejít a teprve pak se přimknout"; má problém s hranicemi. Bůh připravil proces, v němž „opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem" (Gn 2,24). Hebrejské slovo pro „opustit" pochází od kořene, který znamená „uvolnit pouta" neboli vzdát se či zanechat. Aby manželství mohlo fungovat, musí partner uvolnit svá pouta se svou původní rodinou a ukovat nová s novou rodinou, kterou manželstvím vytvoří.

To neznamená, že by manželé neměli mít se svými širšími rodinami žádný vztah. Je však třeba, aby vůči svým původním rodinám stanovili jasné hranice. Mnohá manželství selhávají, protože jeden z manželů nestanoví jasné hranice ve vztahu ke své původní rodině a jeho partner a děti dostávají zbytky.

Mohu prosím dostat své kapesné?

Pavel a Tereza byli atraktivní pár. Měli velký dům a jezdili na přepychové dovolené; jejich děti se učily hrát na klavír a chodily do baletu, měly své vlastní lyže, kolečkové i normální brusle a také surfy. Pavel a Tereza měli všechny zářivé znaky úspěchu. Ale byl tu jeden problém. Tento životní styl nebyl financován z Pavlova platu. Pavel a Tereza dostávali značnou finanční pomoc od jeho rodiny.

Pavlovi rodiče pro něho vždy chtěli to nejlepší a vždy mu pomohli toho dosáhnout. Přispívali mu na dům, na dovolené a na koníčky jeho dětí. Pavlovi a Tereze to sice umožňovalo mít věci, které by jinak neměli, ale také je to hodně stálo.

Periodická pomoc od jeho rodičů podkopávala Pavlovu sebeúctu. A Tereza měla pocit, jako by nemohla nic utratit, aniž by se předem poradila s manželovými rodiči, protože peníze poskytovali oni.

Pavlův příběh ilustruje běžný problém s hranicemi dnešních mla-
dých dospělých, ať již ženatých a vdaných či svobodných: dosud se ne-
stal finančně dospělým. Neuměl stanovit hranice touze svých rodičů,
aby s Terezou „měli všechno, co máme my". Také zjistil, že tak splynul
s jejich představami úspěšnosti, že pro něho bylo těžké tato přání od-
mítnout i ve svém nitru. Nebyl si jist, že chce kvůli většímu pocitu ne-
závislosti jejich dary opustit.

Pavlův příběh představuje „lepší" stránku problému s finančními
hranicemi. Existuje také stránka charakterizovaná slovy: „Mám poti-
že." Mnohé dospělé děti se neustále kvůli své nezodpovědnosti, drogám
či alkoholu, přílišnému utrácení nebo modernímu syndromu „nenašel
jsem své pravé místo" dostávají do finanční tísně. Jejich rodiče tuto
cestu selhání a nezodpovědnosti dál financují a myslí si, že „tentokrát
to zvládnou líp". Ve skutečnosti své děti poškozují na celý život, pro-
tože jim brání dosáhnout nezávislosti.

Dospělý, který není finančně samostatný, je stále ještě dítě. Aby člo-
věk mohl být dospělým, musí žít v mezích svých prostředků a platit za
své vlastní chyby.

Mami, kde mám ponožky?

U *syndromu věčného dítěte* může být člověk finančně nezávislý, ale
dovoluje své původní rodině, aby v jeho životě dál vykonávala určité
řídící funkce.

Toto dospělé dítě často pobývá v domě své maminky a tatínka, tráví
s nimi dovolenou, nechává si u nich vyprat, často u nich jí. Je mamin-
ným nebo tatínkovým nejbližším důvěrníkem a sdílí „všechno" s nimi.
Ani kolem třicítky si ještě nenašel pořádné místo, nemá žádné úspory
a ještě si neudělal pořádek ve svém důchodovém a zdravotním pojiš-
tění. Na povrchu se nezdá, že by to byly vážné problémy. Ale maminka
a tatínek obrazně brání svému dospělému dítěti emocionálně odejít
z domova.

To se často děje v přátelských, láskyplných rodinách, kde je všech-
no tak hezké, že je těžké odejít. (Psychologové takovou rodinu často
označují jako „zapletenou", protože děti se zde neoddělují s jasnými
hranicemi.) Jako problém to nevypadá, protože všichni spolu výborně
vycházejí. Rodina je společně velice šťastná.

Ostatní vztahy takových dospělých dětí však mohou fungovat špat-
ně. Možná si budou vybírat přátele a partnery z řad „černých ovcí".
Možná nebudou schopni vydat se někomu opačného pohlaví nebo se
plně věnovat svému povolání.

Často jsou problémem i jejich finance. Mívají velké a četné ban-
kovní účty a obvykle pozdě platí daně. Třebaže si na každý den něco
vydělají, na budoucnost nikdy nemyslí. To je v podstatě finanční život
adolescentů. Adolescenti si vydělají tolik peněz, aby si mohli koupit
surf, stereofonní aparaturu nebo šaty, ale dál než na bezprostřední pří-
jemnost nemyslí. Vydělal jsem si dost peněz na radovánky tohoto ví-
kendu? Adolescenti – a dospělé děti, které se neoddělily od svých
rodičů – jsou stále ještě pod rodičovskou ochranou a myslet na budouc-
nost zůstává úkolem rodičů.

Tři jsou příliš

Dysfunkční rodiny jsou známy určitým typem problémů s hranicemi,
známým jako *tvorba trojúhelníků*. Vypadá to asi takto: osoba A se zlobí
na osobu B. Osoba A o tom osobě B neřekne. Osoba A přivolá osobu
C a stěžuje si na osobu B. Osoba C se těší důvěře osoby A a naslouchá,
kdykoli si chce A zahrát na trojúhelník.

Tou dobou se osoba B cítí osaměle, a tak zavolá C a mimochodem se
zmíní o konfliktu s A. Osoba C se stává důvěrníkem B i A. Osoby A
a B svůj konflikt nevyřešily a C má dva „přátele".

Tvorba trojúhelníků znamená neřešení konfliktu mezi dvěma lidmi
a vtažení někoho třetího, který má stranit jednomu nebo druhému. Je to
problém hranic, protože třetí člověk nehraje v daném konfliktu žádnou
roli, nýbrž *je používán pro útěchu a potvrzení těmi, kdo se bojí utkat se
spolu navzájem.* Konflikty takto trvají, lidé se nemění a zbytečně se stá-
vají nepřáteli.

V trojúhelníku pak lidé mluví nepravdivě, přičemž svou nenávist za-
krývají hezkými slovy a lichotkami. Osoba A je obyčejně velmi srdeč-
ná, milá a dokonce osobě B v její přítomnosti lichotí, ale když A mluví
s C, hněv vychází najevo.

Jde tu o jasný nedostatek hranic, protože osoba A se „nehlásí" jako
vlastník k svému hněvu. Člověk, na kterého se A zlobí, si zasluhuje,
aby to slyšel přímo od něho. Kolikrát vás zranilo sdělení: „Víš, co o to-

bě říkal ten a ten?“ A když jste s ním mluvili naposled, bylo všechno v pořádku.

Kromě toho je osoba C vtahována do konfliktu a to, že o konfliktu ví, brání jejímu vztahu s osobou B. Mezi lidi se staví pomluvy. Ovlivňují naše názory na ty, o nichž se mluví, aniž by druhá strana měla možnost se bránit. To, co slyšíme od někoho třetího, je mnohdy nepřesné. Proto nám Bible přikazuje, abychom vyslechli nejméně dva nebo tři svědky, a nikoli pouze jednoho.

Tvorba trojúhelníků je běžný problém s hranicemi ve vztahu k původní rodině. Staré vzorce konfliktů mezi rodičem a dítětem nebo mezi rodiči navzájem vedou k tomu, že jeden člen rodiny vyhledá druhého a mluví s ním o třetím. Tyto krajně ničivé vzorce udržují lidi v dysfunkčním chování.

Písmo velice vážně mluví o řešení konfliktu *přímo* s tím, na koho se zlobíte:

> *Kdo domlouvá člověku, dojde později vděku spíše než ten, kdo má úlisný jazyk. (Př 28,23)*
>
> *Nebudeš ve svém srdci chovat nenávist ke svému bratru, ale budeš trestat svého bližního podle práva, a neponeseš následky jeho hříchu. (Lv 19,17)*
>
> *Přinášíš-li tedy svůj dar na oltář a tam se rozpomeneš, že tvůj bratr má něco proti tobě, nech svůj dar před oltářem a jdi se nejprve smířit se svým bratrem; potom teprve přijď a přines svůj dar. (Mt 5,23–24)*
>
> *Když tvůj bratr zhřeší, jdi a pokárej ho mezi čtyřma očima; dá-li si říci, získal jsi svého bratra. (Mt 18,15)*

Tyto biblické texty ukazují, že snadným způsobem, jak se vyhnout tvorbě trojúhelníků, je vždy mluvit nejdříve s tím, s kým máme konflikt. Proberte to s ním, a jedině pokud problém popře, promluvte s někým dalším, abyste získali představu o tom, jak ho řešit, a nikoli abyste daného člověka pomluvili nebo si vylili svůj hněv. Pak si s daným člověkem běžte promluvit *oba* a snažte se problém vyřešit.

Nikdy o nikom neříkejte třetímu člověku nic, co mu neplánujete říci osobně.

Kdo je tady dítě?

„Děti přece nestřádají pro rodiče, nýbrž rodiče pro děti“ (2 K 12,14).

Někteří lidé se narodili, aby se starali o své rodiče. K této službě se nepřihlásili; zdědili ji. Dnes tyto lidi označujeme jako „spoluzávislé“. Brzy v životě se naučili, že jsou zodpovědní za své rodiče, kteří setrvali v dětinských vzorcích nezodpovědnosti. Když se stali dospělými, bylo pro ně těžké vytyčit mezi sebou a svými nezodpovědnými rodiči hranice. Pokaždé, když se snažili vést samostatný život, cítili se sobecky.

Bible nás skutečně učí, že se dospělé děti mají starat o své staré rodiče. „Pečuj o vdovy, které jsou skutečně opuštěné. Má-li však některá vdova děti nebo vnuky, ti ať se učí mít péči především o své příbuzné a odplácet svým rodičům. To je totiž milé Bohu“ (1 Tm 5,3–4). Je dobré cítit vůči svým rodičům vděčnost a odplácet jim za to, co pro nás udělali.

Obvykle se tu však vynořují dva problémy. Za prvé, vaši rodiče vaši pomoc možná ve skutečnosti nepotřebují. Mohou být nezodpovědní, nároční, případně jednají jako mučedníci. Možná je třeba, aby přijali zodpovědnost za své „batohy“.

Za druhé, když vaši pomoc skutečně potřebují, možná nemáte jasné hranice, které by určovaly, co dávat můžete a co ne. Možná nebudete schopni stanovit meze svého dávání a například neschopnost vašich rodičů přizpůsobit se stáří ovládne vaši rodinu. Taková nadvláda vám může ničit manželství a zraňovat děti. Je třeba, aby se členové rodiny rozhodli, co dávat chtějí a co ne, aby mohli daného rodiče dál milovat a cenit si ho, místo aby v nich narůstala zloba.

Dobré hranice zabraňují vzniku zloby. *Je dobré dávat.* Dbejte však na to, abyste dávali tolik, kolik odpovídá vaší situaci a vašim zdrojům.

Ale vždyť jsem tvůj bratr

Jinou častou problémovou oblastí je vztah dospělých sourozenců. Jedno nezodpovědné dospělé dítě je závislé na svém zodpovědném dospělém sourozenci, čímž se vyhýbá dospělosti a odchodu z rodiny. (Nemluvíme tu o skutečně potřebném sourozenci, který je mentálně nebo tělesně postižený.) Nezodpovědné dítě hraje staré rodinné hry až do dospělosti.

Vážným problémem tu jsou pocity viny a tlak, který kvůli svému bratrovi nebo sestře cítíte. Viděl jsem lidi, jak pro svého sourozence dělají naprosto bláznivé a neužitečné věci, které by pro svého nejbližšího přítele nikdy nedělali. Naši přímí příbuzní dokážou z titulu „rodiny“ zbořit i naše nejlépe postavené hranice.

Ale proč to děláme?

Proč se pro všechno na světě rozhodujeme v takových vzorcích jednání pokračovat? Kde je chyba?

Jedním důvodem je to, že jsme si ve své rodině neosvojili zákony hranic a že naše problémy s hranicemi, které máme v dospělosti, jsou ve skutečnosti staré problémy s hranicemi, jež nás provázely již od dětství.

Dalším důvodem je to, že jsme neabsolvovali biblický přechod do dospělosti a duchovní přijetí do Boží rodiny. Podívejme se na obojí.

Pokračování starých problémů s hranicemi

Vzpomínáte si na příběh o mimozemšťanech? Vyrostli na jiné planetě a neznali pozemské zákony, jako je gravitace a peníze jako prostředek výměny.

Vzorce, které jste se naučili doma, když jste vyrůstali, přecházejí do dospělosti s týmiž hráči: nedostatek důsledků za nezodpovědné chování, nedostatečné napomínání, nedostatek mezí, přijímání zodpovědnosti za druhé místo za sebe, dávání z donucení a s nechutí, závist, pasivita a neotevřenost. Tyto vzorce nejsou nové, jen na ně nikdy nikdo nepoukázal a nebyly předmětem pokání.

Tyto vzorce jsou hluboko v nitru člověka. Členové vaší rodiny jsou těmi, na něž jste brali ohled při organizování svého života, takže jsou už pouhou svou přítomností schopni vás uvést zpět do starých kolejí. Začínáte automaticky jednat po *paměti*, místo abyste rostli.

Aby se to mohlo změnit, musíte tyto „hříchy rodiny" určit a odvrátit se od nich. Musíte je vyznat jako hříchy, činit z nich pokání a změnit způsob, jak s nimi nakládáte. Prvním krokem při stanovení hranic je uvědomit si staré rodinné vzorce, které dosud přetrvávají.

Podívejte se na problémy, které ve své původní rodině máte s hranicemi, určete, které zákony jsou porušovány, a pak vymezte výsledné negativní ovoce ve svém životě.

Adopce

Toto není kniha o duchovním vývoji, ale hranice jsou podstatným aspektem dospívání. Jedním krokem v dospívání je vyjít z rodičovské autority a podřídit se autoritě Boží.

Bible říká, že děti jsou *pod* autoritou svých rodičů, než se stanou dospělými (Ga 4,1–7). Rodiče jsou za ně plně zodpovědní. Ale když přijde dospělost a „věk plnoletosti", vychází člověk zpod křídel svých ochránců a manažerů a přebírá zodpovědnost sám za sebe. Křesťané vstupují do jiného rodičovského vztahu s Bohem jako Otcem. Bůh nás nenechává jako sirotky, nýbrž nás uvádí do své rodiny.

Četné novozákonní texty učí o tom, že je třeba, abychom se vzdali své vázanosti na svou původní rodinu a nechali se adoptovat Bohem (Mt 23,9). Bůh nám přikazuje, abychom se na něho dívali jako na svého otce a neměli žádné rodičovské prostředníky. Dospělí, kteří se dál vážou na své pozemské rodiče, si neuvědomují své nové adoptivní postavení.

Mnohokrát Boží slovo neposlechneme proto, že jsme duchovně neodešli z domova. Máme pocit, že se stále potřebujeme líbit svým rodičům a jejich tradičním způsobům, jak co dělat, místo abychom poslouchali svého nového Otce (Mt 15,1–6).

Když se staneme částí Boží rodiny, poslušnost jeho cestám někdy v našich rodinách působí konflikt a někdy nás rozdělí (Mt 10,35–37). Pán Ježíš říká, že naše duchovní pouta jsou ta nejtěsnější a nejdůležitější (Mt 12,46–50). Naše pravá rodina je rodina Boží.

V této rodině, která je naším nejpevnějším poutem, se jedná určitým způsobem. Máme mluvit pravdu, stanovit meze, přijímat a vyžadovat zodpovědnost, napomínat se navzájem, odpouštět jeden druhému a tak dále. Pevné normy a hodnoty umožňují její fungování. A Bůh ve své rodině žádné jiné způsoby nedovolí.

To v žádném případě neznamená, že ostatní pouta máme zpřetrhat. Máme mít přátele i mimo Boží rodinu a silná pouta k naší původní rodině. Potřebujeme si však klást dvě otázky: Nebrání nám tato pouta v nějaké situaci jednat správně? Skutečně jsme se ve vztahu k naší původní rodině stali dospělými?

Pokud naše pouta budou opravdu láskyplná, budeme samostatní a volní a budeme dávat z lásky a podle toho, jak jsme se „předem rozhodli". Vyvarujeme se zloby, budeme milovat s hranicemi a nebudeme umožňovat zlé jednání.

Když jako dospělí nejsme „pod křídly ochránců a manažerů", můžeme dělat skutečně *dospělá* rozhodnutí, mít vládu nad svou vlastní vůlí (1 K 7,37) a být podřízeni svému pravému Otci.

Řešení problémů s hranicemi ve vztahu k rodině

Stanovení hranic ve vztahu k původní rodině je těžký úkol, ale odměna má velikou. Je to proces s určitými vymezitelnými kroky.

Určete symptom

Podívejte se na svou životní situaci a zjistěte, kde se svými rodiči a sourozenci máte problémy s hranicemi. Základní otázka zní: *Kde jste ztratili vládu nad svým majetkem?* Určete tyto oblasti a vysledujte jejich spojitost s rodinou, kde jste vyrostli. To bude dobrý začátek.

Určete konflikt

Zjistěte, jaká síla zde působí. Například jaký „zákon hranic" porušujete? Netvoříte trojúhelníky? Nepřebíráte zodpovědnost *za* svého sourozence nebo za jednoho z rodičů, místo abyste byli zodpovědní *vůči* nim? Nezmírňujete důsledky a neplatíte nakonec za jejich chování? Nejste vůči nim a konfliktu pasivní a reaktivní?

Dokud nepochopíte, co děláte, nemůžete tuto sílu přestat uplatňovat. „Vyjměte trám" ze svého oka. Pak uvidíte jasněji, jak jednat se členy své rodiny. Chápejte jako problém sami sebe a hledejte, kde narušujete hranice.

Určete potřebu, která konflikt vyvolává

Nevhodnými způsoby nejednáte bezdůvodně. Často se snažíte naplnit nějakou základní potřebu, kterou vaše původní rodina neuspokojila. Možná jste se svou původní rodinou dosud těsně propojeni pod vlivem potřeby lásky, podpory či přijetí. Tomuto deficitu musíte čelit a přijmout, že může být naplněn jen ve vaší nové Boží rodině těch, kdo jsou nyní vaší pravou „matkou, otcem, bratry a sestrami", kdo konají Boží vůli a umějí milovat tak, jak to Bůh zamýšlel.

Přijímejte dobro

Pochopit svou potřebu nestačí. *Je nutné, aby byla uspokojena.* Bůh si přeje uspokojovat vaše potřeby skrze svůj lid, ale musíte se pokořit, vyhledat dobrý podpůrný systém a přijímat dobro. Přestaňte zakopávat své hřivny a očekávejte, že se ještě zlepšíte. Učte se reagovat na lásku a přijímat ji, i když to z počátku budete dělat neohrabaně.

Cvičte se v uplatňování hranic

Vaše umění uplatňovat hranice je křehké a nové. Neumíte ho okamžitě použít v těžké situaci. Procvičujte ho v situacích, kde vaše hranice budou cteny a uznávány. Začněte říkat „ne" lidem ve své podpůrné skupině, kteří vaše hranice budou milovat a respektovat.

Když se uzdravujete z fyzického zranění, nejdříve nezvedáte nejtěžší závaží. Na větší zátěž se připravujete postupně. Dívejte se na to, jako byste procházeli léčbou těla.

Říkejte „ne" špatnému

Kromě toho, že budete své nové dovednosti procvičovat v bezpečných situacích, se vyhýbejte zraňujícím situacím. Když jste v počátečních fázích uzdravení, je třeba, abyste se vyhýbali lidem, kteří vás v minulosti zneužívali a ovládali.

Až si budete myslet, že jste připraveni obnovit vztah s někým, kdo vás v minulosti zneužíval nebo ovládal, vezměte s sebou přítele nebo někoho ze své podpůrné skupiny. Buďte si vědomi svého přirozeného směřování k zraňujícím situacím a vztahům. Zranění, z něhož se zotavujete, je vážné a daný vztah můžete obnovit, až když k tomu máte náležité nástroje. Dávejte si pozor, abyste se pro svou touhu smířit se nenechali znovu vtáhnout do situace, kdy vás bude někdo ovládat.

Odpusťte útočníkovi

Nic nevyjasní hranice tolik jako odpuštění. Někomu odpustit znamená pustit ho na svobodu či zrušit dluh, který vůči vám má. Když někomu odmítnete odpustit, stále od toho člověka něco chcete, a i když to je odplata, *váže vás to k němu navždy.*

Odmítnutí odpustit někomu z rodiny je jedním z hlavních důvodů, proč lidé zůstávají léta ve slepé uličce, neschopní oddělit se od své dysfunkční rodiny. Stále od ní něco chtějí. Je mnohem lepší přijmout milost od Boha, který má co dát, a odpustit těm, kdo nemají čím splatit svůj dluh. To vaše trápení ukončí, protože přestanete toužit získat náhradu, která vůbec není na obzoru. Taková touha jen trápí vaše srdce, protože naděje na její splnění je odkládána (Př 13,12).

Jestliže neodpustíte, vyžadujete něco, co vám ten, kdo vám ublížil, nehodlá dát, i kdyby to bylo jen přiznání. To ho k vám „poutá" a ničí to

hranice. Dejte dysfunkční rodině, z níž pocházíte, volnost. Odpoutejte ji od sebe – a získáte svobodu.

Odpovídejte, nereagujte

Když na to, co někdo řekne nebo udělá, *reagujete*, můžete mít problémy s hranicemi. Jestliže někdo tím, co řekne nebo udělá, může způsobit spoušť, má nad vámi v této oblasti vládu a vaše hranice jsou ztraceny. Když *odpovídáte*, vláda zůstává vám a máte různé možnosti volby.

Když pocítíte, že reagujete, vytvořte si odstup a znovu nad sebou získejte vládu, aby vás členové vaší rodiny nemohli přinutit k něčemu, co nechcete a co by porušilo vaši samostatnost. Když uhájíte své hranice, zvolte si tu nejlepší možnost. Rozdíl mezi odpovědí a reakcí spočívá ve volbě. Když reagujete, vládu mají *oni*. Když odpovídáte, máte ji *vy*.

Učte se milovat ve svobodě a zodpovědnosti, a nikoli s pocity viny

Nejlepší hranice jsou hranice láskyplné. Ten, kdo musí navždy zůstat v ochranářském způsobu jednání, ztrácí na lásce a na svobodě. Hranice v žádném případě neznamenají konec lásky. Znamenají opak: získáváte svobodu k lásce. Je dobré se kvůli druhým obětovat a zapírat sám sebe. Potřebujete však hranice, abyste se k tomu mohli sami rozhodnout.

Procvičujte dávání vedené vaším rozhodnutím, abyste zvýšili svou svobodu. Lidé, kteří budují hranice, někdy mají pocit, že prokázat někomu laskavost znamená projev „spoluzávislosti“ (angl. *codependency* – podporování závislosti druhého člověka, například opakované půjčování peněz alkoholikovi – pozn. překl.). Nic není pravdě vzdálenější. Udělat pro někoho něco dobrého, když se k tomu svobodně rozhodnete, hranice posiluje. „Spoluzávislí“ lidé nedělají dobro; dávají prostor zlu, protože se bojí.

8

Hranice a vaši přátelé

Lydie zapnula televizi a ani si nevšimla, jaký pořad dávají. Přemýšlela o svém telefonátu se svou nejlepší přítelkyní Patricií. Ptala se Patricie, zda by s ní nešla do kina. Patricie měla na večer jiné plány. Lydie už zase byla tou, která se chopila iniciativy, a znovu byla zklamána. Patricie jí nikdy nezavolala. Je tohle vůbec přátelství?

Přátelství. Toto slovo vyvolává představy důvěrnosti, náklonnosti a vzájemného spojení dvou lidí. Přátelé symbolizují, jak smysluplný je náš život. Nejsmutnější lidé na zemi jsou ti, kteří svůj život končí bez vztahů, v nichž by je někdo znal a doopravdy miloval.

Přátelství může představovat širokou kategorii; většina vztahů, o nichž se v této knize zmiňujeme, obsahuje prvek přátelství. Pro naše účely si však přátelství definujme jako *jiný než milostný vztah, který je založen spíše na vzájemné náklonnosti než na společné funkci.* Jinými slovy, vyloučíme vztahy založené na společném úkolu, jako například práci nebo službě. Dívejme se na přátelství jako na vztah lidí, kteří chtějí být spolu jen kvůli sobě samým.

Hraniční konflikty s přáteli se vyskytují ve všech velikostech a podobách. Abychom tyto různé problémy pochopili, podívejme se na několik konfliktů a na to, jak je lze řešit pomocí hranic.

Konflikt č. 1: Povolný člověk x povolný člověk

Svým způsobem to bylo úžasné přátelství, v jiných ohledech bylo strašné. Martin a Petr měli rádi stejné sporty, činnosti a zábavu. Chodili do stejné církve a měli oblíbené stejné restaurace. Ale jednoduše na sebe byli příliš laskaví. Bylo pro ně těžké říkat jeden druhému „ne“.

Tento problém si uvědomili o jednom víkendu, kdy se stejný den měl konat sjezd divoké řeky na kánoích a koncert hudby šedesátých let. Martin a Petr měli rádi obojí, ale zúčastnit se mohli jen jedné akce. Martin zavolal Petrovi a navrhl, aby jeli na vodu. „Určitě," odpověděl jeho přítel. Avšak, aniž by to jeden druhému dali vědět, Martin ani Petr na vodu ve skutečnosti nechtěli. V hloubi duše se předtím oba těšili na koncert.

Asi v půli cesty po řece Martin a Petr vyšli s pravdou ven. Petr, unavený a mokrý, vyhrkl: „To jsi měl teda báječnej nápad, jet na tuhle cestu."

„Petře," řekl Martin překvapeně. „Myslel jsem, že na vodu chceš jet *ty*."

„Ale ne! Když jsi mi zavolal, myslel jsem, že to chceš *ty*! Kamaráde," pokračoval smutně, „možná je na čase, abychom spolu přestali jednat jako s porcelánem."

Výsledkem interakce dvou povolných lidí je, že ani jeden z nich nedělá, co doopravdy chce. Oba se tak bojí říci druhému pravdu, že ji neříká ani jeden z nich.

Použijme u tohoto konfliktu kontrolní seznam pro oblast hranic. Tento seznam otázek vám nejen pomůže určit, v jakém bodě se ve stanovení hranic nacházíte, ale také vám ukáže, jak se dostat tam, kam chcete.

1. *Jaké jsou symptomy?* Jedním příznakem konfliktu dvou povolných lidí je nespokojenost – pocit, že jste dovolili něco, co jste dovolit neměli.

2. *Jaké to má kořeny?* Povolní lidé pocházejí z rodin, kde se museli vyhýbat slovu „ne", aby druzí byli spokojení. Protože kořeny povolných lidí jsou podobné, je pro ně často těžké navzájem si pomoci.

3. *O jaký konflikt s hranicemi jde?* Povolní lidé v zájmu pokoje zdvořile popírají své vlastní hranice.

4. *Kdo se potřebuje přihlásit ke svému majetku?* Každý povolný člověk potřebuje převzít zodpovědnost za své pokusy uspokojit druhého a vyhovět mu. Martin a Petr oba potřebovali přiznat, že svou laskavostí jeden druhého ovládají.

5. *Co potřebují?* Povolní lidé potřebují mít podpůrné vztahy, na které by mohli být napojeni, ať již v podpůrných skupinách, domácích

skupinkách biblického studia nebo s nějakým poradcem. Jejich strach, že druhého člověka zraní, jim ztěžuje stanovení jejich vlastních hranic.

6. *Jak mají začít?* Oba povolní lidé by měli procvičovat stanovení hranic v maličkostech. Mohou začít tím, že spolu budou upřímně mluvit o tom, co se jim líbí a nelíbí v restauracích, v církevní liturgii, v hudbě a podobně.

7. *Jak mají stanovit hranice jeden vůči druhému?* Martin a Petr si promluvili tváří v tvář, kdy si nakonec řekli pravdu a objasnili si meze, které by si chtěli začít tvořit. Dali si závazek, že si ve svém vztahu budou lépe vytyčovat hranice.

8. *Co se stane pak?* Martin a Petr možná budou muset připustit, že jejich zájmy nejsou tak podobné, jak si mysleli. Možná se od sebe budou potřebovat víc oddělit. Mít různé přátele pro různé činnosti není pro vztah poskvrnou; dlouhodobě to jejich přátelství může pomoci.

Konflikt č. 2: Povolný člověk x „agresivní ovladač"

Konflikt mezi povolným člověkem a agresivním jedincem s tendencí k ovládání druhých, nejsnáze rozpoznatelný konflikt v přátelství, má klasické příznaky. Povolný člověk se ve vztahu cítí být zastrašovaný a méněcenný, zatímco agresivní jedinec ovládající druhé má pocit, že ho povolný člověk popichuje.

„No dobře, když na tom trváš" je heslo povolného. „Agresivní ovladač" trvá na využívání určité části času, nadání či pokladů povolného. Agresivní ovladač nemá problémy s vyžadováním toho, co chce. Někdy si to, co chce, bere bez požádání. „Potřeboval jsem to" je pro agresivního ovladače dostatečným důvodem k tomu, aby si sám vzal cokoli, co povolný má, ať již to jsou klíčky od auta, cukřenka nebo tři hodiny času.

Protože povolný je v tomto vztahu obvykle nešťastný, je třeba, aby se iniciativy chopil on. Podívejme se na tento vztah pomocí hraničního kontrolního seznamu:

1. *Jaké jsou symptomy?* Povolný jedinec se cítí být ovládán a má na sebe kvůli tomu zlost; agresivní ovladač se cítí dobře, kromě toho, že nemá rád popichování.

2. *Jaké to má kořeny?* Povolný člověk pravděpodobně vyrostl v rodině, která ho učila se konfliktům vyhýbat, místo aby jim čelil. Agresivního ovladače nikdy nikdo neučil odkládat uspokojení svých přání a nést za sebe zodpovědnost.

3. *O jaký problém s hranicemi jde?* Dvěma konkrétními hraničními konflikty tu jsou neschopnost povolného stanovit vůči svému příteli jasné meze a neschopnost agresivního ovladače respektovat hranice povolného.

4. *Kdo se potřebuje přihlásit ke svému majetku?* Je třeba, aby povolný uviděl, že není obětí agresivního ovladače; svou moc svému příteli nabízí na stříbrném podnosu. Sám svého přítele ovládá tím, jak se vzdává své moci. Povolný ovládá agresivního ovladače tím, jak mu vyhovuje a doufá, že ho uspokojí a přiměje k změně chování. Agresivní ovladač se potřebuje přihlásit ke svému problému se slyšením „ne" a s přijímáním hranic druhých lidí. Je třeba, aby přijal zodpovědnost za svou potřebu ovládat přítele.

5. *Co je třeba?* Čím je povolný člověk v přátelství nešťastnější, tím více se potřebuje napojit na nějakou podpůrnou skupinu lidí, kteří mu s tímto hraničním konfliktem pomohou.

6. *Jak mají začít?* V rámci přípravy na otevřený rozhovor s přítelem je třeba, aby povolný jedinec procvičoval určování mezí ve své podpůrné skupině. Agresivní ovladač by z upřímné zpětné vazby od milujících přátel o tom, jak bezohledně jedná s druhými lidmi a jak se může naučit respektovat hranice druhých, ve skutečnosti mohl mít užitek.

7. *Jak mohou stanovit hranice?* Povolný člověk by měl na své přátelství uplatnit biblické principy (viz 18. kapitola Matoušova evangelia). Otevřeně se svým přítelem promluví o jeho nadvládě a zastrašování. Řekne mu, že až se ho příště bude snažit ovládat, odejde.

Nebude se snažit ho ovládat. Napomenutí není ultimátum, které má druhého člověka zbavit možnosti volby. Povolný jedinec stanoví agresivnímu ovladači meze, aby mu dal vědět, že jeho nadvláda ho zraňuje a poškozuje jejich přátelství. Takové meze ho ochrání před dalším zraňováním. Agresivní ovladač se může zlobit a zastrašovat sebevíc, ale povolný již nebude nablízku, aby ho to mohlo zraňovat. Bude venku z místnosti, domu či přátelství – dokud nebude bezpečné se vrátit.

Agresivní ovladač bude zakoušet důsledky svého jednání. Když svého přítele nebude mít po ruce, může ho to přimět k tomu, že mu bude chybět blízký vztah, a možná začne přijímat zodpovědnost za nadvládu, která jeho přítele odehnala.

8. *A co teď?* V tomto bodě přátelé mohou, pokud k tomu oba budou otevření, nově ustavit svůj vztah. Mohou stanovit nová základní pravidla, jako například: „Přestanu tě popichovat, když přestaneš být kritický" – a budovat nové přátelství.

Konflikt č. 3: Povolný člověk x *manipulující ovladač*

„Evo, jsem v průšvihu a ty jsi jediná, na koho se můžu spolehnout, že mi pomůže. Nemůžu pro děti sehnat nikoho na hlídání a mám dneska to setkání..."

Eva vyslechla prosbu své přítelkyně Jany. Vůbec to nebylo poprvé. Jana si zapomínala zajistit potřebné věci na akce, kterých se měla zúčastnit, například obstarat si včas hlídání. Často Evě v takovýchto tísňových situacích, které si sama přivodila, volala s prosbou o pomoc.

Evě se toto její postavení vůbec nelíbilo. Jana to nedělala schválně a potřebovala ji pro dobrou věc, ale Eva se přesto cítila využívaná a vykořisťovaná. Co má dělat?

V této interakci mezi povolným člověkem a manipulujícím ovladačem uvízne mnoho přátelství. Proč Janu označujeme jako člověka, který ovládá druhé? Nesnaží se vědomě svou přítelkyní manipulovat; avšak bez ohledu na její dobré úmysly, když je v tísni, využívá své přátele. Bere je jako samozřejmost a myslí si, že jim nebude vadit udělat pro svou přítelkyni laskavost. Její přátelé to tolerují se slovy: „To je celá Jana." A potlačují svou nelibost.

Projděme si tento konflikt podle našeho hraničního kontrolního seznamu:

1. *Jaké jsou symptomy?* Povolný jedinec (Eva) pociťuje zlost kvůli žádostem na poslední chvíli manipulujícího ovladače (Jany). Eva má pocit, jako by její přátelství bylo považováno za samozřejmost. Začíná se své přítelkyni vyhýbat.

2. *Jaké to má kořeny?* Janu její rodiče vytahovali z každé nepříjemnosti, počínaje dokončováním jejích seminárních prací ve tři hodiny ráno, půjčováním peněz až do jejích třiceti let konče. Žila ve velice odpouštějícím světě, kde byli hodní lidé, kteří jí vždy pomohli. Nikdy nemusela čelit své vlastní nezodpovědnosti a nedostatku disciplíny a plánování.

Eva jako dítě neměla ráda ublížený pohled své matky, když řekla „ne". Vyrostla ve strachu, že by mohla někoho zranit, kdyby stanovila hranice. Eva by udělala cokoli, aby se vyhnula konfliktu s přáteli – zejména s Janou.

3. *O jaký hraniční konflikt tu jde?* Jana neplánuje dopředu a nepřijímá zodpovědnost za svůj časový rozvrh. Když jí úkoly „uniknou", zavolá nejbližšímu povolnému člověku, aby jí pomohl. A Eva hned přispěchá.

4. *Kdo se potřebuje přihlásit k svému majetku?* Eva, která v tomto konfliktu představuje motivovanou stranu, vidí, jak její nekonečné „ano" přispívá k Janině iluzi, že nemusí plánovat dopředu. Je třeba, aby se Eva přestala cítit jako oběť a přijala zodpovědnost za vyslovení „ne".

5. *Co potřebuje?* Eva se potřebuje spojit s ostatními, kteří jí pomohou, když se bude dívat na problémy hranic mezi sebou a svou přítelkyní.

6. *Jak má začít?* Eva by měla své „ne" procvičovat se svými přáteli z podpůrné skupiny. V prostředí podpory se naučí nesouhlasit, vyslovovat svůj názor a být pevná. Všichni budou v modlitbách prosit o sílu a vedení v tomto vztahu.

7. *Jak má stanovit hranice?* Při jejich příštím společném obědě Eva Janě řekne o tom, jak se cítí být využívaná. Vysvětlí, že by si přála vzájemnější vztah. Pak dá své přítelkyni vědět, že už jí nebude chodit hlídat děti, až zase bude „v tísňové situaci".

Jana, která si neuvědomovala, jak svou přítelkyni zraňuje, bude celého problému doopravdy litovat. Začne zodpovědněji přistupovat k svému programu. Po několika marných pokusech na poslední chvíli přimět Evu, aby jí pohlídala děti, kdy musí přijít o několik důležitých setkání, začne všechno potřebné plánovat týden až dva dopředu.

8. *Co se stane pak?* Přátelství roste a prohlubuje se. Za nějaký čas se Eva s Janou svému konfliktu, který je nakonec ještě víc sblížil, zasmějí.

Konflikt č. 4: Povolný x nereagující člověk

Vzpomínáte si na přátelství Lydie a Patricie ze začátku této kapitoly? Situace přítelkyň, z nichž jedna dělá veškerou práci, zatímco druhá se vůbec nenamáhá, ilustruje konflikt mezi povolným a nereagujícím člověkem. Jedna strana cítí zklamání a zlost, druhá si říká, v čem je problém. Lydie má pocit, že pro Patricii jejich přátelství není tak důležité jako pro ni.

Zkusme si tuto situaci rozebrat:

1. *Jaké jsou symptomy?* Lydie prožívá depresi, zlost a připadá si nedůležitá. U Patricie však potřeby a požadavky její přítelkyně mohou vyvolávat pocity viny nebo se jimi může cítit zavalená.

2. *Jaké to má kořeny?* Lydie se vždycky bála, že když své důležité vztahy nebude ovládat tím, že bude sama dělat všechnu práci, zůstane opuštěná. A tak se stala Martou pro Marii všech ostatních – místo lásky si zvolila práci (Lukášovo evangelium 10,38–42).

Patricie o přátelství nikdy moc usilovat nemusela. Byla vždy oblíbená a žádaná, a tak jen pasivně přijímá z důležitých přátelství. Svým nereagováním nikdy nikoho neztratila.

3. *O jaký hraniční konflikt tu jde?* Mohlo by tu jít o dva hraniční konflikty. Za prvé, Lydie na sebe bere příliš velikou zodpovědnost za jejich přátelství. Nenechává svou přítelkyni nést její vlastní náklad (Ga 6,5). Za druhé, Patricie nenese dostatečnou zodpovědnost za jejich přátelství. Ví, že Lydie přijde s činnostmi, z nichž si bude moci vybrat. Proč se namáhat, když to udělá někdo jiný?

4. *Kdo se potřebuje přihlásit k svému majetku?* Je třeba, aby Lydie přijala zodpovědnost za to, že jejím přičiněním je pro Patricii příliš snadné nic nedělat. Potřebuje uvidět, že její snaha plánovat, volat a dělat všechnu práci představuje skryté pokusy o ovládání lásky.

5. *Co potřebují?* Obě ženy potřebují podporu od dalších přátel. Nemohou se na tento problém dívat objektivně, aniž by kolem sebe měly jeden nebo dva vztahy bezpodmínečné lásky.

6. *Jak mají začít?* Lydie by měla procvičovat stanovení hranic s přáteli, kteří ji v tom budou podporovat. Uvědomí si, že i když s Patricií přátelství přeruší, bude mít dál vztahy, v nichž přátelé nesou každý svůj náklad.

7. *Jak mají stanovit hranice?* Lydie řekne Patricii o svých pocitech a sdělí jí, že v budoucnu bude muset přijmout rovnou zodpovědnost za jejich přátelství. Jinými slovy, až jí Lydie zavolá, bude s dalším telefonátem čekat, dokud se neozve Patricie. Lydie bude doufat, že ji Patricie bude postrádat a že jí sama začne volat.

I kdyby došlo k nejhoršímu a jejich přátelství kvůli Patriciinu nereagování ochablo, Lydie přesto něco získá. Pozná, že nešlo v první řadě o vzájemný vztah. Bude ji to trápit, ale může se s tím vyrovnat a postupně si najít skutečné přátele.

8. *Co se stane pak?* Minikrize trvale změní charakter přátelství. Buď odhalí, že nešlo o vztah – nebo připraví půdu pro vytvoření lepšího.

Otázky ohledně hraničních konfliktů v přátelství

Hraniční konflikty v přátelství není snadné řešit, protože jediným pojítkem v něm je samotný vztah náklonnosti. Není tu žádný snubní prsten. Nejsou tu pracovní styky. Je tu pouze přátelství – a často se zdá, že je až příliš křehké nebo mu hrozí přerušení.

Lidé, kteří prožívají výše uvedené konflikty, si při zvažování případných hranic ve svém přátelství často kladou tyto otázky:

Otázka č. 1: Nerozpadají se přátelství příliš snadno?

Většina přátelství nemá žádný vnější závazek, jaký je například v manželství, práci či církvi, který by přátele držel pohromadě. Telefon jednoduše může přestat zvonit a přátelství odumře, aniž by se v životě účastníků něco doopravdy zčeřilo. Nehrozí tedy přátelstvím v případě hraničních konfliktů větší riziko, že se rozpadnou?

Tento typ uvažování má dvě úskalí. Za prvé předpokládá, že vnější instituce, jako například manželství, práce nebo církev, představují lepidlo, které drží vztahy pohromadě. Předpokládá, že nás spojují naše závazky, a nikoli naše náklonnost. Z biblického a praktického hlediska nemůže být pravdě nic tak vzdálené jako právě toto.

S tímto myšlením se setkáváme v mnohých křesťanských kruzích. „Jestliže někoho nemáš rád, jednej tak, jako bys ho rád měl." Nebo: „Přiměj se je milovat." Nebo: „Dej si závazek, že ho budeš milovat." Případně: „Rozhodni se ho milovat a pak to i pocítíš."

Rozhodnutí a závazek *jsou* prvky dobrého přátelství. Opravdu potřebujeme víc než přátele do pěkného počasí. Písmo nás však učí, že nemůžeme spoléhat na závazek ani na pouhou sílu vůle, protože ty nás pokaždé zklamou. Apoštol Pavel naříkal, že dělá to, co nechce, a nedělá to, co chce (Ř 7,19). Byl ve slepé uličce. I když se zavážeme k láskyplnému přátelství, stávají se špatné věci. Jsme pro své přátele zklamáním. Pocity zkysnou. Když budeme jen zatínat pěsti, vztah se neobnoví.

Své dilema můžeme vyřešit stejně jako apoštol Pavel: „Nyní však není žádného odsouzení pro ty, kteří jsou v Kristu Ježíši" (Ř 8,1). Odpovědí je být „v Kristu Ježíši" – jinými slovy, ve spojení s Kristem, a to jak vertikálně, tak horizontálně. Když zůstáváme spojeni s Bohem, se

svými přáteli a se svými podpůrnými skupinami, jsme naplňováni milostí, abychom v těchto vztazích mohli setrvat a řešit konflikty, které se objeví. Bez tohoto vnějšího zdroje vztahu jsme odkázáni na prázdnou sílu vůle, která nakonec selže nebo nás přivede k domněnce, že jsme všemocní.

Znovu si připomeňme, že podle Bible je každý opravdový závazek založen na láskyplném vztahu. Když člověk dostává lásku, vede ho to k závazku a vědomému rozhodování – nikoli naopak.

Jak se to vztahuje k přátelství? Podívejme se na to takto. Jak byste se cítili, kdyby k vám přišel váš nejlepší kamarád a řekl vám: „Jen ti chci říct, že jsme přátelé jen proto, že jsem se k našemu přátelství zavázal. Nic mě k tobě nepřitahuje. Tvoje společnost mě nijak zvlášť netěší. Ale kvůli rozhodnutí, že budu tvým přítelem, se budu dál držet."

Pravděpodobně byste se v tomto vztahu necítili moc bezpeční ani milovaní. Cítili byste, že se s vámi ten druhý přátelí z povinnosti, a nikoli z lásky. Nenechte se oklamat. Každé přátelství musí být založeno na náklonnosti, a pokud tomu tak není, jeho základ je vratký.

Druhým úskalím úvahy, že přátelství jsou slabší než institucionalizované vztahy, jako například manželství, církev a práce, je její předpoklad, že tyto tři vztahy nejsou založeny na náklonnosti. To jednoduše není pravda. Kdyby ano, manželské sliby by zajišťovaly nulovou rozvodovost. Vyznání víry by zajišťovaly věrnou účast na církevním životě. Pracovní smlouva by zajišťovala stoprocentní nasazení v práci. Tyto tři důležité instituce, tak klíčové pro náš život, jsou do značné míry založeny na náklonnosti a zálibě.

Je děsivé uvědomit si, že tím jediným, co k nám pojí naše přátele, není naše vystupování, naše sympatičnost, jejich pocit viny ani jejich závazek. Tím jediným, díky čemu nám dál telefonují, tráví s námi čas a vycházejí s námi, je láska. A ta je tím jediným, co nemůžeme ovládat.

Z přátelství může kdokoli v kteroukoli chvíli odejít. Když však stále více pronikáme do života založeném na vztahu náklonnosti, učíme se důvěřovat lásce. Poznáváme, že pouta pravého přátelství se tak snadno nerozlomí. A vidíme, že v dobrém vztahu můžeme stanovit hranice, které ho nepoškodí, nýbrž posílí.

Otázka č. 2: Jak mohu stanovit hranice v milostných přátelstvích?

Pro svobodné křesťany je nesmírně těžké naučit se říkat pravdu a stanovit meze v milostných přátelstvích, kdy s někým chodí. Většina konfliktů tu souvisí se strachem ze ztráty daného vztahu. Klient například řekne: „V mém životě je někdo, koho mám moc rád – ale bojím se, že kdybych mu řekl ‚ne', už bych ho nikdy neviděl."

V milostné sféře působí několik jedinečných principů:

1. *Milostné vztahy jsou již svou povahou riskantní.* Mnozí svobodní lidé, kteří si nevytvořili dobré vazby s druhými a jejichž hranice nebyly respektovány, se snaží osvojit si pravidla biblického přátelství v milostném vztahu. Doufají, že bezpečí těchto vztahů jim pomůže naučit se milovat, přijímat lásku a stanovit meze.

Dosti často se však stává, že tito lidé z tohoto vztahu po několika měsících odcházejí ještě zraněnější, než když do něj vstupovali. Mohou se cítit zrazení, ponížení nebo zneužití. Problém nespočívá v milostném vztahu jako takovém. Potíž je v pochopení jeho účelu.

Účelem vztahu, kdy spolu dva lidé chodí, je zkoušet a experimentovat. Jeho konečným cílem je dříve či později se rozhodnout, zda se vzít nebo ne. Milostné přátelství je prostředkem k zjištění, s jakým člověkem se dobře doplňujeme a s kým si můžeme duchovně a emocionálně rozumět. Je to cvičná půda pro manželství.

Tato skutečnost vyvolává vnitřně obsažený konflikt. Když s někým chodíme, máme svobodu kdykoli říci: „Nefunguje to" – a vztah ukončit. Stejnou svobodu má i náš partner.

Co to znamená pro člověka s poškozenými hranicemi? Takový člověk do milostného vztahu v dospělosti často vnáší nezralé, nedostatečně vyvinuté aspekty své povahy. V oblasti slabého závazku a vysokého rizika hledá bezpečí, pouto a pevnost, jež potřebují jeho zranění. Svému partnerovi se příliš rychle svěří, protože to velice naléhavě potřebuje. A když to „nevyjde", zničí ho to.

Je to, jako kdybychom poslali tříleté dítě do předních bojových linií. Společné chození je způsob, jak dospělí jeden o druhém zjišťují, zda je vhodné, aby se vzali; mladé, zraněné duše by zde neměly hledat uzdravení. Toto uzdravení je nejlepší hledat v nemilostných oblastech, například v podpůrných skupinách, v církvi, v rámci určité terapie nebo

v přátelstvích s lidmi stejného pohlaví. Účel milostných a nemilostných přátelství je třeba rozlišovat.

Stanovit hranice se člověk nejlépe naučí v těchto nemilostných oblastech, kde jde o vyšší stupeň náklonnosti a závazku. Když se pak naučíme vidět, stanovit a dodržovat své biblické hranice, můžeme je používat na hřišti dospělých, zvaném „chození".

2. *Stanovit hranice v milostném vztahu je nezbytností.* Lidé se zralými hranicemi je v počátečních etapách známosti někdy odkládají, aby se svému partnerovi zavděčili. Pravdomluvnost v milostném vztahu však pomáhá vztah definovat. Oběma parterům pomáhá určit, kde začíná on a kde ten druhý končí.

Neznalost partnerových hranic je jedním z nejvýraznějších výstražných signálů chatrného zdraví daného vztahu. V předmanželském poradenství se partnerů ptáme: „Kde spolu nesouhlasíte? Kde se střetáváte?" Když odpověď zní: „Je to neuvěřitelné, ale my se k sobě hodíme tak dobře, že máme jen málo rozdílů," dáváme jim tento domácí úkol: Zjistěte, o čem jste jeden druhému lhali. Pokud má daný vztah nějakou naději, tento úkol obvykle pomůže.

Otázka č. 3: Co když mám své nejlepší přátele ve vlastní rodině?

Lidé, kteří si vytvářejí hranice, někdy říkají: „Ale moje matka (či otec, sestra nebo bratr) je můj nejlepší přítel." Často se cítí šťastni, že v dnešní době krize rodiny jsou jejich nejlepší přátelé z rodiny, v níž vyrostli. Myslí si, že kromě svých vlastních rodičů a sourozenců již jiné blízké přátele nepotřebují.

Tito lidé špatně chápou biblickou funkci rodiny. Bůh zamýšlel, aby rodina byla inkubátorem, v níž dorůstáme do zralosti a vytváříme si nástroje a schopnosti, které potřebujeme. Jakmile tento inkubátor splní svou funkci, má mladého dospělého povzbudit, aby opustil hnízdo, spojil se s okolním světem (Gn 2,24) a vytvořil svůj vlastní duchovní a citový rodinný systém. Dospělý člověk má svobodu dělat všechno, co pro něho Bůh připravil.

Postupem času máme začít naplňovat Boží záměr šíření jeho lásky po světě a získávání učedníků ze všech národů (Mt 28,19–20). Zůstat citově uzavřen v rodině, z níž člověk pochází, tento cíl maří. Těžko budeme moci měnit svět, když budeme muset bydlet ve stejné ulici.

Pokud člověk nestanoví určité hranice, neopustí domov a nepřilne k někomu jinému, nemůže se stát skutečně dospělým v biblickém smyslu. Jinými slovy, nikdy nepozná, zda si vytvořil své vlastní hodnoty, názory a přesvědčení – samotnou svoji identitu – nebo se jen přizpůsobuje představám své rodiny.

Můžeme mít ve své rodině přátele? Samozřejmě. Pokud jste si však ve vztahu s členy vaší rodiny nikdy nekladli otázky, nestanovili hranice a neprožili nějaký konflikt, možná mezi vámi není vztah dospělého s dospělými. Pokud mimo svou rodinu nemáte žádné jiné „nejlepší přátele", je třeba, abyste se na tyto vztahy podívali zblízka. Možná se bojíte oddělit a stát se samostatným, nezávislým dospělým.

Otázka č. 4: Jak mohu stanovit meze ve vztahu k přátelům, kteří jsou v nouzi?

Jednou jsem mluvil s ženou, která se cítila velice osamělá a zmítaná okolnostmi. Stanovit hranice ve vztahu k jejím přátelům jí připadalo nemožné; byli neustále v krizi.

Požádal jsem ji, aby mi popsala, jak její vztahy vypadají. „Mám spoustu přátel. Dvakrát do týdne pomáhám v církvi. Jednou týdně vedu biblické studium. Jsem v několika církevních výborech a zpívám ve sboru."

„Začínám být vyčerpaný, už jen když slyším, jak popisujete svůj týden," řekl jsem. „Ale jakou ty vztahy mají kvalitu?"

„Jsou skvělé. Lidé dostávají pomoc. Rostou ve víře a jejich problematická manželství se uzdravují."

„Víte," řekl jsem, „ptám se vás na vaše přátelství a vy mi popisujete svou službu. To není totéž."

Nikdy se nad tímto rozdílem nezamýšlela. Podle jejích představ přátelství znamenalo hledat lidí, kteří něco potřebují, a navazovat s nimi vztah. Nevěděla, jak si pro sebe o něco říci.

A to bylo zdrojem jejích hraničních konfliktů. Bez těchto „služebních vztahů" by tato žena neměla nic. Proto nedokázala říkat „ne". Kdyby řekla „ne", uvrhlo by ji to do izolace, která by byla nesnesitelná.

Ale to se stalo i tak: přišla s prosbou o pomoc, protože „vyhořela".

Když nám Bible říká, abychom těšili útěchou, jakou jsme sami utěšováni (2 K 1,4), něco nám tím sděluje. Než můžeme poskytovat útěchu, potřebujeme ji sami nejdříve přijmout. To může znamenat sta-

novení hranic ve své službě, abychom sami mohli přijímat od svých přátel. Mezi přátelstvím a službou je nutno rozlišovat.

Když se s modlitbou podíváte na svá přátelství, uvidíte, zda v některém z těchto vztahů nepotřebujete začít budovat hranice. Možná že stanovením hranic zachráníte některá důležitá přátelství před úpadkem. A i tehdy, když milostný vztah vede k manželství, je třeba si stále pamatovat, jak i v těch nejdůvěrnějších lidských vztazích budovat a udržovat hranice.

9

Hranice a váš manželský partner

Pokud by měl existovat jeden jediný vztah, kde by lidé mohli mít nejasnosti ohledně hranic, bylo by to manželství, kde se podle Božího záměru muž a žena „stanou jedním tělem“ (Ef 5,31). Hranice vytvářejí oddělenost. Manželství má jako jeden z úkolů vzdát se oddělenosti a stát se místo dvou jedním. To může být zdrojem značného zmatku, zejména pro člověka, který nemá jasné hranice, z nichž by mohl vycházet.

Kvůli špatným hranicím ztroskotává více manželství než z kterékoli jiného důvodu. V této kapitole budou zákony hranic, stejně jako mýty o nich, uplatněny právě na manželský vztah.

Je toto tvoje, moje nebo naše?

Manželství zrcadlí vztah, který má Kristus se svou nevěstou, církví. Určité věci může udělat jenom Kristus, jiné pouze církev a některé věci dělají společně. Jedině Kristus mohl zemřít. Jedině církev ho může za jeho nepřítomnosti reprezentovat na zemi a poslouchat jeho přikázání. A společně pracují na mnoha věcech, jako je například záchrana ztracených. Podobně v manželství plní některé úkoly jeden z manželů, jiné má na starosti ten druhý a další dělají společně. Když se dva v svatební den stanou jedním, neztrácejí tím svou individuální identitu. Oba se podílejí na vztahu a jeden i druhý má svůj vlastní život.

S tím, kdo bude nosit šaty a kdo kravatu, mít problémy nikdo nebude. O něco záludnější je rozhodnout, kdo povede účty a kdo poseká trávník. Ale rozdělení těchto povinností lze vyřešit podle individuálních schopností a zájmů obou partnerů. K zamlžení hranic může dojít

u prvků osobního života – u oblastí duše, které partneři mají a u nichž se mohou rozhodnout, zda je budou s někým sdílet.

Problémy vznikají, když jeden vkročí do osobního života druhého, když překročí hranici a snaží se ovládat jeho city, postoje, chování, rozhodování a žebříček hodnot. Tyto věci může ovládat jen každý sám. Snažit se je ovládat u někoho jiného znamená narušovat jeho hranice a v konečném důsledku to nemůže uspět. Náš vztah ke Kristu – a kterýkoli jiný úspěšný vztah – je založen na svobodě.

Podívejme se na několik běžných příkladů:

Pocity

Jedním z nejdůležitějších prvků, které prohlubují důvěrný vztah dvou lidí, je schopnost přijímat zodpovědnost za své pocity.

Pracoval jsem jako poradce s jedněmi manželi, kteří ve svém vztahu měli problémy kvůli tomu, že manžel pil. Požádal jsem jeho ženu, aby svému manželovi řekla, jak se cítí, když pije.

„Mám pocit, jako by nepřemýšlel, co dělá. Mám pocit, jako by…“

„Ne, teď hodnotíte jeho pití. Jak se při tom cítíte vy?“

„Mám pocit, jako by ho nezajímalo…“

„Ne,“ řekl jsem, „teď mluvíte o tom, co si o něm *myslíte*. Jak se *cítíte*, když pije?“

Rozplakala se. „Cítím se osamělá a mám strach,“ řekla. Konečně vyjádřila, co cítí.

V tu chvíli se k ní její manžel natáhl a položil jí ruku na předloktí. „Neměl jsem tušení, že máš strach,“ řekl. „Nikdy bych nechtěl, abys kvůli mně měla strach.“

Tento rozhovor znamenal skutečný mezník v jejich vztahu. Žena celá léta popichovala svého manžela kvůli tomu, jaký je a jaký by měl být. Na to on reagoval tím, že ji obviňoval a zároveň ospravedlňoval své jednání. Přestože spolu takto mluvili celé hodiny, dál se navzájem míjeli. Ani jeden z nich nepřijal zodpovědnost za své vlastní pocity a za jejich sdělení.

Své pocity nesdělíme tak, že řekneme: „Mám pocit, že jsi…“ Vyjadřují je slova: „Jsem smutný, bolí mě, cítím se sám, mám strach…“ Takováto otevřenost je začátkem blízkosti a zájmu.

Pocity jsou také varovným signálem, který nám říká, že potřebujeme něco udělat. Když se například na někoho zlobíte pro to, co udělal, je

vaší zodpovědností jít za ním a říci mu, že se zlobíte a proč. Pokud si myslíte, že váš hněv je jeho problém a že s ním má něco udělat on, můžete čekat také celá léta. A váš hněv se může proměnit v hořkost. Když se zlobíte, dokonce i tehdy, pokud vůči vám někdo zhřešil, je vaší zodpovědností něco s tím udělat.

Toto se potřebovala naučit Zuzana. Když její manžel Martin nepřicházel z práce včas, takže pak už neměli dost času na to, aby byli spolu, Zuzana se zlobila. Místo aby o tom svému manželovi řekla, zbytek večera vždy skoro nemluvila. Martin byl otrávený, že z ní musel tahat, co se děje. Nakonec ji, protože mu její trucování bylo protivné, nechal být.

Když člověk neřeší svou bolest či hněv, může to zničit vztah. Zuzana měla s Martinem mluvit o tom, jak se cítí, místo aby čekala, až to z ní bude tahat. I když měla pocit, že on je tím, kdo ji zraňuje, měla přijmout zodpovědnost za svou vlastní bolest a hněv.

Zuzana svůj problém s Martinem nevyřešila jednoduše tím, že mu dala najevo svůj hněv. Bylo nutné, aby udělala ještě další krok. Bylo třeba, aby v tomto konfliktu vyjasnila své touhy.

Touhy

Touhy jsou další součástí osobnosti, za kterou oba partneři musí nést zodpovědnost každý sám. Zuzana se zlobila, protože chtěla, aby byl Martin doma. Vyčítala mu, že chodí domů pozdě. Když přišli s prosbou o pomoc, náš rozhovor probíhal asi takto:

„Zuzano, řekněte mi, proč se na Martina zlobíte," vyzval jsem ji.

„Protože přichází pozdě," odpověděla.

„V tom to určitě není," řekl jsem. „Lidé nezpůsobují hněv ostatních. Váš hněv musí vycházet z něčeho ve vašem nitru."

„Co tím myslíte? Domů přece chodí pozdě on."

„A co kdybyste na ten večer měla v plánu jít někam se svými přáteli? Také byste se na něj zlobila, kdyby se domů vrátil pozdě?"

„To ne. To je něco jiného."

„Co je na tom jiného? Říkala jste, že se zlobíte, protože přichází domů pozdě; na tom by se nic nezměnilo, a přece byste se nezlobila."

„No, v takové situaci by nedělal nic, čím by mě zraňoval."

„To není úplně přesné," namítl jsem. „Ten rozdíl spočívá v tom, že byste nechtěla to, co by vám nechtěl dát. Tím, co vás zraňuje, je vaše zklamaná touha, a nikoli to, že přichází pozdě. Problém spočívá v tom,

kdo je za toto přání zodpovědný. Je to vaše přání, nikoli jeho. Za jeho splnění jste zodpovědná vy. To je pravidlo života. Nedostáváme všechno, co chceme, a všichni musíme cítit smutek nad svými zklamáními, místo abychom za ně trestali druhé."

„A co normální úcta k druhému člověku? Zůstávat v práci je sobecké," namítla.

„No, on chce občas déle pracovat a vy chcete, aby byl doma. Oba chcete něco pro sebe. Mohli bychom říci, že jste stejně sobecká jako on. Pravda je taková, že sobecký není ani jeden z vás. Jen máte protichůdná přání. A o tom je vaše manželství – sladit protichůdná přání."

V této situaci nebyl žádný „záporný hrdina". Martin i Zuzana měli každý své potřeby. Martin potřeboval zůstávat déle v práci a Zuzana potřebovala, aby byl doma. Problémy vznikají, když na někoho druhého svalujeme zodpovědnost za své potřeby a přání a když je obviňujeme za svá zklamání.

Hranice toho, co můžeme dávat

Jsme omezení tvorové a každý z nás musí dávat „podle toho, jak se ve svém srdci rozhodl" (2 K 9,7), a uvědomovat si, kdy již nedáváme z lásky, nýbrž se zlobou v srdci. Problémy vznikají, když někoho dalšího obviňujeme za to, že sami nemáme dostatečné hranice. Manželé často dělají víc, než skutečně chtějí, a mají na toho druhého vztek, že jim v nadměrném dávání nezabrání.

Tento problém měl Alan. Jeho manželka Denisa chtěla dokonalý domov, včetně toho, aby jí sám postavil patro, upravil zahradu jako park a často pozměňoval vzhled a uspořádání domu. Vždycky za ním přišla s něčím, co má v domě udělat. Pomalu začínal mít jejích projektů dost.

Když ke mně přišel, ptal jsem se ho, proč se zlobí.

„Protože toho po mně tolik chce. Nemůžu si najít žádný čas pro sebe," odpověděl.

„Co myslíte tím, že nemůžete? Nechtěl jste spíš říct, že si ho prostě nenajdete?"

„Ne, *nemůžu*. Naštvala by se, kdybych tu práci neudělal."

„To je ale její problém; to je její hněv."

„Ano, ale já to budu muset poslouchat."

„Ne, nebudete," řekl jsem. „Je to vaše rozhodnutí, že to všechno pro ni budete dělat, a vy se rozhodujete přijímat její hubování, když něco

neuděláte. Kdykoli trávíte čas tím, že pro ni něco děláte, je to váš dar, když ho nebudete chtít dát, nemusíte. Přestaňte ji z toho všeho obviňovat."

Alanovi se to nelíbilo. Chtěl, aby na něho přestala mít požadavky, místo aby se naučil říkat jí „ne".

„Kolik času týdně jí chcete dávat na úpravy v domě?" zeptal jsem se.

Na chvíli se zamyslel. „Asi čtyři hodiny. Mohl bych pracovat pro ni a ještě by mi zbylo trochu času na mé koníčky."

„Tak jí řekněte, že jste přemýšlel o svém čase a že kromě toho, co dál děláte pro rodinu, byste rád věnoval čtyři hodiny týdně na práci kolem domu. Bude moci tento čas využívat tak, jak bude chtít."

„Ale co když řekne, že čtyři hodiny nestačí?"

„Vysvětlete jí, že chápete, že to možná není dost času na všechny práce, které by chtěla mít udělané, ale že to jsou její přání, a nikoli vaše. Za to, co si přeje, je tedy zodpovědná ona a v tom, jak dosáhne jejich splnění, může uplatnit svou vlastní tvořivost. Mohla by vydělat nějaké peníze navíc a někoho si najmout. Může se naučit něco z toho dělat sama. Mohla by o pomoc požádat někoho ze svých přátel. Nebo by svá přání mohla omezit. Je důležité, aby se naučila, že za její přání zodpovědnost přijímat nebudete. Budete dávat tolik, kolik se rozhodnete, a za zbytek bude zodpovědná ona."

Alan uznal rozumnost mého doporučení a rozhodl se s Denisou promluvit. Z počátku to moc pěkné nebylo. Denise dosud nikdo neřekl „ne", a proto na ně nereagovala dobře. Alan však časem přijal zodpovědnost za své hranice, místo aby si přál, aby od něho Denisa přestala chtít tolik, a jeho hranice začaly působit. Naučila se to, co ji do té doby nikdo nenaučil: svět tu není jen pro ni. Ostatní lidé nejsou jen nástavbou jejích přání a tužeb. Druzí lidé mají také svá vlastní přání a potřeby, takže spolu musíme dojednat oboustranně přijatelný a láskyplný vztah a vzájemně respektovat své hranice.

Klíčovým bodem tu je, že druhý člověk není zodpovědný za naše hranice; za ty jsme zodpovědní my. Jenom my víme, co můžeme a chceme dávat, a jenom my můžeme nést zodpovědnost za nakreslení této čáry. Pokud ji nenakreslíme, může v nás rychle narůst zloba.

Uplatňování zákonů hranic v manželství

V 5. kapitole jsme mluvili o deseti zákonech hranic. Zkusme teď některé z nich uplatnit na problematické situace v manželství.

Zákon setby a žně

Mnohdy se stává, že se jeden z manželů neumí ovládat a nenese důsledky svého chování. Muž křičí na svou manželku – a ona se snaží projevovat mu víc lásky. Zlo (křik) mu ve skutečnosti přináší dobré věci (víc projevů lásky). Nebo žena nadměrně utrácí a manžel nese důsledky. Přijme druhé zaměstnání, aby mohl zaplatit všechny účty.

Pro řešení těchto problémů jsou přirozené důsledky nutností. Žena potřebuje svému nadměrně kritickému manželovi říci, že pokud ji nepřestane nadávat, půjde do jiného pokoje a zůstane tam, dokud si o problému nebudou moci promluvit racionálně. Nebo by mohla říci asi toto: „Už o tom s tebou nikdy nebudu mluvit sama. Budu o tom s tebou mluvit jen v přítomnosti poradce." Nebo: „Jestli na mě zase začneš křičet, půjdu na noc k Janě." Muž, který má rozhazovačnou manželku, potřebuje zrušit platební karty nebo jí říci, aby si na placení účtů sehnala druhé zaměstnání *ona*. Všichni tito manželé potřebují nechat své nezodpovědně jednající partnery zakusit důsledky jejich vlastního chování.

Jeden můj přítel se rozhodl dát své manželce prožít důsledky jejích chronických pozdních příchodů. Předem jí řekl, že potřebuje přijít včas, a pokud nebude hotova do šesti hodin, odejde bez ní. Nestihla to a on odešel. Když se toho večera vrátil domů, křičela: „Jak jsi mohl odejít beze mě!" Vysvětlil jí, že o recepci přišla kvůli svému zpoždění a že mu bylo líto, že musí jít sám, ale nechtěl večeři zmeškat. Po několika takovýchto incidentech již věděla, že její zpoždění budou postihovat ji, a nikoli jeho, a změnila se.

Tyto kroky nejsou manipulující, jak to druhý z manželů svému partnerovi obvykle vyčítá. Jsou to příklady vymezení, jak člověk dovolí, aby se s ním jednalo, a projevy sebeovládání. Přirozené důsledky pak dopadají na toho, kdo je za ně skutečně zodpovědný.

Zákon zodpovědnosti

Již jsme mluvili o převzetí zodpovědnosti *za* sebe a o zodpovědnosti *vůči* druhým. Výše uvedené příklady to ilustrují. Lidé, kteří stanoví hranice, vykazují sebeovládání a projevují zodpovědnost za sebe. Vůči

svému partnerovi jednají zodpovědně tím, že ho napomenou. Stanovení hranic je v manželství skutkem lásky; svázání a omezení zla znamená ochranu dobra.

Když se člověk podvoluje partnerovým požadavkům či manipulaci a přebírá tak zodpovědnost za jeho hněv, trucování a zklamání, ničí to lásku v manželství. Je třeba, abychom přestali přebírat zodpovědnost za ty, které milujeme, a zachraňovat je z důsledků jejich chování, a místo toho se vůči nim začali chovat zodpovědně a jasně poukazovali na zlo, když ho uvidíme. To znamená doopravdy milovat svého partnera a manželství. Nejzodpovědnější možné chování je obvykle to nejtěžší.

Zákon moci

Také jsme se dívali na naši základní neschopnost změnit druhého člověka. Manžel, který svého partnera kvůli nějakému nedostatku popichuje, daný problém ve skutečnosti jen utvrzuje. Lepší cestou je přijmout druhého člověka takového, jaký je, respektovat jeho rozhodnutí být takový a pak ho nechat zakusit odpovídající důsledky. Tímto způsobem můžeme uplatňovat moc, kterou máme, a přestat se snažit vykonávat moc, kterou nikdo nemá. Porovnejte tyto reakce:

PŘED VYTVOŘENÍM HRANIC	PO VYTVOŘENÍ HRANIC
1. „Přestaň na mě křičet. Musíš být hodnější.“	1. „Můžeš dál křičet, jestli chceš. Ale půjdu pryč, když se budeš takhle chovat.“
2. „Prostě musíš přestat pít. Ničí to naši rodinu. Prosím tě poslechni. Ničíš nám život.“	2. „Jestli chceš, můžeš se rozhodnout, že s tím pitím nic dělat nebudeš. Ale já tomuhle chaosu už sebe a děti vystavovat nebudu. Až budeš příště opilý, půjdu s dětmi přespat k Rosendorfovům a řekneme jim, proč jsme přišli. Pít je tvoje rozhodnutí. To, co budu tolerovat, je na mně.“
3. „Jsi zvrhlík, že se díváš na pornografii. Je to tak ponižující. A vůbec, co jsi to za člověka?“	3. „Nehodlám se s tebou sexuálně dělit s nahými ženami v časopisech. Je to na tobě. Budu spát jenom s člověkem, který o mě bude mít zájem. Rozmysli si to a vyber si.“

Všechno to jsou příklady, jak převzít moc nad tím, co můžete ovládat – nad sebou – a jak se přestat snažit mít moc nad někým dalším.

Zákon hodnocení

Když svého manžela či manželku napomenete a začnete budovat hranice, vašeho partnera to může bolet. Až budete zvažovat bolest, kterou vaše hranice vašemu partnerovi způsobí, pamatujte na to, že láska a meze patří k sobě. Až stanovíte hranice, jednejte vůči tomu, kdo prožívá bolest, s láskyplnou zodpovědností.

Manželé, kteří jsou moudří a milující, hranice přijmou a budou se vůči nim chovat zodpovědně. Partneři, kteří jsou sobečtí a snaží se druhé ovládat, budou reagovat hněvem.

Pamatujte, že hranice se vždy týká vás, a nikoli druhého člověka. Nevyžadujete, aby váš partner něco udělal – dokonce ani to, aby respektoval vaše hranice. Hranice stanovíte proto, abyste řekli, co budete dělat a co ne. Jenom takovéto hranice lze prosadit, protože nad sebou vládu *máte*. Nepleťte si hranice s nějakým novým způsobem, jak ovládat svého partnera. Právě naopak. Hranice znamenají vzdát se snahy o nadvládu nad svým partnerem a začít milovat. Vzdáváte se úsilí ovládat svého partnera a umožňujete mu přijmout zodpovědnost za jeho chování.

Zákon jasné komunikace

V manželství je více než v kterémkoli jiném vztahu nutné dávat své hranice jasně najevo. Pasivní hranice, jako například stažení se, vytváření trojúhelníků, trucování, mimomanželské vztahy a pasivně-agresivní chování, jsou pro vztah nesmírně ničivé. Pasivní způsoby, jak lidem ukazovat, že nad vámi nemají žádnou moc, nikdy nevedou k důvěrnému vztahu. Nikdy druhému neřeknou, kdo skutečně jste; mohou lidi jen odcizit.

Hranice je třeba sdělovat nejprve slovně a pak i činy. Je třeba, aby byly jasné a neobsahovaly žádné prvky omluvy. Vzpomeňte si na typy hranic, které jsme uvedli v jedné z předchozích kapitol: kůže, slova, pravda, fyzický prostor, čas, emocionální odstup, jiní lidé, důsledky. Všechny tyto hranice je třeba v různých obdobích manželství respektovat a dávat najevo.

Kůže. Je třeba, aby oba partneři respektovali tělesné hranice jeden druhého. Narušení tělesných hranic se může pohybovat od bolestivých projevů citu až po fyzické zneužívání. Bible říká, že manželé mají

„vládnout" tělem jeden druhého (1 K 7,4–6 NS); jde o vzájemnou, svobodně danou „vládu". Je třeba mít vždy na paměti Ježíšovu zásadu: „Jednejte s druhými tak, jak byste chtěli, aby i oni jednali s vámi."

Slova. Vaše slova mají být jasná a vyřčená v lásce. Napomínejte svého partnera přímo. Říkejte „ne". Neužívejte pasivního odporu. Netrucujte a nezavírejte se do sebe. Mluvte asi takto: „Není mi to milé. Nechci to dělat. Nebudu."

Pravda. Apoštol Pavel říká: „...zanechte lži a mluvte pravdu každý se svým bližním" (Ef 4,25). Upřímná komunikace je vždy nejlepší. K tomu patří upozornit druhého člověka, když si není vědom, že porušuje některou z Božích norem. Také je třeba hlásit se jako vlastník k pravdě o svých pocitech a zraněních a přímo o nich s láskou mluvit se svým partnerem.

Fyzický prostor. Když uvidíte, že potřebujete být nějaký čas sami, řekněte o tom svému partnerovi. Člověk občas potřebuje prostor, aby mohl čerpat, a jindy potřebuje prostor pro stanovení mezí. Ani v jednom z těchto případů by nemělo být třeba, aby se váš partner dohadoval, proč ho nějaký čas nechcete mít u sebe. Mluvte s ním jasně, aby neměl pocit, že je trestán, ale věděl, že prožívá důsledky svého nedostatečného sebeovládání (Mt 18,17; 1 K 5,9–13).

Citový odstup. Pokud jste v problematickém manželství, kde váš partner má například mimomanželský poměr, potřebujete možná citový odstup. Je moudré čekat, až mu budete moci znovu důvěřovat. Je třeba, abyste viděli, že váš partner skutečně činí pokání, a on potřebuje vidět, že jeho jednání něco stojí. Váš partner si to možná bude vykládat jako trest, ale Bible učí, že člověka máme posuzovat podle jeho skutků, a nikoli podle jeho slov (Jk 2,14–26).

Kromě toho, než se uzdraví zraněné srdce, nějaký čas to trvá. Zůstane-li ve vašem srdci příliš mnoho nevyřešených problémů, nemůžete spěchat do pozice důvěry. Zranění je třeba odhalit a mluvit o něm. Když vás něco bolí, je nutno se k této bolesti přihlásit.

Čas. Oba manželé někdy potřebují být nějaký čas sami. Nejen kvůli stanovení hranic, jak jsme na to již poukázali, ale také pro své vlastní nasycení. Žena z 31. kapitoly knihy Přísloví má svůj vlastní život; vykonává mnoho věcí. Totéž platí o jejím manželovi. Mají svůj vlastní čas, kdy dělají to, co mají rádi, a kdy se scházejí se svými vlastními přáteli.

S tímto aspektem manželství mají mnozí manželé problémy. Cítí se opuštěni, když jejich partner chce být nějaký čas sám. Ve skutečnosti partneři tento čas odloučení potřebují, protože si pak uvědomí, jak je pro ně důležité být zase spolu. Partneři v zdravém vztahu navzájem s láskou respektují svůj prostor a bojují za věc jeden druhého.

Druzí lidé. Někteří manželé potřebují při stanovení hranic pomoc druhých lidí. Pokud se nikdy neozvali a nepřihlásili se o svá práva, potřebují, aby jim přátelé a církev pomohli naučit se to. Jestliže jste na stanovení a prosazování hranic příliš slabí, pokuste se získat pomoc u někoho mimo vaše manželství. Nehledejte ji však u člověka opačného pohlaví, pokud by to mohlo vést k milostnému poměru. Najděte pomoc u lidí ve vztazích, které mají pevně dané hranice, například u poradců nebo v podpůrných skupinách.

Důsledky. O důsledcích mluvte jasně a pak je nekompromisně uplatňujte, jak jste na to předem upozornili. Varování před důsledky a jejich uplatňování vašemu partnerovi umožňuje vybrat si, zda chce, aby k nim došlo. Protože lidé své chování mohou ovládat, mají vládu i nad důsledky tohoto chování.

Takové jednání ale moc nevypovídá o podřízenosti

Pokaždé, když mluvíme o tom, jak má vdaná žena stanovit hranice, setkáme se s otázkou o biblickém pojetí podřízenosti. Následující pojednání nepředstavuje plný výklad o podřízenosti, nýbrž jen několik obecných bodů, které by si člověk měl pamatovat.

Za prvé, v podřízenosti mají žít oba manželé, a nikoli jen ženy. „V poddanosti Kristu se podřizujte jedni druhým" (Ef 5,21). Podřízenost je vždy svobodnou volbou jednoho vůči druhému. Ženy se rozhodnou podřizovat se svým mužům – a muži se rozhodují podřizovat se svým ženám.

Obrazem toho, jak by měl vypadat vztah mezi manželi, je Kristův vztah k církvi: „Ale jako církev je podřízena Kristu, tak ženy mají být ve všem podřízeny svým mužům. Muži, milujte své ženy, jako si Kristus zamiloval církev a sám se za ni obětoval, aby ji posvětil a očistil křtem vody a slovem; tak si on sám připravil církev slavnou, bez poskvrny, vrásky a čehokoli podobného, aby byla svatá a bezúhonná (Ef 5,24–27).

Kdykoli se vyskytne problém podřízenosti, je třeba si nejdříve položit tuto otázku: Jaká je povaha manželského vztahu? Podobá se vztah muže k jeho manželce Kristovu vztahu k církvi? Má svobodnou volbu, nebo je otrokyní „pod zákonem"? K mnoha manželským problémům dochází tehdy, když se muž snaží držet svou manželku „pod zákonem" a ona pak prožívá všechny emoce, o kterých Bible slibuje, že je přinese zákon: hněv, vina, nejistota a odcizení (Ř 4,15; Jk 2,10; Ga 5,4).

Svoboda je jednou z otázek, na něž je nutno se zaměřit; milost je další z nich. Je vztah muže k jeho manželce plný milosti a bezpodmínečné lásky? Je jeho žena v postavení „žádného odsouzení" tak jako církev (Ř 8,1), nebo ji manžel odmítá „očistit" od veškeré viny? Muži, kteří citují 5. kapitolu listu Efezským, obvykle dělají ze svých manželek otrokyně a odsuzují je za to, že se jim nepodřizují. Pokud na sebe žena přivolá hněv či odsouzení za to, že se nepodřizuje, znamená to, že ona a její muž spolu nemají křesťanské manželství plné milosti; žijí v manželství „pod zákonem".

V těchto situacích se muž často snaží přimět svou manželku k něčemu, co je zraňující nebo co ji zbavuje její vůle. V obou těchto případech hřeší sám proti sobě. „Proto i muži mají milovat své ženy jako své vlastní tělo. Kdo miluje svou ženu, miluje sebe. Nikdo přece nemá v nenávisti své vlastní tělo, ale živí je a stará se o ně. Tak i Kristus pečuje o církev" (Ef 5,28–29). Je-li tomu tak, pak je představa otrocké podřízenosti neudržitelná. Kristus nás nikdy nezbavuje naší vůle ani nás nevede k ničemu zraňujícímu. Nikdy nás netlačí za naše meze. Nikdy nás nevyužívá jako objekty. Kristus za nás „dal sám sebe". Stará se o nás jako o své vlastní tělo.

Nikdy jsme se nesetkali s „problémem podřízenosti", u jehož kořene by nebyl muž s touhou ovládat druhé. Když žena začne budovat jasné hranice, projeví se u takového manžela nedostatek Kristovy podoby, protože jeho žena již nedává prostor jeho nezralému chování. Vystavuje jeho zraňující chování pravdě a klade mu biblické meze. Když žena stanoví hranice, často se stává, že její manžel začne růst.

Otázka rovnováhy

„Nemůžu ho přimět, aby byl chvíli taky se mnou. On by pořád jenom chodil s kamarády někam za sportem. O mě vůbec zájem nemá," stěžovala si Sandra.

„Co tomu říkáte?" zeptal jsem se jejího manžela.

„To vůbec není pravda," odpověděl Pavel. „Je to, jako by to jediné, co máme, byl čas, kdy jsme spolu. Volá mi do práce dvakrát nebo i třikrát za den. Když přijdu domů, čeká u dveří a chce se mnou mluvit. Má naplánované všechny naše večery a víkendy. A tak se snažím dostat pryč a jít třeba na fotbal nebo si zahrát golf. Připadám si udušený."

„Jak často se snažíte dostat pryč?"

„Pokaždé, když můžu. Asi tak na dva večery v týdnu a jedno odpoledne o víkendu."

„Co v tu dobu děláte vy?" zeptal jsem se Sandry.

„No, čekám, až se vrátí. Hrozně se mi po něm stýská."

„Nemáte nic, co byste chtěla udělat pro sebe?"

„Ne. Můj život je moje rodina. Žiju jen pro ni. Nemám ráda, když jsou všichni pryč a nemůžeme být spolu.

„Ale nevypadá to, že byste nikdy nebyli spolu," řekl jsem. „Je ovšem pravda, že všechen čas spolu netrávíte. A když to tak je, zdá se, že to Pavlovi přináší úlevu, zatímco vám trápení. Uměla byste tuhle nerovnováhu vysvětlit?"

„Co myslíte tou ‚nerovnováhou'?" zeptala se.

„Každé manželství se skládá ze dvou složek, blízkosti a osamocení. V dobrých manželstvích nesou partneři stejný náklad obojího. Dejme tomu, že tu je 100 bodů blízkosti a 100 bodů osamocení. V dobrém vztahu jeden partner vyjadřuje 50 bodů blízkosti a 50 bodů osamocení – a stejně tak to dělá i druhý partner. Oba dělají své vlastní věci, což vytváří určitou vzájemnou touhu jednoho po druhém, zatímco blízkost přináší určitou potřebu samoty. Ale ve vašem vztahu jste si těch 200 bodů rozdělili jinak. Vy vyjadřujete všech 100 bodů blízkosti a on vyjadřuje 100 bodů osamocení.

„Jestliže chcete, aby k vám začal tíhnout víc," pokračoval jsem, „potřebujete se od něho oddálit a vytvořit tak určitý prostor pro touhu. Nemyslím si, že Pavel někdy dostal možnost, aby se mu po vás stýskalo. Stále jste mu v patách a on začíná odcházet, aby si vytvořil určitý prostor. Kdybyste ten prostor vytvořila vy, měl by možnost po vás zatoužit a pak by vyhledával on vás."

„To je přesně ono," přidal se Pavel. „Miláčku, je to, jako když ses připravovala na státnice a byla jsi tak často pryč. Pamatuješ? Toužil

jsem tě vidět. Teď nemám příležitost, aby se mi po tobě stýskalo. Jsi pořád u mě."

Můj výklad Sandra připouštěla jen zdráhavě, ale těšila se na to, až budou s Pavlem zkoumat způsoby, jimiž by do svého manželství mohli vnést rovnováhu.

Rovnováha. Je to něco, co Bůh zavedl do každého systému. Každý systém se všemožně snaží najít rovnováhu. A v manželství je třeba vyvažovat mnoho oblastí: moc, sílu, blízkost, sex a tak dále. Problémy se objevují tehdy, když místo toho, aby v těchto oblastech měli partneři své úlohy přiměřeně a spravedlivě rozdělené, je jeden z nich vždy u moci, zatímco ten druhý je vždy bezmocný; jeden je vždy silný, zatímco druhý je slabý; jeden chce vždy blízkost, zatímco druhý touží po samotě; jeden z partnerů chce sex, kdežto ten druhý ne. V každém z těchto případů manželé dosahují rovnováhy, ale není to *vzájemná* rovnováha.

Hranice pomáhají vytvořit vzájemnou rovnováhu namísto rovnováhy rozštěpené. Pomáhají manželům požadovat od sebe navzájem zodpovědnost. Když někdo nemá hranice a začne za někoho dělat jeho práci, například začne ve vztahu vytvářet veškerou blízkost, je přinejlepším na cestě k „spoluzávislosti". Jeho partner bude žít na opačné straně trhliny. Hranice pomocí důsledků zachovávají zodpovědnost obou partnerů a vedou k tomu, že se rovnováha stává vzájemnou.

V knize Kazatel se říká: „Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas" (3,1). V životě a ve vztahu jsou vyvažované polarity. Stanovení hranic může přispět k nápravě nerovnováhy. Když například Pavel stanoví meze Sandřiným požadavkům, přiměje ji k větší nezávislosti.

Rozhodnutí

Problémy je často snadné vidět, ale učinit pevná rozhodnutí a nést rizika, jež vedou ke změně, je těžké. Podívejme se na kroky směřující k osobní změně v manželském vztahu.

1. *Inventarizace symptomu.* Za prvé je třeba rozpoznat svůj problém a rozhodnout se jednat tak, aby mohl být vyřešen. Přáním se problém nevyřeší. Je třeba se k němu přihlásit, ať už jde o sex, výchovu dětí, nedostatek blízkosti nebo nesprávné utrácení peněz.

2. *Určení konkrétního problému s hranicemi.* Po identifikaci symptomu následuje určení konkrétního hraničního problému. Například symptomem může být, že jeden z partnerů nechce sex; hraničním problémem může být, že tento člověk neříká v jiných oblastech vztahu dostatečně často „ne", takže toto je jediná oblast, kde má nějakou moc. Nebo tento člověk může mít pocit, že nemá v sexuální oblasti dost vlády. Může se cítit bezmocný; může mít pocit, že jeho rozhodnutí nejsou respektována.

3. *Zjištění kořenů konfliktu.* Daný vztah pravděpodobně není prvním, kde se tento hraniční problém objevil. Chybnému přístupu se člověk naučil pravděpodobně v nějakém významném vztahu v rodině, v níž vyrůstal. Dosud se projevují určité obavy, které si v tomto vztahu osvojil. Tyto původní problémy je třeba pojmenovat; možná bude třeba přestat zaměňovat svého rodiče se svým partnerem. V žádném jiném vztahu se rodičovské konflikty neopakují tak často jako v manželství.

4. *Přijímání dobrého.* K tomuto kroku patří vybudování podpůrného systému. Pamatujte: „Hranice se nebudují ve vzduchoprázdnu." Než hranice vybudujeme, potřebujeme určité vazby a pomoc; mnoha lidem ve stanovení hranic brání především strach z toho, že budou opuštěni.

Proto si vytvořte podpůrný systém, který bude podporovat stanovení hranic ve vašem manželství. Pomoci může terapeutická skupina pro „spoluzávislé", Anonymní alkoholici, terapeut, manželský poradce nebo kazatel. Nebudujte hranice sami. Dosud je nemáte proto, že jste se báli; jediným východiskem je pomoc zvenčí. „Přepadnou-li jednoho, postaví se proti nim oba. A nit trojitá se teprv nepřetrhne" (Kaz 4,12). Hranice jsou jako svaly. Je třeba je tvořit v bezpečném podpůrném systému a umožňovat jim růst. Když se snažíte naložit si příliš brzy příliš mnoho, vaše svaly se mohou natrhnout nebo pohmoždit. Nechte si pomoci.

5. *Procvičování.* Své nové hranice procvičujte v bezpečných vztazích, v takových, v nichž vás druzí milují bezpodmínečnou láskou. Řekněte svému dobrému příteli „ne", když nebudete moci udělat oběd, sdělte mu, že máte jiný názor než on, nebo mu něco dejte, aniž byste za to něco očekávali. Když budete stanovení hranic procvičovat s lidmi, s nimiž to bude bezpečné, začne růst i vaše schopnost stanovit meze ve vašem manželství.

6. *Odmítání špatného.* Postavte meze tomu, co je ve vašem manželství špatné. Postavte se proti zneužívání; řekněte „ne" nerozumným požadavkům. Pamatujte na podobenství o hřivnách. Bez rizika a překonání strachu nebylo možné růst. Být úspěšný není tak důležité jako vykročit a zkusit to.

7. *Odpuštění.* Neodpuštění jde ruku v ruce s nedostatečně vybudovanými hranicemi. Lidé, kteří neodpouštějí, umožňují druhým, aby je ovládali. Osvobodit ty, kteří vás zranili, od starých dluhů, znamená přestat od nich něco chtít; to osvobodí i vás. Odpuštění může vést k proaktivnímu chování v přítomnosti místo pasivních přání z minulosti.

8. *Přechod k proaktivitě.* Místo abyste někomu druhému umožňovali, aby vás ovládal, promyslete si, co chcete dělat, vytyčte si směr a držte se ho. Rozhodněte si, co budou vaše meze, na čem se budete chtít podílet, co již nebudete snášet a jaké důsledky z toho vyvodíte. Definujte se proaktivně, a až přijde čas, budete schopni své hranice udržet.

9. *Svobodná a zodpovědná láska.* Pamatujte na cíl hranic: láska vycházející ze svobody. To je pravé novozákonní sebezapření. Když ovládáte sami sebe, můžete dávat a obětovat se pro ty, které máte rádi, užitečným způsobem, místo abyste ustupovali ničivému chování a sobectví. Takováto svoboda člověku umožňuje dávat takovým způsobem, který vede k dobrému ovoci. Pamatujte, že „nikdo nemá větší lásku než ten, kdo položí život za své přátele". Takto lidé žijí, když dodržují Kristův zákon a slouží si navzájem. Je však nutné, aby toto jednání vycházelo ze svobody, a nikoli z povolnosti jako projevu nedostatečných hranic.

Stanovení a přijímání pevných hranic ve vztahu ke svému partnerovi může vést k mnohem větší blízkosti. Nestačí však jen řešit otázku hranic se svým partnerem; je třeba zabývat se i hranicemi se svými dětmi. A začít není nikdy pozdě.

10

Hranice a vaše děti

Ester se nemohla utišit. Tato mladá matka dvou předškolních dětí si nedokázala představit, že by se jí mohl zmocnit vztek, že by se mohla přestat ovládat, a už vůbec ne, že by mohla být hrubá. A přece před týdnem vzala svého tříletého Romana a zatřásla jím. Pořádně. Křičela na něj. Nahlas. A nebylo to poprvé. Loni to udělala mnohokrát. Jediný rozdíl spočíval v tom, že tentokrát Ester svému synovi téměř ublížila na těle. Dostala strach.

Tato zkušenost Ester a jejím manželem Michalem tak otřásla, že mi zavolali a domluvili si se mnou schůzku, abychom si mohli promluvit o tom, co se stalo. Její pocity studu a viny byly velice silné. Když mi vyprávěla svůj příběh, vyhýbala se mi očima.

Těch několik hodin před tím, než Ester povolily nervy s Romanem, bylo hrozných. U snídaně se pohádala s Michalem. Odešel do práce bez pozdravu. Potom roční Petra rozházela všude po podlaze vločky. A Roman se toho rána rozhodl, že bude dělat všechno, co mu minulé tři roky bylo zakazováno. Tahal kočku za ocas. Přišel na to, jak otevřít domovní dveře, a vyběhl na dvorek a na ulici. Rozmazal Esteřinu rtěnku po celé bílé stěně v jídelně a tiskl Petru k podlaze.

A tento incident byl poslední kapkou, kterou přetekla Esteřina trpělivost. Když viděla plačící Petru na zemi a nad ní Romana se vzpurně potěšeným pohledem, už toho bylo moc. Ester se rozzuřila a impulzivně se rozběhla k synovi. Zbytek příběhu už znáte.

Když se trochu uklidnila, zeptal jsem se, jak normálně s manželem vedou Romana ke kázni.

„Nechceme se Romanovi odcizit ani uhášet jeho ducha," začal Michal. „Být negativní je tak... tak... negativní. A tak se snažíme s ním diskutovat. Někdy ho varujeme, že večer nedostane zmrzlinu. Někdy se snažíme chválit, co dělá dobře. A někdy se snažíme nevšímat si jeho špatného chování. Možná toho pak nechá."

„Nepřekračuje meze?"

Oba rodiče přikývli. „To byste nevěřil," promluvila Ester. „Je to, jako by nás neslyšel. Dál si klidně dělá, co chce. A většinou v tom pokračuje, dokud jeden z nás nevybuchne a nezakřičí na něj. Myslím, že prostě máme problémové dítě."

„No, problém tu určitě je," odpověděl jsem. „Ale je možné, že se Roman naučil nereagovat na nic jiného než na nezkrotný vztek. Zkusme si teď promluvit o hranicích a dětech...

Ze všech oblastí, kde jsou hranice klíčově důležité, je nejvýznamnější právě oblast výchovy dětí. Náš přístup k hranicím a výchově dětí bude mít na charakter našich dětí nesmírný vliv. Bude to ovlivňovat, jakou stupnici hodnot si vytvoří, jak si povedou ve škole, jaké přátele si vyberou, s kým vstoupí do manželství a jak se jim bude dařit v zaměstnání.

Důležitost rodiny

Bůh je ve svém nejhlubším nitru ten, kdo miluje (1 J 4,8). Orientuje se na vztahy a nechá se vztahy vést. Touží po spojení s námi po celý náš život: „Miloval jsem tě odvěkou láskou" (Jr 31,3). Boží láskyplná povaha není pasivní. Je aktivní. Láska se násobí. Bůh jako ten, který miluje a orientuje se na vztah, je také iniciativním Stvořitelem. Chce naplnit svůj svět bytostmi, které o něho – a o sebe navzájem – budou mít zájem.

Rodina je společenská jednotka, kterou Bůh vymyslel proto, aby svět naplnil představiteli svého láskyplného charakteru. Je místem pro péči, výchovu a vývoj dětí, dokud nebudou natolik zralé, že budou moci z rodiny vyjít jako dospělí lidé a rozmnožovat jeho obraz jinde.

Bůh si jako své děti vybral nejdříve izraelský národ. Po staletích vzdoru ze strany Izraele si však Bůh vyvolil církev: „Ale jejich [Izraele] selhání přineslo pohanům spásu, aby to vzbudilo žárlivost židů" (Ř 11,11). Tělo Kristovo má stejnou roli, jako měl Izrael – rozmnožovat Boží lásku a charakter.

Církev se často přirovnává k rodině. Máme činit dobře všem, „nejvíce však těm, kteří patří do rodiny víry" (Ga 6,10). Věřící „patří k Boží rodině" (Ef 2,19). Máme vědět, „jak je třeba si počínat v Božím domě, jímž je církev Boha živého" (1 Tm 3,15).

Tyto a mnohé další důležité texty nám ukazují, jak si Bůh „představuje rodinu". Vyjadřuje se jako rodič. Je tátou. A svůj úkol má rád. Tento biblický obraz Boha nám ukazuje, jak důležitou roli hraje rodičovství při přinášení Božího charakteru na tuto planetu u našich malých.

Hranice a zodpovědnost

Bůh jako dobrý rodič chce nám, svým dětem, pomáhat růst. Chce, abychom „dorostli zralého lidství, měřeno mírou Kristovy plnosti" (Ef 4,13). Součástí tohoto procesu dozrávání je pomoci nám poznat, jak přebírat zodpovědnost za svůj život.

Stejně tak je tomu i s našimi vlastními dětmi. Vedle umění tvořit silné vazby s druhými je tím nejdůležitějším, co rodiče mohou dětem dát, smysl pro zodpovědnost – vědomí, za co jsou a za co nejsou zodpovědné, jak říkat „ne" a jak „ne" přijímat. Zodpovědnost je dar nesmírné hodnoty.

Všichni jsme se již setkali s lidmi středního věku s hranicemi osmnáctiměsíčního dítěte. Když jim druzí stanoví nějaké meze, dostávají záchvaty zuřivosti nebo trucují, případně se jednoduše vzdají a vyhoví, jen aby byl klid. Pamatujte na to, že tito dospělí přišli na svět jako malé děti. Strach z hranic či odpor k nim si osvojili již dávno. A vychovávat dospělé je velice pracné.

Vštěpování versus oprava hranic

Jedna moudrá matka dospělých dětí se jednou stala svědkem toho, jak její mladší přítelkyně zápasí se svým dítětem. Dítě se odmítalo slušně chovat a mladá matka se brzy dostala do úzkých. Na potvrzení jejího rozhodnutí přimět dítě, aby samo sedělo na židli, starší žena řekla: „Udělej to hned. Ukázni ho teď – a přežiješ dospívání."

Tvorba hranic u malých dětí představuje onu příslovečnou trochu prevence. Pokud je v raném věku naučíme zodpovědnosti, stanovení mezí a oddalování uspokojení jejich potřeb a přání, budou pozdější léta

jejich života o to hladší. Čím později začneme, tím těžší práce čeká nás i je.

Pokud již máte starší děti, neklesejte na mysli. Znamená to jen, že tvorba hranic se u nich setká s větším odporem. Myslí si, že osvojováním hranic toho moc nezískají. Budete tomu muset věnovat víc času, budete potřebovat větší pomoc od přátel – a také se víc modlit. Přehled různých hraničních úkolů podle věku dítěte uvedeme v závěrečné části této kapitoly.

Tvorba hranic u dětí

Tvorba hranic u dětí spočívá v osvojování si zodpovědnosti. Když je učíme o přednostech a mezích zodpovědnosti, učíme je samostatnosti – připravujeme je na převzetí úkolů dospělosti.

Bible má o úloze stanovení hranic ve výchově dětí mnoho co říci. Obvykle v této souvislosti hovoří o kázni. Hebrejská a řecká slova, která biblisté překládají jako „kázeň", znamenají „učení". Toto učení má pozitivní i negativní náboj.

Pozitivními stránkami kázně jsou *proaktivita*, *prevence* a *vyučování*. Pozitivní kázeň znamená získat něčí pozornost a věnovat se mu, aby mohl být vzdělán a vyučen v určitém úkolu: otcové mají své děti vychovávat „v kázni a napomenutích našeho Pána" (Ef 6,4). Negativními aspekty kázně jsou *náprava*, *potrestání* a *důsledky*. Negativní kázeň spočívá v tom, že necháme děti zakusit důsledky jejich jednání, aby se poučili o zodpovědnosti: „Tvrdý trest postihne toho, kdo opouští stezku" (Př 15,10).

Dobrá výchova dětí zahrnuje jak preventivní poučování a praxi, tak nápravné důsledky. Například svému čtrnáctiletému synovi určíte, že má chodit spát v deset hodin. „Je to proto, abys měl dost spánku a nemusel spát ve škole," řeknete mu. V tuto chvíli jde o pozitivní kázeň. Pak váš syn večer lelkuje až do půl dvanácté. Další den řeknete: „Protože jsi včera nedodržel večerku, nebudeš dneska smět používat telefon." To bude negativní kázeň.

Proč je pro dobrou tvorbu hranic zapotřebí cukr i bič? Protože Bůh používá praxi – pokus a omyl – k tomu, aby nám pomohl růst. Zralosti se učíme tak, že dostaneme informace, špatně je uplatníme, uděláme chyby, poučíme se z nich a příště to uděláme lépe.

Praxe je nezbytná ve všech oblastech života: když se učíme lyžovat, psát eseje nebo pracovat s počítačem. Praxi potřebujeme i při budování hlubokého láskyplného vztahu a tehdy, když se učíme studovat Bibli. A přesně totéž platí i o našem duchovním a emocionálním růstu: „Hutný pokrm je pro vyspělé, pro ty, kdo mají cvičením své smysly vypěstovány tak, že rozeznají dobré od zlého" (Žd 5,14). Praxe je při osvojování si hranic a zodpovědnosti důležitá. Naše chyby jsou našimi učiteli.

Kázeň je vnější hranice, určená k tvorbě vnitřních hranic u našich dětí. Poskytuje bezpečnou strukturu, dokud dítě nebude mít dostatečně pevný charakter, aby ji již nepotřebovalo. Dobrá kázeň vždy směřuje dítě k vnitřnější struktuře a větší zodpovědnosti.

Je třeba rozlišovat mezi kázní a trestem. Trest je odplata za provinění. Z právního hlediska jde o zaplacení pokuty za porušení zákona. Trest však neponechává mnoho prostoru pro praxi. Není velkým učitelem. Cena je příliš vysoká: „Mzdou hříchu je smrt" (Ř 6,23) a „kdo by... zachoval celý zákon, a jen v jednom přikázání klopýtl, provinil se proti všem" (Jk 2,10). Trest neponechává mnoho místa pro chyby.

Kázeň je však jiná. Kázeň není odplatou za přestupek. Představuje přirozený Boží zákon: naše jednání sklízí důsledky.

Kázeň se od trestu liší, protože Bůh nás již přestal trestat. Pro všechny, kdo přijali Krista jako Spasitele, skončil trest na kříži: „On na svém těle vzal naše hříchy na kříž" (1 Pt 2,24). Za naše provinění zaplatilo Kristovo utrpení.

Kromě toho mají kázeň a trest odlišný vztah k času. Trest se ohlíží zpět. Zaměřuje se na odplatu za provinění spáchaná v minulosti. Například Kristovo utrpení bylo vyrovnáním dluhu za náš hřích. Kázeň se však dívá vpřed. Poučení, které si odneseme z kázně, nám pomáhají neopakovat tytéž chyby: „...nebeský Otec nás vychovává k vyššímu cíli, k podílu na své svatosti" (Žd 12,10).

V čem to je pro nás prospěšné? Dává nám to svobodu dělat chyby, aniž bychom se museli bát odsouzení a ztráty vztahu: „Nyní však není žádného odsouzení pro ty, kteří jsou v Kristu Ježíši" (Ř 8,1). Svoboda kříže nám umožňuje zkoušet různé věci, aniž bychom museli platit hroznou cenu. Jediným nebezpečím jsou důsledky – a nikoli izolace a odsouzení.

jejich života o to hladší. Čím později začneme, tím těžší práce čeká nás i je.

Pokud již máte starší děti, neklesejte na mysli. Znamená to jen, že tvorba hranic se u nich setká s větším odporem. Myslí si, že osvojování hranic toho moc nezískají. Budete tomu muset věnovat víc času, budete potřebovat větší pomoc od přátel – a také se víc modlit. Přehled různých hraničních úkolů podle věku dítěte uvedeme v závěrečné části této kapitoly.

Tvorba hranic u dětí

Tvorba hranic u dětí spočívá v osvojování si zodpovědnosti. Když je učíme o přednostech a mezích zodpovědnosti, učíme je samostatnosti – připravujeme je na převzetí úkolů dospělosti.

Bible má o úloze stanovení hranic ve výchově dětí mnoho co říci. Obvykle v této souvislosti hovoří o kázni. Hebrejská a řecká slova, která biblisté překládají jako „kázeň", znamenají „učení". Toto učení má pozitivní i negativní náboj.

Pozitivními stránkami kázně jsou *proaktivita*, *prevence* a *vyučování*. Pozitivní kázeň znamená získat něčí pozornost a věnovat se mu, aby mohl být vzdělán a vyučen v určitém úkolu: otcové mají své děti vychovávat „v kázni a napomenutích našeho Pána" (Ef 6,4). Negativními aspekty kázně jsou *náprava*, *potrestání* a *důsledky*. Negativní kázeň spočívá v tom, že necháme děti zakusit důsledky jejich jednání, aby se poučili o zodpovědnosti: „Tvrdý trest postihne toho, kdo opouští stezku" (Př 15,10).

Dobrá výchova dětí zahrnuje jak preventivní poučování a praxi, tak nápravné důsledky. Například svému čtrnáctiletému synovi určíte, že má chodit spát v deset hodin. „Je to proto, abys měl dost spánku a nemusel spát ve škole," řeknete mu. V tuto chvíli jde o pozitivní kázeň. Pak váš syn večer lelkuje až do půl dvanácté. Další den řeknete: „Protože jsi včera nedodržel večerku, nebudeš dneska smět používat telefon." To bude negativní kázeň.

Proč je pro dobrou tvorbu hranic zapotřebí cukr i bič? Protože Bůh používá praxi – pokus a omyl – k tomu, aby nám pomohl růst. Zralosti se učíme tak, že dostaneme informace, špatně je uplatníme, uděláme chyby, poučíme se z nich a příště to uděláme lépe.

Praxe je nezbytná ve všech oblastech života: když se učíme lyžovat, psát eseje nebo pracovat s počítačem. Praxi potřebujeme i při budování hlubokého láskyplného vztahu a tehdy, když se učíme studovat Bibli. A přesně totéž platí i o našem duchovním a emocionálním růstu: „Hutný pokrm je pro vyspělé, pro ty, kdo mají cvičením své smysly vypěstovány tak, že rozeznají dobré od zlého" (Žd 5,14). Praxe je při osvojování si hranic a zodpovědnosti důležitá. Naše chyby jsou našimi učiteli.

Kázeň je vnější hranice, určená k tvorbě vnitřních hranic u našich dětí. Poskytuje bezpečnou strukturu, dokud dítě nebude mít dostatečně pevný charakter, aby ji již nepotřebovalo. Dobrá kázeň vždy směruje dítě k vnitřnější struktuře a větší zodpovědnosti.

Je třeba rozlišovat mezi kázní a trestem. Trest je odplata za provinění. Z právního hlediska jde o zaplacení pokuty za porušení zákona. Trest však neponechává mnoho prostoru pro praxi. Není velkým učitelem. Cena je příliš vysoká: „Mzdou hříchu je smrt" (Ř 6,23) a „kdo by... zachoval celý zákon, a jen v jednom přikázání klopýtl, provinil se proti všem" (Jk 2,10). Trest neponechává mnoho místa pro chyby.

Kázeň je však jiná. Kázeň není odplatou za přestupek. Představuje přirozený Boží zákon: naše jednání sklízí důsledky.

Kázeň se od trestu liší, protože Bůh nás již přestal trestat. Pro všechny, kdo přijali Krista jako Spasitele, skončil trest na kříži: „On na svém těle vzal naše hříchy na kříž" (1 Pt 2,24). Za naše provinění zaplatilo Kristovo utrpení.

Kromě toho mají kázeň a trest odlišný vztah k času. Trest se ohlíží zpět. Zaměřuje se na odplatu za provinění spáchaná v minulosti. Například Kristovo utrpení bylo vyrovnáním dluhu za náš hřích. Kázeň se však dívá vpřed. Poučení, které si odneseme z kázně, nám pomáhají neopakovat tytéž chyby: „...nebeský Otec nás vychovává k vyššímu cíli, k podílu na své svatosti" (Žd 12,10).

V čem to je pro nás prospěšné? Dává nám to svobodu dělat chyby, aniž bychom se museli bát odsouzení a ztráty vztahu: „Nyní však není žádného odsouzení pro ty, kteří jsou v Kristu Ježíši" (Ř 8,1). Svoboda kříže nám umožňuje zkoušet různé věci, aniž bychom museli platit hroznou cenu. Jediným nebezpečím jsou důsledky – a nikoli izolace a odsouzení.

Vezměte si například matku, která svému tříletému dítěti řekne: „Ještě jednou mi drze odpovíš, a přestanu tě mít ráda." Dítě se okamžitě ocitá v bezvýchodné situaci. Může se buď vzbouřit a přijít tak o svůj nejdůležitější vztah v životě, nebo se podvolit a začít navenek poslouchat, čímž ztratí veškerou možnost procvičovat konfrontační dovednosti. „Nikdy tě nepřestanu milovat. To je pevný bod v mém srdci. Ale jestli zase budeš drzý, tři dny zůstaneš bez kazeťáku." Vztah zůstává neporušený. A dítě získává příležitost zvolit si zodpovědnost, nebo zakusit důsledky – aniž by riskovalo ztrátu lásky a bezpečí. Toto je cesta k zralosti, k tomu, aby se člověk naučil jíst hutný pokrm: bezpečné uplatňování kázně.

Hraniční potřeby dětí

Jaké konkrétní potřeby uspokojují hranice u našich dětí? Schopnosti stanovit hranice mají několik důležitých úkolů, které budou po celý život přinášet nesmírný zisk.

Sebeobrana

Už jste někdy viděli někoho bezmocnějšího než nemluvně? Malé děti se o sebe dokážou postarat méně než zvířecí mláďata. Bůh určil první měsíce po narození k tomu, aby matka a otec (nebo jiný opatrovník) mohli vytvořit pevné pouto se svým dítětem, s vědomím, že bez jejich ustavičné péče by dítě nepřežilo. Všechen tento čas a energie se proměňuje v trvalou vazbu, v níž se dítě učí cítit se ve světě bezpečně.

Zde však Boží program dozrávání nekončí. Maminka a tatínek nemohou být vždy nablízku, aby se o dítě postarali. Je třeba, aby úkol ochrany nakonec přešel na děti. Když dorostou, musí se chránit samy.

Hranice jsou naším prostředkem, jak opatrujeme a bráníme svou duši. Jsou určeny k tomu, aby uvnitř udržovaly to, co je dobré, a bránily vniknutí špatného. A k tomu, aby dítě mohlo přijmout zodpovědnost za svou obranu, je třeba, aby se v rámci rodiny rozvíjely takové dovednosti, jako je užívání slova „ne", pravdomluvnost a zachovávání fyzického odstupu.

Zamyslete se nad těmito dvěma dvanáctiletými dětmi:

Dan mluví se svými rodiči u večeře: „Představte si – nějací kluci chtěli, abych s nima kouřil trávu. Když jsem jim řekl, že nechci, říkali, že jsem padavka. Tak jsem jim řekl, že jsou hlupáci. Některý z nich

mám rád, ale jestli mě nemůžou mít rádi, protože nekouřím trávu, tak to asi ve skutečnosti nejsou mí kamarádi."

Martin se ze školy vrátí s rudýma očima, koktá a má potíže s koordinací pohybů. Když se ho jeho znepokojení rodiče zeptají, co se stalo, všechno zapírá, až nakonec vyhrkne: „Dělá to každej. Co se vám nelíbí na mých kamarádech?"

Dan i Martin pocházejí z křesťanské rodiny, kde dostávají spoustu lásky a kde se dodržují biblické hodnoty. Proč je jejich chování tak rozdílné? Danovi rodiče mu umožňovali nesouhlasit a nechávali ho cvičit se ve stanovení hranic, dokonce i ve vztahu k nim. Danova maminka byla zvyklá svého dvouletého synka chovat a objímat, když byl neklidný. Říkal pak: „Dolů," což znamenalo: „Mami, nech mi trochu místa na dýchání." Přemohla své vlastní nutkání podržet své dítě v náručí a postavila ho na zem se slovy: „Chceš si hrát s autíčky?"

Danův otec se řídil stejnou filozofií. Když se svým synkem zápasil na podlaze, snažil se dávat pozor na Danovy hranice. Když byl zápas příliš tvrdý nebo když byl Dan unavený, mohlo dítě říci: „Dost, tati" – a tatínek vstal. Začali jinou hru.

Danovi se dostalo výcviku v hranicích. Učil se, že když se bojí, když prožívá neklid nebo když chce něco změnit, může říci „ne". Toto slovíčko mu dalo v životě pocit moci. Vyvedlo ho z pozice bezmocnosti a povolnosti. A Dan ho mohl vyslovovat, aniž by následovala zlobná a ublížená odpověď nebo manipulující protitah, jako například: „Ale Dane, maminka si tě teď potřebuje pochovat, víš?"

Dan od útlého dětství poznával, že jeho hranice jsou dobré a že je může používat na svou ochranu. Naučil se vzdorovat věcem, které pro něho nebyly dobré.

Danova rodina se vyznačovala možností nesouhlasit. Když například Dan bojoval se svými rodiči o to, kdy půjde spát, nikdy se nestáhli ani ho nepotrestali za to, že nesouhlasí. Místo toho vyslechli jeho argumenty, a když jim připadaly rozumné, změnili své rozhodnutí. Když ne, nechali své hranice nezměněné.

Dan také dostal hlas v některých rodinných záležitostech. Když se rodina chystala někam si spolu večer vyjít, rodiče vyslechli jeho názor, zda jít do kina, hrát stolní hry nebo si zahrát basketbal. Byla to rodina bez jakýchkoli omezení? Naopak! Byla to rodina, která brala stanovení hranic vážně – jako dovednost, kterou je třeba u dětí vypěstovat.

Byl to dobrý trénink pro to, aby mohl obstát ve zlý den (Ef 5,16), kdy se na něho obrátili jeho přátelé a naléhali na něho, aby s nimi kouřil marihuanu. Čím to, že se jim Dan dokázal vzepřít? Protože již měl za sebou deset nebo jedenáct let praxe, kdy mohl nesouhlasit s lidmi, kteří pro něho byli důležití, aniž by ztratil jejich lásku. Nebál se, že zůstane sám, když se vzepře svým přátelům. Již to úspěšně udělal se svými rodiči a o jejich lásku tím nepřišel.

Martin byl naproti tomu z jiného rodinného prostředí. U nich doma se „ne" setkávalo s dvojí reakcí. Jeho maminku zraňovalo, takže se stáhla a chodila celá nabručená. Vysílala obviňující sdělení, jako například: „Jak můžeš říkat ‚ne' své matce, která tě miluje?" Jeho tatínek se obvykle rozčílil, hrozil mu a říkal asi toto: „Neodmlouvej mi, mladej."

Netrvalo dlouho a Martin se naučil, že aby měl pokoj, musí být navenek povolný. Navenek si vypěstoval pevné „ano", takže se zdálo, jako by s hodnotami a autoritou svých rodičů souhlasil. Všechno, co si myslel – o předkládaném jídle, o zákazech některých televizních pořadů, o chození na bohoslužby, o oblékání nebo o tom, kdy má být doma – dusil v sobě.

Když se jednou pokusil vzepřít matčině objetí, okamžitě se od něho odtáhla a odstrčila ho se slovy: „Jednou budeš litovat, že jsi takhle zraňoval city své matky." Takto se Martin den za dnem učil nestanovit žádné hranice.

V důsledku toho, že se naučil nemít hranice, vypadal jako spokojený, poslušný syn. Léta dospívání však pro děti představují zkoušku ohněm. Během tohoto obtížného období zjišťujeme, jaký charakter byl do našich dětí doopravdy vložen.

Martin kapituloval. Podrobil se nátlaku svých kamarádů. Lze se divit, že prvními lidmi, kterým řekl „ne" – ve svých dvanácti letech – byli jeho rodiče? Zloba a roky života, kdy nestanovil žádné hranice, začaly nahlodávat povolné, přizpůsobivé falešné „já", které si vypěstoval, aby mohl přežít.

Přebírání zodpovědnosti za své potřeby

Setkání terapeutické skupiny, které jsem vedl, bylo tiché. Právě jsem položil Janě nezodpověditelnou otázku. Zněla takto: „Co potřebujete?" Zmateně vzhlédla, zamyslela se a opřela se na židli.

Před chvílí Jana popsala týden, v němž prožila bolestnou prohru: její manžel podal žádost o rozvod, děti přestaly být zvládnutelné a hrozila jí ztráta zaměstnání. Na tvářích členů skupiny, kteří všichni pracovali na řešení problémů zakotvenosti a bezpečí, bylo vidět zájem a účast. Nikdo však dost dobře nevěděl, jak jí pomoci. Když jsem tedy položil tu otázku, byla pro nás pro všechny. Ale Jana neuměla odpovědět.

To bylo typické pro prostředí, odkud pocházela. Většinu svého dětství přijímala zodpovědnost za pocity svých rodičů. Jako rodinný usmiřovatel vždy uhlazovala načepýřené peří jednoho nebo druhého z rodičů a utěšovala je například slovy: „Mami, tatínek na tebe určitě nechtěl vybuchnout – má za sebou náročný den."

Výsledek této nebiblické zodpovědnosti vůči její rodině byl v Janině životě jasný: nadměrný pocit zodpovědnosti za druhé a nedostatečný cit pro její vlastní potřeby. Jana měla citlivý radar na zranění druhých, ale radar, který ukazoval jejím směrem, byl rozbitý. Nebylo divu, že na mou otázku nedokázala odpovědět. Jana nechápala své vlastní Bohem dané a oprávněné potřeby. Pro takovéto uvažování neměla potřebná slova.

Tento příběh však končí šťastně. Jedna členka skupiny řekla: „Kdybych byla na tvém místě, vím, co bych potřebovala. Opravdu bych potřebovala vědět, že vy tady o mě stojíte, že mě nevnímáte jako strašného, trapného ztroskotance a že se za mě budete modlit a dovolíte mi tento týden vám zavolat, když budu potřebovat povzbuzení."

Janě se oči zalily slzami. Něco ze soucitných slov její přítelkyně se jí dotklo tam, kam se sama nedostala. A nechala ve svém nitru působit útěchu, která přichází od těch, kteří sami byli potěšeni (2 K 1,4).

Janin příběh ilustruje další ovoce tvorby hranic u našich dětí: schopnost přijmout vlastnictví svých potřeb – jinými slovy, zodpovědnost za ně. Součástí Božích záměrů je, abychom věděli, kdy máme hlad, kdy jsme osamělí, kdy máme starosti, kdy jsme přetížení nebo kdy potřebujeme oddych – a pak usilovali o získání toho, co potřebujeme. Bible představuje Ježíše jako toho, kdo tento princip chápal, když ve chvíli velké služby a mnoha potřeb odjel lodí od zástupu lidí na pusté místo: „Stále totiž přicházelo a odcházelo mnoho lidí a [on a jeho učedníci] neměli ani čas se najíst" (Mk 6,31).

Hranice hrají v tomto procesu zásadní roli. Naše meze tvoří duchovní a emocionální prostor, určité oddělení mezi námi a druhými. To

nám umožňuje slyšet a chápat naše potřeby. Pokud nemáme jasně vymezené hranice, je těžké oddělit naše potřeby od potřeb ostatních. V takovém vztahu je příliš mnoho rušivých vlivů.

Když se podaří naučit děti vnímat jejich potřeby, oproti potřebám druhých, budou z toho mít v životě opravdový užitek. Budou se moci lépe vyvarovat vyčerpání, které pramení z toho, kdy se člověk zapomíná starat sám o sebe.

Jak můžeme svým dětem pomoci vnímat jejich vlastní individuální potřeby? Tím nejlepším, co rodič může udělat, je povzbuzovat slovní vyjadřování těchto potřeb, i když jsou třeba jiné, než by „rodina očekávala". Když je dětem dovoleno žádat i o to, co jde proti srsti – i když to třeba nedostanou – pěstuje se u nich smysl pro to, co potřebují.

Zde je několik způsobů, jak v tom můžete svým dětem pomoci:

- Nechávejte je mluvit o jejich hněvu.
- Nechávejte je vyjadřovat zármutek, pocit prohry či smutek, aniž byste se je snažili rozveselit a jejich pocity jim rozmluvit.
- Povzbuzujte je ke kladení otázek a veďte je k tomu, aby si nemyslely, že vaše slova jsou rovnocenná Písmu (k tomu je třeba hodně velké opatrnosti!)
- Ptejte se jich, co cítí, když se zdají být izolované nebo v nesnázích; pomáhejte jim jejich negativní pocity formulovat. Nesnažte se situaci zlehčovat, abyste navodili falešný pocit spolupráce a blízkosti v rodině.

Prvním krokem převzetí vlastnictví svých potřeb je tedy jejich identifikace. Zde má své místo náš duchovní radar. Janin radar byl poškozený a nedostatečně vyvinutý, takže nebyla schopna své potřeby určit.

Druhým aspektem převzetí vlastnictví je začít se o sebe zodpovědně starat – místo aby člověk toto břemeno kladl na někoho jiného. Musíme své děti nechat zakoušet bolestné důsledky jejich vlastní nezodpovědnosti a chyb. To je „cvičení" z Listu Židům 5,14 a „kázeň" z 12. kapitoly Židům. Až naše děti budou odcházet z domova, měly by mít hluboko v sobě pocit osobní zodpovědnosti za svůj život. Měly by zastávat tato přesvědčení:

- Úspěch či neúspěch v mém životě závisí z velké části na mně.

- Přestože mám u Boha a druhých hledat útěchu a radu, za svá rozhodnutí jsem zodpovědný jen já sám.
- I když na mě moje důležité vztahy mají po celá život hluboký vliv, za své problémy mohu vinit jedině sebe.
- I když budu vždycky selhávat a potřebovat pomoc, nemohu být závislý na někom s nadměrným pocitem zodpovědnosti, kdo by mě neustále vytahoval z duchovní, emocionální, finanční nebo vztahové krize.

Tento pocit, stručně vyjádřený slovy „můj život závisí na mně", má svůj základ v Božím zájmu, abychom přijali zodpovědnost za svůj život. Chce, abychom produktivně využívali své hřivny, jak o tom Pán Ježíš mluvil v podobenství o hřivnách (Mt 25,14–30). A tento smysl pro zodpovědnost s námi v dospělosti půjde po celý život – a dokonce až za hrob, před Kristovu soudnou stolici.

Můžete si představit, jak v takové chvíli před Kristem vynikne, že jsme se k svému životu nepřihlásili jako vlastníci: „Ale já jsem měl špatně fungující rodinu." „Ale já jsem byl osamělý." „Ale já jsem neměl dost síly." Odůvodňující „ale" bude mít asi takový účinek jako výmluvy služebníka v podobenství o hřivnách. To neznamená, že na nás prostředí, z něhož pocházíme, a naše různé stresující okolnosti nemají žádný vliv. Samozřejmě že mají. Ale za to, co se svou zraněnou, nezralou duší uděláme, jsme v konečném důsledku zodpovědní sami.

Moudří rodiče nechávají své děti procházet „bezpečným utrpením". „Bezpečné utrpení" znamená nechat dítě zakusit důsledky přiměřené jeho věku. Nechat šestiletou holčičku jít ven po setmění pro ni není tou správnou přípravou na dospělost. V takovém případě dělá rozhodnutí, pro která ještě není zralá. Do takovéto situace bychom ji nikdy stavět neměli.

„Bezpečnému utrpení" vystavili svou dceru rodiče Sandry. Když Sandra začala chodit na střední školu, dali jí kapesné na celé první pololetí. Byla zodpovědná za to, jak s ním bude hospodařit. Bylo dost vysoké na to, aby jí s rezervou stačilo na stravenky, oblečení, společenské akce a na jinou mimoškolní činnost. Na první pohled to vypadalo jako sen dospívajícího člověka – tolik peněz a žádná omezení, jak s nimi naložit!

První pololetí si Sandra koupila několikery pěkné šaty. Chodila se svými přáteli na spoustu večírků. A několikrát za své přátele dokonce

sama zaplatila. To trvalo asi jeden měsíc z celkových tří a půl. Další dva a půl měsíce byly chudé. Sandra hodně zůstávala doma, protože si zbylé peníze šetřila na školní obědy, a již chodila jen v šatech, které si koupila na začátku semestru.

Druhé pololetí bylo lepší – a na začátku druhého ročníku si zavedla bankovní účet a rozumný rozpočet. Sandra si budovala hranice. Zatímco dříve byla propadlá nakupování, teď začala říkat „ne" novému oblečení, kompaktním diskům, jídlu a časopisům, které by se jí normálně zdály jako minimální požadavek. Začala se učit přijímat zodpovědnost za svůj vlastní život. A neskončila jako mnozí absolventi vysoké školy, kteří si po letech, kdy jim neustále někdo pomáhal z problémů, neumějí uvařit, uklidit a ohlídat rozpočet.

Je důležité, aby důsledky byly co nejtěsněji spjaty s jednáním dítěte. Takto nejlépe vystihneme skutečný život.

Domácí úkoly jsou další oblastí, kde rodič může svému dítěti buď pomoci přijímat zodpovědnost – nebo vytvořit iluzi věčného, všudypřítomného rodiče, který člověka pokaždé postaví na nohy. Je to těžké, když k vám přijde vaše dítě se slzami v očích a říká: „Mám do zítřka udělat desetistránkový referát – a teď jsem začal." Jako milující rodiče bychom jim nejraději pomohli a sami provedli průzkum, navrhli systém nebo jim práci přepsali – nebo to udělali všechno.

Proč tomu tak je? Protože své děti máme rádi. Přejeme jim to nejlepší, tak jako Bůh přeje to nejlepší nám. A přesto může být někdy důležité – tak jako nám Bůh dává zakusit naše selhání – abychom své děti nechali zkazit si vysvědčení špatnou známkou. To je častým důsledkem špatného plánování.

Pocit vlivu a volby

„K zubaři nepůjdu – a ty mě k tomu nemůžeš nutit!" Soňa si dupla svou jedenáctiletou nožkou a zamračila se na svého otce Sama, který čekal u dveří.

Byla doba, kdy by Sam na Sonin projev síly reagoval bez dlouhého přemýšlení. Řekl by asi toto: „No to se uvidí!" a dotáhl by křičící dítě do auta.

Doporučení poradců a knížky na toto téma však Sama připravily na nevyhnutelné. Klidně jí řekl: „Máš naprostou pravdu. Nemůžu tě nutit, abys šla k zubaři. Jestli nechceš, nemusíš. Ale zapamatuj si tohle naše

pravidlo: jestli se rozhodneš nejít, rozhoduješ se, že taky zítra nepůjdeš na oslavu. Budu respektovat obojí. Mám zavolat zubaři, že nepřijdeme?"

Soňa překvapeně vzhlédla a na chvíli se zamyslela. Pak pomalu odpověděla: „Půjdu, ale ne proto, že musím." Soňa měla pravdu. Rozhodla se jít k zubaři, protože chtěla na oslavu.

Děti potřebují cítit, že mají vliv a možnost volby. Potřebují vidět, že nejsou závislé, bezmocné figurky v rukou rodičů, nýbrž iniciativní činitelé s vlastní vůlí, kteří rozhodují o svém životě.

Děti začínají žít jako bezmocné a závislé. Rodičovská péče podle Božího plánu se však snaží pomoci dětem naučit se myslet, rozhodovat se a ovládat své prostředí ve všech oblastech života. Sem patří celá škála rozhodování, která začíná tím, co si vzít ráno na sebe, a končí tím, jaké přednášky si vybrat ve škole. Když se děti naučí rozhodovat se, jak to odpovídá jejich věku, přispěje to jejich pocitu bezpečí a významu.

Úzkostliví rodiče se s dobrým úmyslem snaží bránit tomu, aby jejich děti dělaly bolestná rozhodnutí. Chrání je, aby se nezašpinily a neodřely si kolena. Jejich motto zní: „Podívej, rozhodnu to za tebe." Výsledkem je, že u jejich dětí zakrňuje jedna velice důležitá část Božího obrazu, která by se měla v jejich charakteru rozvíjet: schopnost prosadit se a způsobit změnu. Děti potřebují cítit, že o svém životě a o svém osudu z velké části, v rámci Boží svrchovanosti, rozhodují samy. To jim pomůže zvažovat rozhodnutí, místo aby se jim vyhýbaly. Naučí se hodnotit důsledky učiněných rozhodnutí, místo aby se vzpíraly tomu, co pro ně vybere někdo jiný.

Oddalování uspokojení cílů

Slovo *teď* bylo vytvořeno pro malé děti. Označuje, kde žijí. Pokuste se vysvětlit dvouleté holčičce, že zákusek dostane zítra. Taková odpověď ji neuspokojí. „Zítra" pro ni znamená „nikdy". Je skutečností, že novorozenci nemají schopnost porozumět pojmu „později". Proto má šestiměsíční dítě takový strach, když jeho maminka odejde z místnosti. Je přesvědčeno, že je neodvolatelně navždy pryč.

Přesto se v určitém bodě svého vývoje naučíme oceňovat slovo „později" a zjistíme, jak je přínosné odložit něco dobrého kvůli něčemu ještě lepšímu. Tuto dovednost označujeme jako *odkládání uspokojení*.

Je to schopnost říkat „ne“ našim nutkáním, přáním a tužbám v zájmu nějakého pozdějšího zisku.

Bible této schopnosti připisuje značnou hodnotu. Bůh nám na ní pomáhá vidět, jak je přínosné plánovat a připravovat se. Naším nejvyšším příkladem je Ježíš: „Místo radosti, která se mu nabízela, podstoupil kříž, nedbaje na potupu; proto usedl po pravici Božího trůnu“ (Žd 12,2).

Obecně platí, že tato dovednost nabývá na významu až po prvním roce života, protože během této doby má přednost budování vazby. Počátkem druhého roku je však možné rychle začít s jeho vštěpováním. Zákusek se jí po mrkvičce, a ne naopak.

Tuto dovednost si potřebují osvojovat i starší děti. Určité oblečení nebo věci pro zábavu si rodina může dovolit koupit až později v roce. I zde platí, že hranice vytvořené během tohoto procesu mají později v životě nezměrnou hodnotu. Mohou dítěti zabránit stát se dospělým, který je zruinovaným, chaotickým a impulzivním otrokem reklamy. Naše děti se mohou začít podobat mravencům, kteří jsou soběstační, místo lenochům, kteří jsou neustále v krizi (Př 6,6–11).

Když se děti naučí, jak oddalovat uspokojení svých přání, pomáhá jim to orientovat se na cíl. Naučí se šetřit čas a peníze na věci, které jsou pro ně důležité, a cení si toho, co se rozhodli si koupit. Syn jedněch mých známých si našetřil peníze na své první auto. S otcovou pomocí s tímto plánem začal, když mu bylo třináct. Když mu všechny jeho víkendové a letní brigády v jeho šestnácti letech vynesly auto, zacházel s ním, jako by bylo z nejjemnějšího porcelánu – z kapoty byste mohli jíst. Spočítal si náklady a cenil si výsledku (L 14,28).

Respektování hranic druhých lidí

Je třeba, aby děti od malička uměly přijímat hranice svých rodičů, sourozenců a kamarádů. Potřebují vědět, že druzí si s nimi nechtějí vždy hrát, že druzí se nemusí chtít dívat na stejný televizní pořad jako ony a že mohou chtít obědvat v jiné restauraci, než by chtěly ony. Potřebují vědět, že svět se netočí kolem nich.

To je důležité z několika důvodů. Za prvé, schopnost přijímat meze nás učí přijímat zodpovědnost za sebe. Když víme, že druzí nám nejsou vždy k službám, pomáhá nám to řídit se zevnitř, místo abychom se nechali vléci zvenčí. Pomáhá nám to nést svůj vlastní batoh.

Už jste někdy byli s dítětem, které neslyší „ne“, které kňourá, žadoní, vzteká se nebo trucuje, dokud nedosáhne svého? Potíž je v tom, že čím déle se budeme s nelibostí vzpírat hranicím druhých, tím závislejší budeme na ostatních. Očekáváme, že se o nás budou starat druzí, místo abychom se o sebe jednoduše postarali sami.

V každém případě Bůh vytvořil samotný život tak, aby nás tomuto zákonu naučil. Jedině tak můžeme žít na této planetě společně. Dříve či později nám někdo řekne „ne“, které nebudeme moci ignorovat. Je to vetkáno do přediva života. Podívejme se, jak se vyvíjí „ne“ v životě člověka, který vzdoruje hranicím druhých:

1. „ne“ rodičů
2. „ne“ sourozenců
3. „ne“ učitelů ve škole
4. „ne“ přátel ve škole
5. „ne“ nadřízených
6. „ne“ manželského partnera
7. „ne“ zdravotních problémů z přejídání, alkoholismu či nezodpovědného životního stylu
8. „ne“ policie, soudů nebo dokonce vězení

Někteří lidé se ve svém životě učí přijímat hranice brzy, někdy již v prvním uvedeném stadiu. Jiní lidé však musí dojít až k číslu 8, než získají představu o tom, že musíme přijímat hranice druhých: „Přestaneš-li, synu, poslouchat kárání, od výroků poznání zbloudíš“ (Př 19,27). Mnozí adolescenti, jimž chybí sebeovládání, dozrávají až někdy po třicítce, kdy je začne unavovat, že nemají stálou práci a domov. Musí ve svých financích narazit na dno a někdy dokonce musí žít nějaký čas na ulici. Časem se přidrží jednoho pracovního místa, něco si našetří a začnou růst. Postupně začnou přijímat meze života.

Nehledě na to, za jak přísné se považujeme, vždycky se najde ještě někdo přísnější. Pokud své děti nenaučíme přijímat „ne“, může se tohoto úkolu chopit někdo, kdo je miluje mnohem méně než my. Někdo tvrdší. Někdo silnější. A většina rodičů by své děti před takovýmto utrpením mnohem raději uchránila. Čím dříve jim vštípíme meze, tím lépe.

Druhým, ještě významnějším důvodem, proč je pro děti důležité, aby přijímaly hranice druhých, je toto: *Dodržování hranic druhých dětem pomáhá milovat.* Myšlenka respektování hranic druhých je ve své pod-

statě základem pro schopnost vcítit se a milovat druhé tak, jako bychom si sami přáli být milováni. Děti potřebují, aby se jim dostávalo účty k jejich „ne", a zároveň je třeba, aby se učily tuto laskavost prokazovat druhým. Když se dokážou vcítit a vnímat potřeby druhých, dozrávají a jejich láska k Bohu a druhým se prohlubuje: „My milujeme, protože Bůh napřed miloval nás" (1 J 4,19).

Řekněme například, že vás vaše šestileté dítě neúmyslně, ale z nedostatečné opatrnosti prudce uhodí do hlavy míčkem na softball. Kdybyste si toho nevšímali nebo se tvářili, že to nebolí, vyvolalo by to v něm dojem, že jeho činy nemají žádný dopad. Může se pak vyhýbat veškerému pocitu zodpovědnosti a vědomí potřeb či bolestí druhých. Když mu však řekneme: „Vím, že jsi to neudělal schválně, ale ta rána míčkem mě opravdu pořádně bolí – snaž se být trochu opatrnější", pomůže mu to bez jakýchkoli pocitů odsouzení vidět, že může ublížit lidem, které má rád, a že záleží na tom, co dělá.

Když tuto zásadu dětem nikdo nevštípí, je pro ně těžké dospět jako milující lidé. Často u nich naroste sobectví nebo se u nich projeví sklony k ovládání druhých. V takovém bodě je Boží program zralosti obtížnější. Jednoho mého klienta doma naučili ignorovat hranice druhých. Jeho pozdější chování ho dovedlo do vězení za krádež. Tento bolestný proces ho však naučil empatii.

„Opravdu jsem neměl ani tušení, že druzí lidé mají nějaké potřeby a že je něco může bolet," vysvětloval mi jednou. „Vychovávali mě tak, abych se soustředil na své vlastní zájmy. A když jsem začal narážet na to, jak málo vnímám potřeby druhých, něco se ve mně stalo. V srdci se mi otevřel prostor pro druhé. Své vlastní potřeby jsem nevypustil – ale poprvé jsem viděl nějaký pokrok. Ve skutečnosti jsem se začal cítit provinile kvůli tomu, jak jsem svým jednáním zraňoval svou ženu a děti."

Čekala ho dlouhá cesta. Samozřejmě. Ale vydal se správným směrem. To, že později v životě poznal hranice, pro něho bylo východiskem k tomu, aby se stal skutečně biblicky milujícím člověkem.

Hranice pro jednotlivá období: vštěpování hranic podle věku

Pokud jste si po shlédnutí obsahu jako první nalistovali tuto kapitolu, je dost pravděpodobné, že máte děti. Je také dost dobře možné, že se svými dětmi prožíváte nějaké hraniční problémy. Možná tyto stránky

čtete jen ve snaze předejít potížím. Pravděpodobnější však je, že vás trápí nějaká bolest, od níž potřebujete úlevu: Vaše novorozeně nepřestává křičet. Vaše batole vám řídí domácnost. Vaše dítě na prvním stupni má ve škole problémy s chováním. Vaše dítě na druhém stupni základní školy je drzé na učitele. Vaše dítě na střední škole pije.

Všechny tyto potíže naznačují možné problémy s hranicemi. A tato část předkládá přehled hraničních úkolů, které by se děti měly podle svého věku učit plnit. Jako rodiče potřebujeme brát v úvahu vývojové potřeby a schopnosti svých dětí, abychom po nich nechtěli něco, co nedokážou, nebo od nich nežádali příliš málo.

Uvádíme zde základní úkoly pro jednotlivé fáze dětství. Podrobnější informace o období od narození do tří let najdete ve čtvrté kapitole, která hovoří o tvorbě hranic v dětství.

Od narození do pěti měsíců

V tomto období je třeba, aby se vytvořila vazba mezi novorozencem a matkou, otcem nebo jiným opatrovníkem. K prvním úkolům patří, aby dítě získalo pocit, že někam patří, že je v bezpečí a že je přijímáno. Důležitější než stanovit meze tu je poskytnout dítěti pocit bezpečí.

Jedinou skutečnou hranicí zde je uklidňující přítomnost matky. Chrání dítě. Matčiným úkolem je pomoci svému novorozenci zvládnout silné, děsivé a protichůdné pocity. Kojenci ponechaní sami sobě jsou týráni svou samotou a vnitřní nepevností.

Po staletí matky – včetně Marie, Ježíšovy matky – své děti zavinovaly nebo je pevně zabalovaly do plátna. Takovéto zavinutí pomáhá regulovat tělesnou teplotu dítěte, ale pevnost zabalení také přispívá k jeho pocitu bezpečí – jde o určitou vnější hranici.

Někteří křesťanští učitelé s dobrým úmyslem doporučují pro kojence výchovné teorie, které určují, kdy dítě nakrmit a kdy pochovat. Tyto metody se snaží kojence naučit, aby nebrečelo a nevyžadovalo útěchu, protože „situaci má v rukou dítě, a nikoli rodič" nebo protože „takový požadavek je důkazem sobecké, hříšné přirozenosti dítěte". Tyto teorie, pokud nejsou chápány biblicky a v souladu s vývojem dítěte, mohou být velmi ničivé.

Křičící čtyřměsíční dítě se snaží zjistit, zda je svět přijatelně bezpečný. Je ve stavu hluboké hrůzy a samoty. Ještě se nenaučilo vnímat útěchu, když nikdo není nablízku. Chovat a krmit ji podle rozvrhu ro-

dičů místo podle jejího vlastního znamená „odsuzovat nevinné", jak o tom mluvil Pán Ježíš (Mt 12,7).

Tito učitelé prohlašují své programy za biblické, protože fungují. „Když jsem svou čtyřměsíční dcerku přestala brát v noci z postýlky, přestala brečet," říkají. To může být pravda. To, že dítě přestane plakat, však lze vysvětlit také dětskou depresí, což je stav, kdy se dítě vzdá naděje a stáhne se. „Dlouhým čekáním zemdlívá srdce" (Př 13,12).

Učit dítě oddalovat uspokojení svých přání bychom měli začít až po prvním roce jeho života, kdy už mezi dítětem a matkou existuje základ bezpečí. Tak jako milost předchází pravdu (J 1,17), musí před oddělením vzniknout vazba.

Od pěti do deseti měsíců

Jak jsme viděli ve čtvrté kapitole, v druhé polovině prvního roku jsou děti ve fázi „klubání". Poznávají, že „maminka a já nejsme totéž". Kolem je děsivý, fascinující svět, do něhož děti doslova lezou. I když jsou ve svých potřebách nesmírně závislé, začínají vystupovat ze svého sjednocení s matkou.

Pokud rodiče chtějí svým dětem v tomto období pomoci budovat dobré hranice, je třeba, aby podporovali jejich pokusy o osamocení se a zároveň zůstali kotvou, které se budou moci přidržet. Nechte své dítě prožívat okouzlení jinými lidmi a věcmi, než jste vy sami. Učiňte váš domov bezpečným místem, které vaše dítě bude moci zkoumat.

Pomáhat dětem s klubáním však neznamená zanedbávat hluboký vztah, který je nezbytný pro jejich vnitřní zakořeněnost a zakotvenost. To dosud zůstává prvořadým úkolem dítěte. Je nutné, abyste se pečlivě starali o pevnou vazbu a citové bezpečí, které vaše děti potřebují, a zároveň jim umožňovali rozhlížet se dál, než kde jste vy.

Pro mnohé matky je tento přechod jejich dětí od milostného vztahu s nimi do širého okolního světa těžký. Ztráta tak hlubokého důvěrného vztahu je veliká, zejména po období těhotenství a porodu. Zodpovědná matka však bude usilovat o to, aby její vlastní potřebu blízkosti uspokojovali jiní dospělí v jejím životě. Bude podporovat „klubání" svého dítěte, s vědomím, že ho připravuje na to, aby bylo později schopno odejít a přimknout se k někomu jinému.

V tomto bodě ještě většina kojenců nedokáže chápat slovo *ne* a přiměřeně na ně reagovat. Nejlepší cestou je chránit je před nebezpečím tak, že je zvedneme a přemístíme z nebezpečných míst.

Od deseti do osmnácti měsíců

V tomto období „zkoušení" vaše dítě začíná nejen mluvit, ale také chodit, takže se před ním rozprostírá řada nových možností. Má otevřený celý svět – a tak tráví spoustu času hledáním způsobů, jak se do něj dostat a hrát si s ním. Nyní již má emocionální a kognitivní schopnost rozumět slovu *ne* a reagovat na něj.

Během tohoto období je stále důležitější, aby dítě mělo hranice a také je dokázalo vnímat. Umožnit rozvoj oblasti zvané „ne" je v tomto věku klíčové. Slovo „ne" pro vaše děti představuje způsob, jak zjišťují, zda přijetí zodpovědnosti za svůj život vede k něčemu dobrému – nebo zda „ne" působí, že se od nich druzí lidé odtáhnou. Jako rodiče se učte mít radost z „ne" vašeho dítěte.

Zároveň máte citlivý úkol pomoci svému dítěti uvidět, že není středem vesmíru. V životě existují určité meze. Čmárání po dveřích a křik v kostele má své důsledky. Je však třeba, abyste to dělali, aniž uhasíte jeho narůstající pocit vzrušení a zájem o svět.

Od osmnácti měsíců do tří let

Teď se dítě učí důležitý úkol – přijímat zodpovědnost za svou duši, která je samostatná, ale zároveň se nachází v určitých vztazích. Z dítěte, které chce všechno vyzkoušet, se stává střízlivější jedinec, který si uvědomuje, že život má určité meze, ale že samostatnost neznamená ztrátu možnosti k někomu přilnout. V této fázi jsou cílem následující schopnosti:

1. Schopnost emocionálně přilnout k druhým, aniž by se dítě vzdalo vědomí svého „já" a své svobody být oddělený.
2. Schopnost říkat druhým přiměřené „ne" beze strachu ze ztráty lásky.
3. Schopnost přijímat přiměřené „ne" od druhých, aniž by se dítě emocionálně stáhlo.

Dítě ve věku od osmnácti měsíců do tří let se potřebuje naučit být autonomní. Chce být svobodné od rodičovské nadvlády, ale tato touha

je v rozporu s jeho hlubokou závislostí na rodičích. Moudrý rodič mu pomůže získat vědomí samostatnosti a přijmout, že ztrácí svou všemocnost, avšak beze ztráty vazby.

K tomu, abyste dítěti v této fázi mohli vštěpovat hranice, je třeba, abyste v každé vhodné situaci respektovali jeho „ne" a zároveň si zachovali své vlastní pevné „ne". Snadno se vám může stát, že se budete snažit vyhrát ve všech šarvátkách. Ale je jich jednoduše příliš mnoho. Skončíte prohrou celé války, protože ztratíte to hlavní – vazbu. Neztrácejte energii snahou ovládnout náhodný vzdušný vír. Své bitvy si pečlivě vybírejte, abyste ty důležité mohli vyhrát.

Moudří rodiče se ve chvílích, kdy se jejich děti baví, radují, ale u dítěte, které zkouší, kam až může, důsledně a jednoznačně zachovávají pevné hranice. V tomto věku se děti mohou učit pravidla domácnosti i důsledky jejich porušování. Níže uvádíme jeden možný způsob kázně v této oblasti:

1. *První porušení.* Řekněte svému dítěti, aby nekreslilo na prostěradlo. Pokuste se mu pomoci uspokojit jeho potřebu jiným způsobem – ať si třeba místo na prostěradlo kreslí do skicáku nebo do bloku.

2. *Druhé porušení.* Znovu řekněte dítěti „ne" a sdělte mu důsledky. Bude muset jít na minutu do kouta nebo až do dalšího dne zůstane bez pastelek.

3. *Třetí porušení.* S patřičným vysvětlením uplatněte důsledky; pak dítěti dejte několik minut na projevení hněvu a na to, aby se oddělilo od rodičů.

4. *Útěcha a obnova spojení.* Vezměte dítě do náručí a utěšte ho, abyste mu pomohli znovu k vám přilnout. To mu pomůže rozlišit mezi důsledky a ztrátou lásky. Bolestné důsledky by nikdy neměly obsahovat ztrátu vztahu.

Od tří do pěti let

V tomto věku děti vstupují do období, kdy se vyvíjí jejich sexuální role. Každé dítě se ztotožňuje s rodičem téhož pohlaví. Chlapci chtějí být jako táta, holčičky jako maminka. Také se u nich vůči témuž rodiči projevují soutěživé pocity, kdy si přejí vzít si rodiče opačného pohlaví a porazit tak rodiče stejného pohlaví. Připravují se na své sexuální role v dospělosti.

Je důležité, aby zde rodiče budovali hranice. Matky by měly citlivě a zároveň pevně umožňovat svým dcerám identifikovat se a soutěžit. Také se musí vypořádat s majetnickými sklony svých synů a dát jim vědět: „Vím, že by sis rád vzal maminku, ale s maminkou se oženil tatínek." Otcové mají stejný úkol se svými syny a dcerami. To dětem pomůže v tom, aby se naučily ztotožňovat s rodičem opačného pohlaví a přijímat náležité rysy.

Rodiče, kteří se rašící sexuality svých dětí bojí, často k těmto silným touhám zaujímají kritický postoj. Jejich vlastní strach je pak může vést k tomu, že na své dítě útočí nebo ho zahanbují, čímž ho přimějí k potlačování jeho sexuality. Druhým extrémem je, když rodič pod vlivem svých vlastních potřeb emocionálně nebo i fyzicky svádí své dítě opačného pohlaví. Matka, která svému synovi říká: „Tatínek mě nechápe – ty jsi jediný, kdo mi rozumí," svému synovi zajišťuje léta zmatku v otázce sexuálních rolí. Zralí rodiče musí zachovávat hranici mezi umožňováním rozvoje sexuálních rolí – a udržováním jasné dělicí čáry mezi rodičem a dítětem.

Od šesti do jedenácti let

V takzvaném období latence se dítě připravuje na blížící se skok do dospívání. Tato léta představují poslední opravdové roky dětství. Jsou důležité, aby se děti při práci ve škole a při hrách naučily soustředit se na daný úkol a budovat vztahy s vrstevníky stejného pohlaví.

Tento nesmírně rušný čas, naplněný prací a kamarády, přináší v oblasti hranic rodičům své vlastní úkoly. Je třeba pomoci dětem položit základy pro plnění úkolů – ať již jde o úlohy do školy, domácí povinnosti nebo různé další práce. Potřebují se učit plánovat a disciplinovaně zůstat u rozdělané práce, dokud ji nedokončí. Potřebují se v oblasti hranic učit takovým dovednostem, jako je například oddalování uspokojení, orientace na cíl a hospodaření s časem.

Od jedenácti do osmnácti let

Dospívání, poslední krok před dospělostí, zahrnuje tak důležité úkoly, jako je sexuální dozrávání, vědomí krystalizující identity, pevné v jakémkoli prostředí, sklony k určitému povolání a rozhodnutí v oblasti lásky. Pro dítě i rodiče to může být děsivé, a přesto vzrušující období.

V tomto bodě by již měl začít proces „odluky od rodičů". Mezi vámi a vaším dítětem se začínají odehrávat určité změny. Místo abyste své

dítě ovládali, ovlivňujete ho. Zvyšujete míru jeho svobody a také zod povědnosti. Nově, s větší pružností, společně určujete omezení, hranice a důsledky.

Všechny tyto změny jsou jako odpočítávání kosmické rakety NASA. Připravujete se na vypuštění mladého dospělého do světa. Moudří ro diče mají v každé chvíli na paměti blížící se vypuštění svých dospívají cích dětí do společnosti. Otázkou, s níž musí stále zápasit, již není: „Jak je mohu přimět k správnému chování?", ale spíš: „Jak jim mohu po moci, aby dokázaly samy přežít?"

Dospívající si potřebují co nejvíc stanovit své vlastní vztahové, ča sové, hodnotové a finanční hranice. A když své hranice překročí, měli by zakusit skutečné důsledky. Sedmnáctiletý člověk, který je stále ještě usměrňován zákazy sledování televize a používání telefonu, může mít za rok na vysoké škole opravdové problémy. Profesoři, studijní poradci a asistenti na kolejích takováto omezení neukládají; uchylují se k tako vým taktikám, jako je známka „neprospěl", opakování ročníku a vylou čení ze školy.

Pokud máte dospívající dítě, které v oblasti hranic nemá vypěsto vané správné návyky, možná jste nyní na rozpacích, co dělat. Je třeba začít v tom bodě, kde se vaši dospívající právě nacházejí. Pokud mají nedostatečnou schopnost říkat a slyšet „ne", může v posledních ně kolika letech před jejich odchodem z domova často pomoci vyjasnění domácích pravidel a důsledků.

Níže uvedené příznaky a jim podobné projevy však mohou poukazo vat na vážnější problém:

- Izolovanost dospívajícího od ostatních členů rodiny
- Depresivní nálada
- Vzpurné chování
- Vleklý konflikt v rodině
- Přátelé nesprávného typu
- Problémy ve škole
- Poruchy výživy
- Alkoholismus
- Narkomanie
- Sebevražedné myšlenky či chování

Když rodiče pozorují tyto problémy, mnozí reagují buď přílišným, nebo naopak nedostatečným množstvím hranic. Přehnaně přísný rodič riskuje, že se jeho téměř dospělé dítě rodině odcizí. Příliš shovívavý rodič chce být nejlepším přítelem dítěte v době, kdy dospívající po třebuje někoho, koho bude respektovat. V tomto bodě by rodiče měli uvažovat o konzultaci s terapeutem, který rozumí problémům dospíva jících. Jde tu jednoduše o příliš mnoho, než abychom mohli ignorovat odbornou pomoc.

Typy kázně

Mnozí rodiče nemají jasno v tom, jak své děti učit respektovat hranice. Čtou bezpočet knih a článků o tělesných trestech, zákazech a kapes ném. Tato otázka přesahuje rámec této knihy, ale možná by tápajícímu rodiči mohlo pomoci těchto několik myšlenek.

1. *Důsledky mají u dítěte zvýšit jeho vědomí zodpovědnosti a vlády nad jeho životem.* Kázeň, která v dítěti zvyšuje pocit bezmoci, nemá význam. Když šestnáctiletou dívku dovlečete do třídy, neposílí to u ní vnitřní motivaci, kterou bude potřebovat za dva roky, až bude na vysoké škole. Mnohem větší naději na úspěch má systém odměn a důsledků, které jí pomohou vybrat si školu podle jejích vlastních zájmů.

2. *Důsledky musí být přiměřené věku dítěte.* Je třeba, abyste vždy promysleli význam svého výchovného prostředku. Například výprask u dospívajícího vyvolá vztek a pocit ponížení, zatímco pokud se správně použije u čtyřletého dítěte, může přispět k vybudování dobrého vnitř ního uspořádání v jeho životě.

3. *Důsledky musí odpovídat závažnosti přestupku.* Tak jako trestní řád počítá s různou délkou pobytu ve vězení za různé zločiny, je nutné, abyste dokázali rozlišovat mezi drobnými a závažnými přestupky. Ji nak se tvrdé tresty stanou bezvýznamnými.

Jeden můj klient mi řekl: „Dostával jsem výprask za maličkosti i za velké průšvihy. A tak jsem začal mít zájem spíš o ty pořádné průšvihy. Prostě mi to připadalo efektivnější." Jakmile jste odsouzeni k trestu smrti, už vám moc nepomůže, když se budete chovat dobře!

4. *Cílem hranic je vnitřní motivace, v níž působí důsledky, které si člověk přivodí sám.* Úspěšné rodičovství znamená, že naše děti chtějí ráno vstát z postele, jít do školy, být zodpovědné a brát ohled na druhé, protože to je pro ně důležité, a nikoli proto, že to je důležité pro nás.

Pravá zralost se může dostavit jedině tehdy, když láska a hranice jsou skutečnou součástí charakteru dítěte. Jinak vychováváme povolné papoušky, kteří se za nějaký čas sami zničí.

Rodiče mají jeden prostý úkol: naučit své děti mít vnitřní vědomí hranic a respektovat hranice druhých. Tento úkol je prostý, protože tak o něm mluví Bible: „Nechtějte všichni učit druhé, moji bratří; vždyť víte, že my, kteří učíme, budeme souzeni s větší přísností" (Jk 3,1).

Samozřejmě nemáme žádnou záruku, že se děti budou naší výchovou řídit. Děti mají zodpovědnost poslouchat a učit se. Čím jsou starší, tím větší zodpovědnost mají. Když se však dozvídáme o svých vlastních problémech s hranicemi, přijímáme za ně zodpovědnost a sami rosteme, zvyšujeme pravděpodobnost, že si naše děti osvojí hranice ve světě dospělých, kde tyto schopnosti budou citelně potřebovat – každý den svého života.

11

Hranice a práce

V nedělní škole jsme probírali Adama a Evu a také pád člověka do hříchu. Dozvěděl jsem se, že pád člověka byl počátkem všeho „špatného". Tehdy jsem přišel domů a řekl své mamince: „Nemám rád Adama a Evu. Nebýt jich, nemusel bych si uklízet pokoj!"

Práce v osmi letech nebyla žádná zábava, a protože mě nebavila, byla špatná. Protože byla špatná, byla to Adamova chyba. Byla to jednoduchá teologická teorie malého dítěte, ale byla to mladická hereze. Práce existovala již před pádem: byla vždy součástí Božího plánu pro lidstvo. Lidé měli podle jeho plánu dělat dvojí. Měli si podmaňovat zemi a panovat nad ní (Gn 1,28). Měli si podrobit zemi a spravovat ji. A to jistě dalo spoustu práce!

Ale protože Eden byl ráj, naše potíže s prací přišly až později, po pádu. Bůh řekl Adamovi: „Kvůli tobě nechť je země prokleta; po celý svůj život z ní budeš jíst v trápení. Vydá ti jenom trní a hloží a budeš jíst polní byliny. V potu své tváře budeš jíst chléb, dokud se nenavrátíš do země, z níž jsi byl vzat. Prach jsi a v prach se navrátíš" (Gn 3,17–19).

Naši práci nepříznivě ovlivnily i další aspekty pádu. Tím prvním je sklon k odmítání své vlastní zodpovědnosti. V předchozích kapitolách jsme mluvili o problému s hranicemi, kdy člověk nepřijímá zodpovědnost za to, co mu patří. To začalo již v zahradě, když se Adam a Eva snažili jeden na druhého svalit vinu za svůj první hřích. Adam obviňoval Evu, zatímco Eva obviňovala hada (Gn 3,11–13). Odmítali uznat svou zodpovědnost a obviňovali se navzájem. Jejich ústřední myšlenkou bylo: „Ať se zaměří na někoho jiného". Tento sklon obviňovat druhé lidi je klíčovým problémem práce.

Pád člověka do hříchu také oddělil lásku od práce. Před svým pádem byl Adam spojen s Boží láskou a jeho práce se odvíjela od tohoto láskyplného stavu. Po svém pádu již nebyl motivován dokonalou láskou, nýbrž nutností pracovat, což je součást prokletí a zákona hříšného světa. Láskou motivované „chci" se proměnilo v zákonem motivované „musím".

Apoštol Pavel nám říká, že „muset" zákona zvyšuje naši touhu vzbouřit se (Ř 5,20), vyvolává v nás vztek na to, co „musíme" dělat (Ř 4,15), a probouzí naše pohnutky ke zlému (Ř 7,5). To vše dohromady znamená neschopnost lidí přijímat zodpovědnost a efektivně pracovat na základě toho, že by se jako vlastníci hlásili k svému jednání, obdarování a rozhodnutím. Není tedy divu, že máme problémy s prací.

V této kapitole se chceme podívat na to, jak hranice mohou pomoci vyřešit mnoho problémů spojených s prací, a také na to, jak nám mohou pomoci být v práci šťastnější a prožívat v ní větší naplnění.

Práce a rozvoj charakteru

Křesťané se na práci často dívají pokrouceně. Pokud člověk nepracuje „ve službě", chápou jeho práci jako světskou. Tento pohled na práci však znamená zkreslení biblického obrazu. Každý z nás – nejen služebníci na plný úvazek – má dary a nadání, jimiž přispíváme lidstvu. Všichni máme nějaké povolání do služby. Nehledě na to, kde pracujeme a co děláme, máme to dělat „Pánu" (Ko 3,23).

Pomocí podobenství o práci nás Ježíš učí, jak máme duchovně růst. Tato podobenství hovoří o penězích, o plnění úkolů, o věrném správcovství a o poctivém jednání v práci. Všechna vedou k rozvoji charakteru v kontextu vztahu k Bohu a k druhým. Všechna učí pracovní etice založené na lásce pod Boží vládou.

Práce je duchovní činnost. Ve své práci jsme utvořeni k obrazu Boha, který sám pracuje, řídí, tvoří, rozvíjí, spravuje a uzdravuje. Být křesťanem znamená spolupracovat s Bohem v lidské společnosti. Když dáváme druhým, nacházíme skutečné naplnění.

Nový zákon učí, že práce nabízí víc než dočasné naplnění a odměny na zemi. Práce je místem, kde můžeme budovat svůj charakter a připravovat se na práci, kterou budeme dělat navěky. Podívejme se teď, jak nám v duchovním růstu může pomoci stanovení hranic na pracovišti.

Problémy na pracovišti

Nedostatečně vybudované hranice působí na pracovišti problémy. Když jsem pracoval jako poradce pro různé společnosti, viděl jsem, že hlavním problémem mnoha potyček v řízení jsou právě nedostatečně vyvinuté hranice. Kdyby lidé přijali zodpovědnost za svou vlastní práci a stanovili jasné meze, většina problémů, k nimž jsem byl přizván, by neexistovala.

Podívejme se, jak uplatnění hranic může vyřešit některé běžné problémy na pracovišti.

Problém č. 1: Nechat se obtížit povinnostmi někoho jiného

Zuzana pracuje jako sekretářka v malé společnosti, která připravuje školení pro pracovníky v průmyslu. Je zodpovědná za příjem objednávek a koordinaci programu přednášejících. Její spolupracovník Jakub má na starosti technické zabezpečení. Přiváží materiály, připravuje pomůcky a objednává jídlo. Společně tak zabezpečují průběh jednotlivých školení.

Po několika měsících, kdy se Zuzaně v práci opravdu líbilo, začala ztrácet energii. Nakonec se jí její kamarádka a kolegyně Linda zeptala, co se děje. Zuzana nejdřív nedokázala svůj problém přesně určit. Pak si uvědomila, že tím problémem je Jakub.

Jakub Zuzanu zahrnoval žádostmi typu: „Vyzvedni mi to, až půjdeš ven" a „Prosím tě, dones na tamten seminář tuhle krabici materiálů". Postupně přesouval své povinnosti na Zuzanu.

„Musíš přestat dělat Jakubovu práci," řekla Linda Zuzaně. „Prostě si dělej svou práci a s ním se nezatěžuj."

„Ale co když se něco zkazí?" ptala se Zuzana.

Linda pokrčila rameny. „Tak to vytknou Jakubovi. Tvoje zodpovědnost to není."

„Jakub na mě bude mít vztek, že mu nepomáhám," řekla Zuzana.

„Tak ho nech," odpověděla Linda. „Jeho vztek ti nemůže ublížit tolik jako jeho špatné pracovní návyky."

A tak Zuzana začala Jakubovi stanovovat hranice. Řekla mu: „Tento týden nebudu mít čas nosit místo tebe materiály." A když Jakubovi nezbyl čas, aby všechno udělal sám, Zuzana mu řekla: „Je mi líto, že jsi to neudělal dřív, a chápu, že jsi v průšvihu. Snad si to příště líp naplánuješ, ale moje práce to není."

Někteří přednášející se zlobili, že jejich pomůcky nebyly připravené, a zákazníci se zlobili, že o přestávce nebylo zajištěné žádné občerstvení. Šéf si ale zjistil, kdo je za celý problém zodpovědný, a vyzval Jakuba, aby se přizpůsobil požadavkům nebo si našel jiné místo. Nakonec se Zuzaně v práci zase zalíbilo a Jakub začal pracovat zodpovědněji. A všechno to bylo jen tím, že Zuzana stanovila hranice a držela se jich.

Pokud jste obtíženi povinnostmi někoho jiného a vyvolává to ve vás zlobu, je třeba, abyste přijali zodpovědnost za své pocity a uvědomili si, že za vaše neštěstí nemůže váš kolega, nýbrž vy sami. I v tomto hraničním konfliktu musíte nejdříve přijmout zodpovědnost *za* sebe.

Pak je třeba, abyste jednali zodpovědně *vůči* svému kolegovi. Běžte za ním a vysvětlete mu svou situaci. Když vás požádá o něco, co nemáte na starosti, řekněte „ne", odmítněte to udělat, ať už to bude cokoli. Pokud se kvůli tomu na vás rozzlobí, buďte ve svých hranicích pevní a vciťte se do jeho hněvu. Neoplácejte mu hněvem. Bojovat s hněvem pomocí hněvu znamená uvíznout v jeho vlastních způsobech. Zachovejte si citový odstup a řekněte: „Je mi líto, jestli tě to štve. Ale já tuhle práci na starosti nemám. Doufám, že si s tím nějak poradíš."

Když se s vámi bude dál dohadovat, řekněte mu, že už se o tom dál bavit nebudete; může vás vyhledat, až bude ochoten mluvit o něčem jiném. Nenechte se chytit do pasti ospravedlňování, proč tu práci za něj nemůžete udělat. Postupně byste tak sklouzli do jeho uvažování, že kdybyste mohli, měli byste to za něj udělat, a on by se snažil najít způsob, jak to přece jen udělat můžete. Nikomu nejste povinni vysvětlovat, proč nebudete dělat to, co není vaše zodpovědnost.

Mnozí lidé s přílišným smyslem pro zodpovědnost, kteří pracují vedle nedostatečně zodpovědných lidí, nesou důsledky za své kolegy. Protože vždy přikrývají jejich chyby nebo je vytahují z problémů, nemohou mít ze své práce nebo ze vztahů s těmito lidmi radost. To, že nemají dostatečně pevné hranice, jim ubližuje a také to dotyčnému člověku brání v růstu. Pokud k takovým lidem patříte, je třeba, abyste se naučili stanovit hranice.

Někdy ale váš kolega bude skutečně potřebovat nějakou mimořádnou pomoc. Pomoci z tísně zodpovědnému kolegovi nebo poskytnout zvláštní úlevy spolupracovníkovi, který je využije zodpovědně k vylepšení své situace, je naprosto legitimní. Toto je láska – a dobré společnosti fungují láskyplně.

Při své práci jako psychologové ve stejné nemocnici často bereme služby nebo pohotovost jeden za druhého. Kdyby však jeden z nás začal toho druhého využívat, museli bychom s tím přestat. V takovém případě by přebírání služeb za druhého nebylo pomocí, nýbrž by umožňovalo špatný návyk.

Projevy laskavosti a oběti jsou součástí křesťanského života. Umožňování špatného jednání jí není. Učte se mezi tím rozlišovat tak, že budete sledovat, zda vaše dávání druhému pomáhá stát se lepším, nebo horším. Od toho, komu se dává, Bible požaduje zodpovědné jednání. Pokud ho po určitém období neuvidíte, stanovte meze (L 13,9).

Problém č. 2: Příliš časté přesčasy

Když jsem poprvé nastupoval do praxe, zjednal jsem si na dvacet hodin týdně jednu ženu na administrativní práce. Když byla druhý den v práci, zadal jsem jí hromadu věcí, které měla vyřídit. Asi za deset minut u mě zaklepala na dveře, stoh papírů v ruce.

„Co si přejete, Lauro?" zeptal jsem se.

„Špatně jste to spočítal," řekla mi.

„Ano? A co?" ptal jsem se, aniž bych měl sebemenší tušení, o čem mluví.

„Najal jste si mě na dvacet hodin týdně, a právě jste mi zadal asi čtyřicet hodin práce. Kterých dvacet mám udělat?"

Měla pravdu. Byla to moje chyba. Špatně jsem odhadl své pracovní zatížení. Vyvstala přede mnou nutnost buď víc investovat do pomocných prací, omezit své projekty, nebo si zjednat ještě někoho dalšího. Ale měla pravdu: byl to *můj* problém, nikoli její. Musel jsem za něj přijmout zodpovědnost a napravit ho. Laura mi řekla totéž, co hlásá ono všudypřítomné pravidlo: „Tvoje špatné plánování pro mě neznamená výjimečný stav."

Mnozí vedoucí nemají takové štěstí. Jejich zaměstnanci přebírají zodpovědnost za jejich nedostatečné plánování a nikdy jim nestanoví hranice. Tito vedoucí vůbec nejsou nuceni podívat se na své nedostatečné hranice, až je nakonec příliš pozdě a oni přicházejí o dobrého pracovníka, protože ho nechali vyčerpat nebo „vyhořet". Potřebují jasné hranice, ale mnozí zaměstnanci mají strach stanovit je tak jako Laura, protože potřebují práci nebo se bojí nesouhlasu.

Pokud jste v situaci, kdy děláte spoustu práce navíc, protože „potřebujete místo" a protože se bojíte propuštění, máte problém. Pokud máte přesčasů víc, než byste sami chtěli, jste zajatci své práce. Jste otroci, a nikoli zaměstnanci s pracovní smlouvou. Jasné a zodpovědně vytvořené pracovní smlouvy říkají všem zúčastněným stranám, co se od nich očekává, a lze prosazovat jejich dodržování. Pracovní místo by vždy mělo mít jasný popis povinností a předpokladů.

Zní to sice tvrdě, ale je třeba, abyste za sebe přijali zodpovědnost a rozhodli se změnit svou situaci. Zde vám předkládáme několik kroků, které možná budete potřebovat udělat:

1. *Stanovte hranice své práce.* Rozhodněte se, kolik přesčasové práce jste ochotni dělat. Určité množství přesčasů v kritických obdobích se od vás možná očekává.

2. *Projděte si znovu svůj popis práce*, pokud nějaký existuje.

3. *Sepište si úkoly, které máte vykonat příští měsíc.* Vytvořte si jeho kopii a u každé položky poznamenejte, jakou prioritu jí přisuzujete. Na této kopii také označte všechny úkoly, které případně nejsou součástí vašeho popisu práce.

4. *Domluvte si schůzku se svým vedoucím a promluvte si s ním o svém pracovním přetížení.* Měli byste spolu projít seznam úkolů, které máte udělat příští měsíc. Požádejte svého vedoucího, aby tyto úkoly seřadil podle pořadí důležitosti. Pokud váš vedoucí chce, aby byly splněny všechny úkoly, ale vy je v době, kterou jste ochotni na ně věnovat, vykonat nemůžete, bude možná třeba, aby si váš vedoucí na přechodnou dobu sehnal někoho, kdo s těmito úkoly pomůže. Pokud si myslíte, že děláte věci, které spadají mimo rámec vaší působnosti, bude možná také třeba, abyste se svým vedoucím znovu prošli svůj popis práce.

Jestliže na vás bude mít váš vedoucí i nadále nerozumné požadavky, možná si na druhé setkání budete muset vzít s sebou jednoho nebo dva kolegy (podle biblického příkladu v 18. kapitole Matoušova evangelia), případně si o svém problému můžete promluvit s kompetentním člověkem v osobním oddělení. Pokud ve svých úvahách o tom, co můžete zvládnout, zůstane nerozumný i poté, možná se budete muset ve vašem podniku nebo jinde poohlédnout po jiných pracovních příležitostech.

Možná bude nutné, abyste se zapsali do večerní školy a získali další kvalifikaci, která vám otevře nové možnosti. Možná budete muset odpovědět na stovky inzerátů s nabídkami pracovních míst a poslat stohy

žádostí a životopisů. (Informace o hledání pracovního místa podává kniha *How to Get a Job* [Jak získat práci] od Jamese Bramletta.)[6] Možná budete chtít začít sami podnikat. Nebo si začnete odkládat část peněz stranou, abyste měli z čeho žít v době, až odejdete ze své nynější práce a než nastoupíte jinam.

Ať již uděláte cokoli, pamatujte na to, že vaše pracovní přetížení je váš problém. Pokud vás vaše práce dohání k šílenství, je třeba, abyste s tím něco udělali. Přiznejte se ke svému problému. Přestaňte být obětí situace, kdy jste zneužíváni, a stanovte určité meze.

Problém č. 3: Špatně stanovené priority

Až dosud jsme mluvili o stanovení mezí někomu jinému. Také je však třeba, abyste určili hranice sami sobě. Potřebujete uvážit, kolik času a energie máte, a podle toho si rozvrhli práci. Buďte si vědomi toho, co můžete udělat, kdy to můžete udělat, a všemu ostatnímu říkejte „ne". Učte se znát své meze a prosazujte je, jako to dělala Laura. Řekněte svému týmu nebo šéfovi: „Dnes udělám A. B budu moci udělat až ve středu. Je to tak v pořádku, nebo budeme muset znovu promyslet, na čem mám teď pracovat?"

Efektivní pracovníci dělají dvojí: snaží se odvést výbornou práci a svůj čas věnují těm nejdůležitějším věcem. Mnozí lidé dělají výbornou práci, ale nechávají se odvádět nedůležitými věcmi; ty nedůležité věci mohou dělat velice dobře! Mají dojem, že dělají spoustu práce, ale jejich šéf je rozčilený, protože se neplní základní cíle. Potom se cítí zneuznaní a jsou rozmrzelí, protože vynaložili tolik úsilí. Pracovali pilně, ale nestanovili si hranice, čemu budou věnovat svůj čas, skutečně důležitým věcem se nedostalo jejich pozornosti.

Říkejte „ne" tomu, co není důležité, a také sklonu dělat méně, než je ve vašich silách. Pokud budete odvádět nejlepší práci na těch nejdůležitějších věcech, dosáhnete svých cílů.

Kromě odmítání nedůležitého je také třeba, abyste si vytvořil plán, jak dosahovat důležitých věcí, a nějakým způsobem si své úkoly ohradili. Uvědomte si své meze a dbejte na to, aby práce nezačala ovládat váš život. Hranice vás budou nutit určovat si priority. Pokud se zavážete, že práci budete věnovat jen určitý počet hodin týdně, budete tyto hodiny trávit s větší moudrostí. Pokud si myslíte, že váš čas je neome-

zený, můžete říkat „ano" všemu. Říkejte „ano" tomu nejlepšímu, a někdy možná budete muset říci „ne" dobrému.

Znám člověka, jehož služba vyžaduje hodně cestování. Poradil se se svou manželkou a rozhodl se, že na cestách nebude víc než sto nocí ročně. Když dostane nabídku, musí zkontrolovat svůj časový rozpočet a promyslí si, zda tomu chce věnovat několik svých nocí. Tento plán ho nutí vybírat si s větším rozmyslem, čímž si šetří čas na zbytek svého života.

Prezident jedné společnosti, který se nechával prací příliš často odvádět z domova, se rozhodl, že bude v kanceláři trávit jen čtyřicet hodin týdně. Nejdřív s tím měl skutečné problémy, protože nebyl zvyklý na tak přesné plánování času a povinností. Když si však uvědomil, že má jen tolik času, postupně ho začal využívat moudřeji. Dokonce toho i víc stihl, protože byl nucen pracovat efektivněji.

Práce se rozrůstá tak, aby zaplnila čas, který jste jí vymezili. Jestliže schůze nebude mít program s časovým vymezením, diskuse by mohla být nekonečná. Přidělte určitým věcem dané množství času a pak se držte svých hranic. Budete pracovat efektivněji a práce se vám bude víc líbit.

Nechte se poučit od Mojžíšova tchána Jitra, který se Mojžíše, když viděl jeho nedostatečné hranice, zeptal, proč tolik pracuje (Ex 18,14–27).

„Protože mě lidé potřebují," odpověděl Mojžíš.

„Není to dobrý způsob, jak to děláš," řekl na to Jitro. „Úplně se vyčerpáš, stejně jako tento lid, který je s tebou. Je to pro tebe příliš obtížné. Sám to nezvládneš" (v. 17–18). I když Mojžíš dělal dobrou práci, Jitro viděl, že mu hrozí vyčerpání. Mojžíše dobrá práce zcela pohltila. Hranice umožňují, aby dobré věci zůstaly dobrými.

Problém č. 4: Spolupracovníci, s nimiž se těžko vychází

Personální poradci nám klienty na náš léčebný program často posílají kvůli stresu v práci. Když se tyto situace objasní, často se ukáže, že tím „stresem v práci" je nějaký spolupracovník, který stresovaného člověka dohání k šílenství. Tento kolega má silný vliv na emocionální život postiženého, který pak neví, jak se s tím vypořádat.

V takovém případě je třeba pamatovat na zákon moci: *Máte moc změnit pouze sebe. Jiného člověka měnit nemůžete.* Jako problém musíte vidět sami sebe, a nikoli jiného člověka. Když jako problém, který

je třeba napravit, vidíte druhého člověka, dáváte mu tím moc nad sebou a nad svou pohodou. Protože druhého člověka změnit nemůžete, jste bezmocní. Skutečný problém spočívá v tom, jak se k problémovému člověku stavíte. Problém pociťujete *vy* – a jedině *vy* máte moc ho napravit.

Mnozí lidé nalezli nesmírnou úlevu v myšlence, že nad druhým člověkem nemají žádnou vládu a že se musí zaměřit na změnu svých reakcí vůči tomuto člověku. Nesmějí mu dovolit mít na ně vliv. Tato myšlenka má schopnost změnit člověku život a je začátkem pravého sebeovládání.

Problém č. 5: Kritické postoje

Stres často vzniká tehdy, když pracujeme s někým nebo pro někoho, kdo je přehnaně kritický. Lidé pak uvíznou v pasti, kdy se buď snaží nad kritickým člověkem zvítězit, což se téměř nikdy nemůže podařit, nebo mu dovolí podnítit je k hněvu. Někteří lidé si kritiku ukládají ve svém nitru a svůj hněv obracejí na sebe. Všechny tyto reakce vypovídají o neschopnosti udržet si od kritizujícího člověka odstup a zachovat si hranice.

Nechte kritické lidi být takovými, jakými jsou, ale udržte si od nich odstup a nepřebírejte jejich názor na vás. Ověřte si, že sami sebe opravdu vnímáte přesněji než oni, a pak ve svém nitru nesouhlaste.

Možná také bude třeba, abyste se nadměrně kritickému člověku postavili podle biblického modelu (Mt 18). Nejdříve mu řekněte, jak jeho postoj a jeho vliv na vás vnímáte. Bude-li moudrý, vyslechne vás. Pokud ne a jeho postoj působí rušivě i na ostatní, můžete za ním jít dva nebo i s dalšími lidmi. Pokud nepřistoupí na změnu, možná mu budete muset říci, že si nepřejete s ním mluvit, dokud se svým postojem něco neudělá.

Případně můžete využít postup, jak se ve vašem podniku oficiálně řeší problémy mezi kolegy. Důležité je mít na paměti, že ho nemůžete ovládat, ale můžete se rozhodnout svým fyzickým nebo emocionálním odstupem omezit, do jaké míry se mu budete vystavovat. To je sebeovládání.

Vyhýbejte se snaze získat od takového člověka ocenění. Nikdy to nebude fungovat a jenom budete cítit jeho nadvládu. A také se vyhýbejte dohadování a diskusím s ním. Nikdy v nich nevyhrajete. Pama-

ijte na přísloví: „Kdo napomíná posměvače, dojde pohany, kdo domlouvá svévolníku, poskvrní se! Nedomlouvej posměvači, aby tě nezačal nenávidět. Domlouvej moudrému a bude tě milovat" (Př 9,7–8). Když si budete myslet, že je změníte, a necháte se od nich vtáhnout do jejich hry, koledujete si o problémy. Zachovejte si odstup. Chraňte své hranice. Nenechte se zatáhnout do jejich hry.

Problém č. 6: Konflikty s autoritou

Pokud obtížně vycházíte se svým nadřízeným, možná trpíte „přenosovými pocity". K přenosu dochází tehdy, když v přítomnosti prožíváte pocity, které ve skutečnosti patří k nějaké nevyřešené situaci z minulosti.

Často se objevuje ve vztahu k nadřízeným, protože jde o představitele autority. Vztah mezi zaměstnancem a nadřízeným může uvést do pohybu problémy s autoritami, které možná máte již z dřívější doby. Můžete začít reagovat nepřiměřeně nynějšímu vztahu.

Dejme tomu, že vás váš nadřízený požádá, abyste něco dělali jinak. Okamžitě máte pocit, že vás „setřel". Říkáte si: *Myslí si, že nikdy neudělám nic správně. Já mu ukážu.* Váš nadřízený tu poznámku možná pronesl jen mimochodem, ale pocity, které ve vás vyvolala, byly opravdu velice silné. Ve skutečnosti tato interakce možná naráží na nevyřešené zranění z nějakých vztahů s autoritou v minulosti, například s rodiči nebo učiteli.

Když vznikne přenosový vztah, začnete se chovat naprosto stejně jako ve vztahu k rodičům. To nikdy nemůže fungovat. Stává se z vás zaměstnané dítě.

Mít hranice tu znamená přijmout zodpovědnost za svůj přenos. Když zjistíte, že máte vůči někomu přehnané reakce, udělejte si čas a podívejte se do svého nitra, zda vám tyto pocity nejsou povědomé. Nepřipomíná vám ten člověk někoho z minulosti? Nejednal s vámi otec nebo matka podobně? Nemá stejné povahové rysy jako oni?

Jste zodpovědni za to, že se s těmito pocity vypořádáte. Dokud se nepostavíte tváří v tvář svým vlastním pocitům, nemůžete vidět ani to, kým jsou ve skutečnosti ostatní. Díváte se na ně skrze své vlastní deformace, skrze své vlastní nedořešené záležitosti. Když druhé uvidíte jasně a bez přenosu, poznáte, jak s nimi jednat.

Dalším příkladem mohou být pocity soutěžení s určitým spolupracovníkem. Ty mohou představovat nějaký nevyřešený soutěživý vztah z minulosti, například sourozeneckou rivalitu. Kdykoli u sebe zjistíte intenzivně negativní pocity, chápejte je jako součást své zodpovědnosti. To vás povede k dané nevyřešené záležitosti a k uzdravení a také vás to uchrání před iracionálním jednáním vůči vašim kolegům a nadřízeným. Nechte minulost v minulosti, vypořádejte se s ní a nenechte ji zasahovat do vašich nynějších vztahů.

Problém č. 7: Přílišná očekávání od práce

Lidé stále více přicházejí na pracoviště s přáním, aby jejich podnik byl „rodinou". Ve společnosti, kde rodina, církev a společnost netvoří podpůrné struktury, jimiž kdysi byly, hledají lidé u svých kolegů emocionální podporu, kterou dříve poskytovala rodina. Tento nedostatek hranic mezi osobním a pracovním životem s sebou přináší celou řadu těžkostí.

Pracoviště by člověku ideálně mělo poskytovat oporu, bezpečí a péči. Tato atmosféra by však zaměstnance měla podpírat především ve spojení s prací – měla by mu pomáhat učit se, zdokonalovat se a plnit pracovní úkoly. Problém vzniká, když někdo chce, aby mu práce dávala to, co mu neposkytli rodiče: prvotní výchovnou péči, vztah, sebeúctu a uznání. K tomu práce ani běžná pracovní náplň zaměstnance určena není. Vnitřní konflikt je zde tento: Práce od člověka očekává chování dospělého, zatímco ten chce, aby byly uspokojeny jeho potřeby z dětství. Tato odlišná očekávání se nutně budou střetávat.

K uzdravení dochází tehdy, když se člověk přihlásí ke svým nenaplněným potřebám z dětství a dá je do pořádku. Problém spočívá v tom, že pracoviště není místem k tomu určeným. Práce obnáší určitá očekávání a jejich plnění se od vás bude požadovat, aniž by vám kdokoli cokoli dával, protože za svou práci budete placeni. Nikdo není povinen poskytovat vám veškerou emocionální podporu, kterou potřebujete.

Je třeba, abyste si uspokojování svých potřeb podpory a emocionálního útočiště zajistili někde mimo práci. Zapojte se do podpůrných a uzdravujících sítí, které vám pomohou vyrůst z vašich citových zranění a nenaplněných potřeb a vybudují vás tak, abyste mohli dobře fungovat v práci – v dospělém světě, který má dospělá očekávání. Nechte si své vztahové potřeby naplňovat mimo práci, protože pak budete moci

podávat co nejlepší výkony, aniž byste své potřeby mísili s tím, co podnik potřebuje od vás. Udržujte si pevné hranice; chraňte svá zraněná místa před pracovištěm, které není určeno k jejich uzdravení, ale také může neúmyslně zraňovat.

Problém č. 8: Stres z práce přenášený domů

Tak jako máme mít dobré hranice kolem svých osobních problémů, abychom je nenosili s sebou na pracoviště, potřebujeme určité hranice uplatňovat i na svou práci a udržovat ji mimo domov. To má obecně dvě složky.

Tou první je složka emocionální. Konflikty v práci je třeba řešit a odstraňovat, aby vám nezačaly zasahovat do ostatních oblastí života. Když jsou popírány, mohou vyvolávat silné deprese a další nemoce, které se začnou rozlévat i do dalších součástí života.

Snažte se pracovní problémy pochopit a přímo se jim postavit, aby práce emocionálně neovládala váš život. Zjistěte příčinu, proč na vás určitý spolupracovník může působit, případně proč je váš vedoucí schopen ovládat zbytek vašeho života. Pokuste se přijít na to, proč vás vaše úspěchy či neúspěchy v práci dokážou pozvednout nebo srazit k zemi. S těmito závažnými povahovými problémy je třeba se vypořádat, jinak se stanete otroky své práce.

Druhou složku tvoří věci, jichž je omezené množství, jako například čas, energie a další zdroje. Dbejte na to, aby vám práce, která doslova nikdy není hotová, nezasahovala do osobního života a nestála vás vztahy a další věci, na kterých vám záleží. Stanovte si u mimořádných projektů, které zaberou víc času než obvykle, určité meze a dbejte na to, aby se vám práce přes čas nestala normou. Jeden podnik, který známe, přikládá rodině tak vysokou hodnotu, že svým zaměstnancům za přesčasovou práci sráží určitou částku ze mzdy! Majitelé tohoto podniku chtějí, aby zaměstnanci stanovili své práci meze a byli doma se svou rodinou. Najděte si své vlastní meze a respektujte je. Toto jsou dobré hranice.

Problém č. 9: Nechuť k dané práci

Od hranic se odvíjí naše identita. Hranice určují, co jsem a co nejsem. Naše práce je součástí naší identity v tom smyslu, že souvisí s naším konkrétním obdarováním a používáním těchto darů v dané společnosti.

Mnozí lidé však nejsou schopni najít svou pravou pracovní identitu. Přecházejí nejistým krokem z jedné práce do druhé, ale nikde nenacházejí, s čím by se opravdu mohli ztotožnit. Dosti často tu jde o problém s hranicemi. Tito lidé nejsou schopni přihlásit se ke svým vlastním obdarováním, potřebám, touhám a snům, protože nedokážou stanovit hranice tomu, jak je definují druzí a co od nich očekávají.

Toto se děje lidem, kteří se neoddělili od rodiny, kde vyrůstali. Jeden kazatel měl značné problémy se svým sborem a se staršovstvem. Nakonec přímo uprostřed schůze konzistoře řekl: „Stejně jsem nikdy nechtěl být kazatelem. Bylo to matčino přání, ne moje." Neměl ve vztahu s matkou tak dobré hranice, aby si sám určil, čím bude. V důsledku toho splynul s jejími přáními a nyní byl nešťastný. Jeho srdce u toho nebylo od samého začátku.

Podobně mohou na člověka působit přátelé a kultura. Očekávání druhých mohou představovat velice silný vliv. Vaše hranice musí být tak pevné, aby vás druzí nemohli určovat. Místo toho spolu s Bohem hledejte, kdo skutečně jste a k jaké práci jste byli stvořeni. List Římanům 12,2 hovoří o hranicích vůči takovýmto tlakům od druhých: „A nepřizpůsobujte se tomuto věku, nýbrž proměňujte se obnovou své mysli, abyste mohli rozpoznat, co je vůle Boží, co je dobré, Bohu milé a dokonalé." Měli byste mít od sebe realistické očekávání, založené na tom, kdo skutečně jste, na vašem pravém „já" a vašem konkrétním obdarování. To se vám může podařit jen s hranicemi, které jasně říkají: „Toto jsem já a toto nejsem." Odolávejte tomu, co od vás očekávají druzí.

Hledání práce pro svůj život

Hledání práce pro svůj život znamená určitá rizika. Za prvé potřebujete pevně stanovit svou vlastní identitu, oddělit se od těch, k nimž jste připoutáni, a jít za svými touhami. Musíte se přihlásit k tomu, co a jak cítíte, jak uvažujete a co chcete. Musíte zhodnotit svá obdarování a omezení. A pak musíte vykročit, jak vás Bůh povede.

Bůh totiž chce, abyste své dary objevovali a používali k jeho slávě. Žádá jen, abyste ho do toho zahrnuli: „Hledej blaho v Hospodinu, dá ti vše, oč požádá tvé srdce. Svou cestu svěř Hospodinu, doufej v něho, on sám bude jednat" (Ž 37,4–5).

Bůh vás však také volá k zodpovědnosti za to, co děláte: „...jdi si cestami svého srdce, za vidinou svých očí. Věz však, že tě za to všechno Bůh postaví před soud“ (Kaz 11,9).

Až budete rozvíjet svá obdarování, dívejte se na svou práci jako na určitý druh spolupráce mezi vámi a Bohem. Dal vám dary a chce, abyste je rozvíjeli. Svěřte svou cestu Hospodinu – a najdete svou pracovní identitu. Proste ho o pomoc.

12

Hranice a vaše „já“

Sára si dlouze povzdechla. V rámci své terapie se již dosti dlouho zabývala svými značnými problémy s hranicemi. Viděla svůj pokrok v řešení konfliktů s rodiči, manželem a s dětmi ohledně zodpovědnosti. Dnes však přišla s novým problémem.

„O tomhle vztahu jsem vám ještě neřekla, i když jsem asi měla. Mám s tou ženou obrovský problém s hranicemi. Přejídá se a má ostrý jazyk. Nedá se na ni spolehnout – pořád mě nechává ve štychu. A utrácí moje peníze a už roky mi to nevrací.“

„Proč jste se o ní nezmínila dřív?“ zeptal jsem se.

„Protože to jsem já,“ odpověděla Sára.

Sára zrcadlila konflikt, který má většina z nás. Poznáváme, že hranice jsou biblické. Začínáme stanovovat hranice ve vztahu k druhým. Začínáme postupovat od přílišné zodpovědnosti k její správné míře. Jak to říká Pogo Possum, oblíbená močálová postava z kresleného seriálu Walta Kellyho: „Potkali jsme nepřítele, jsme to my.“

V této kapitole se nebudeme dívat na nadvládu a manipulaci ze strany druhých, nýbrž na naši zodpovědnost za ovládání svého vlastního těla (1 Te 4,4). Místo na vnější hraniční konflikty s druhými lidmi se teď zaměříme na naše vlastní *vnitřní hraniční konflikty*. Někdy to může být poněkud ožehavé. Jak svému kazateli řekl po nedělním kázání jeden rozladěný člen venkovského sboru: „Místo co byste kázal, začal jste strkat nos do cizejch věcí!“

My uděláme mnohem lépe, když se místo tohoto obranného postoje budeme pokorně dívat sami na sebe, žádat druhé o zpětnou vazbu, naslouchat lidem, kterým důvěřujeme, a vyznávat: „Udělal jsem chybu.“

Bůh vás však také volá k zodpovědnosti za to, co děláte: „...jdi si cestami svého srdce, za vidinou svých očí. Věz však, že tě za to všechno Bůh postaví před soud“ (Kaz 11,9).

Až budete rozvíjet svá obdarování, dívejte se na svou práci jako na určitý druh spolupráce mezi vámi a Bohem. Dal vám dary a chce, abyste je rozvíjeli. Svěřte svou cestu Hospodinu – a najdete svou pracovní identitu. Proste ho o pomoc.

12

Hranice a vaše „já“

Sára si dlouze povzdechla. V rámci své terapie se již dosti dlouho zabývala svými značnými problémy s hranicemi. Viděla svůj pokrok v řešení konfliktů s rodiči, manželem a s dětmi ohledně zodpovědnosti. Dnes však přišla s novým problémem.

„O tomhle vztahu jsem vám ještě neřekla, i když jsem asi měla. Mám s tou ženou obrovský problém s hranicemi. Přejídá se a má ostrý jazyk. Nedá se na ni spolehnout – pořád mě nechává ve štychu. A utrácí moje peníze a už roky mi to nevrací.“

„Proč jste se o ní nezmínila dřív?“ zeptal jsem se.

„Protože to jsem já,“ odpověděla Sára.

Sára zrcadlila konflikt, který má většina z nás. Poznáváme, že hranice jsou biblické. Začínáme stanovovat hranice ve vztahu k druhým. Začínáme postupovat od přílišné zodpovědnosti k její správné míře. Jak to říká Pogo Possum, oblíbená močálová postava z kresleného seriálu Walta Kellyho: „Potkali jsme nepřítele, jsme to my.“

V této kapitole se nebudeme dívat na nadvládu a manipulaci ze strany druhých, nýbrž na naši zodpovědnost za ovládání svého vlastního těla (1 Te 4,4). Místo na vnější hraniční konflikty s druhými lidmi se teď zaměříme na naše vlastní *vnitřní hraniční konflikty*. Někdy to může být poněkud ožehavé. Jak svému kazateli řekl po nedělním kázání jeden rozladěný člen venkovského sboru: „Místo co byste kázal, začal jste strkat nos do cizejch věcí!“

My uděláme mnohem lépe, když se místo tohoto obranného postoje budeme pokorně dívat sami na sebe, žádat druhé o zpětnou vazbu, naslouchat lidem, kterým důvěřujeme, a vyznávat: „Udělal jsem chybu.“

Naše neovládaná duše

Jídlo

Terezinu tajnou hanbu bylo stále těžší udržet v tajnosti. V její metr sedmdesát vysoké postavě se určitá nadváha mohla schovat, ale za posledních několik měsíců přibrala opravdu znatelně. Vadilo jí to. Negativně se to odrazilo v jejím partnerském životě, na její vitalitě i v jejím postoji k sobě samé.

Nedokázala se ovládnout. V její úspěšné, ale velice náročné kariéře právní zástupkyně byly sušenky a sladkosti jediným místem, kam se mohla uchýlit, když se kolem ní všechno sypalo. Dvanáctihodinové pracovní dny znamenaly spoustu samoty a nic nezaplňovalo prázdnotu tak jako tučná jídla. *Není divu, že tomu říkají jídlo útěchy*, napadalo Terezu.

Přejídání je tolik nepříjemné proto, že přebytečné kilogramy vidí i druzí. Člověk s nadváhou pociťuje nesmírnou nenávist k sobě samému a stydí se za svůj stav. A podobně jako ostatní lidé, kteří trpí nedostatečným sebeovládáním, prožívá zničující stud za své chování, zničující stud, který ho odvádí pryč od vztahů a zpět k jídlu.

Lidé, kteří trpí chronickým nebo příležitostným přejídáním, mají vnitřní problém s hranicemi vůči sobě samým. Jídlo jim slouží jako falešná hranice. Někdy se pomocí jídla vyhýbají důvěrnému vztahu, a to tak, že přiberou a stanou se méně přitažlivými. Nebo se přejídají na mejdanech, aby získali falešný pocit blízkosti. „Útěcha", kterou jim poskytuje jídlo, je pro ně méně děsivá než naděje na skutečný vztah, kde by hranice byly nezbytné.

Peníze

Toho času proslulá reklamní nálepka praví: „Nemůžu přečerpat, ještě mi zbývají šeky." Lidé mají v souvislosti s penězi obrovské problémy v mnoha různých oblastech, mimo jiné v těchto:

- nutkavé utrácení
- nedbalé hospodaření
- život nad poměry
- úvěrové problémy
- chronické půjčování si od přátel
- neúčinné plány spoření

- přibírání další práce, aby člověk mohl pokrýt všechny výdaje
- umožňování nezodpovědného jednání druhých

Bůh zamýšlel, aby peníze byly pro nás i pro druhé požehnáním: „Dávejte, a bude vám dáno" (L 6,38). Ve skutečnosti Bible říká, že problémem nejsou peníze, nýbrž že „kořenem všeho toho zla je láska k penězům" (1 Tm 6,10).

Většina z nás by se jistě shodla na tom, že své finance máme mít pevně v rukou. Spoření, snaha o nízké náklady a nakupování se slevou – to všechno jsou dobré věci. Je lákavé vidět problémy s penězi jen jako potřebu vyšších příjmů; problém však často nespočívá ve vyšších životních nákladech, nýbrž v ceně za život nad poměry.

Problém výdajů převyšujících naše příjmy souvisí s hranicemi vůči sobě samému. Když máme potíže s tím, abychom řekli „ne" většímu utrácení, než jaké si můžeme dovolit, riskujeme, že se staneme otrokem někoho jiného: „Boháč panuje nad chudáky, dlužník se stává otrokem svého věřitele" (Př 22,7).

Čas

Mnozí lidé mají pocit, že jejich čas se vymyká jakékoli kontrole. Jsou lidmi „poslední chvíle", kteří neustále nestíhají. Ať se snaží sebevíc, zjišťují, že jim den – každý den – nějak uniká. Prostě v něm nemají dost hodin, aby splnili své úkoly. Zdá se, že slovo *brzy* není součástí jejich osobní zkušenosti. Tito lidé zápasí s časem mimo jiné v těchto oblastech:

- pracovní setkání
- dohodnuté schůzky u oběda
- lhůty dokončení úkolů
- církevní a školní aktivity
- prázdninová pošta

Tito lidé se na schůzku přiřítí o čtvrt hodiny pozdě a udýchaně se omlouvají, přičemž mluví o provozu na silnicích, spoustě pracovních povinností nebo nepředvídaných událostech s dětmi.

Lidé, jejichž čas se vymyká kontrole, působí druhým nepříjemnosti, ať chtějí nebo ne. Jejich problém často pramení nejméně z jedné z následujících příčin:

1. *Pocit všemohoucnosti.* Tito lidé mají nerealistická a poněkud nad nesená očekávání, co mohou udělat za určitý čas. Jejich motto zní: „To není žádný problém – udělám to."

2. *Přílišná zodpovědnost za pocity druhých.* Myslí si, že když ode jdou z večírku, hostitel se bude cítit opuštěně.

3. *Nedostatek realistického nepokoje.* Žijí natolik v přítomnosti, že opomíjejí uvažovat o tom, jaký bude provoz, kde zaparkují auto nebo jak dlouho jim bude trvat, než se převléknou do večerního.

4. *Racionalizace.* Ve svých úvahách si minimalizují nesnáze a nepří jemnosti, které druzí musí kvůli jejich zpoždění snášet. Říkají si: „Jsou to moji přátelé – pochopí mě."

Člověk s nedostatečně vybudovanými hranicemi v oblasti času na konec frustruje nejen druhé, ale i sebe. Když mu končí den, neprožívá, že „když se naplní touha, je sladko v duši" (Př 13,19). Místo toho zů stává sám s nenaplněnými touhami, nedodělanými projekty a vědomím, že zítra bude hned od rána ve skluzu.

Dokončování úkolů

Dokončování úkolů, nejbližší příbuzný problému s hranicemi v oblasti času, se týká "dobré koncovky". Většina z nás má ve vztahových i pra covních oblastech života určité cíle. Třeba si přejeme být veterinářem nebo právníkem. Můžeme chtít mít svůj vlastní podnik nebo chatu. Nebo může být naším přáním zahájit program biblického studia nebo si zlepšit kondici pravidelným cvičením.

Všichni bychom o svých úkolech, ať již velkých nebo malých, rádi řekli totéž co apoštol Pavel: „Dobrý boj jsem bojoval, běh jsem do končil, víru zachoval. Nyní je pro mne připraven vavřín spravedlnosti" (2 Tm 4,7–8). Ještě výmluvnější jsou ve své prostotě Ježíšova slova na kříži: „Dokonáno jest" (J 19,30).

Mnozí křesťané sice dobře začínají, ale nevydrží do konce. Tvůrčí nápady z toho či jiného důvodu nepřinášejí očekávaný výsledek. Pravi delný sled úkonů se zpomaluje. Úspěch se objeví na obzoru, a pak náhle mizí.

Problém mnoha lidí, kteří mají potíže s dokončováním, spočívá v jedné z těchto příčin:

1. *Odpor k pevné struktuře.* Lidé, kteří mají potíže s dokončováním, si myslí, že podřízení se disciplíně určitého plánu znamená ponížení.

2. *Strach z úspěchu.* Lidé, kteří mají problémy s dokončováním, si dělají přílišné starosti, že úspěch jim přinese závist a kritiku ze strany ostatních. Je lépe si sám přivodit neúspěch než ztratit své kamarády.

3. *Nedotahování práce do konce.* Lidé, kteří mají potíže s dokon čováním, mají odpor k nudným rutinním úkonům. Mnohem více je vzrušuje vznik nápadů, které pak předávají druhým lidem, aby ho usku tečnili.

4. *Těkavost.* Lidé, kteří mají potíže s dokončováním, se nedokážou soustředěně věnovat úkolu, dokud není hotový. Často vůbec nemají vy pěstovanou schopnost soustředit se.

5. *Neschopnost odkládat uspokojení.* Lidé, kteří mají potíže s dokon čováním, nedokážou podstoupit těžkosti daného úkolu, aby pak mohli prožít uspokojení z dobře vykonané práce. Jsou jako děti, které chtějí moučník, ještě než snědí hlavní jídlo.

6. *Neschopnost říci „ne" jiným tlakům.* Lidé, kteří mají potíže s dokončováním, nejsou schopni říkat „ne" jiným lidem a projektům. U žádné práce nemají čas ji dobře dokončit.

Lidé s problémy s dokončováním úkolů se často cítí jako dvouleté děti s jejich hračkami. Chvilku bouchají kladivem, s patřičnými zvuky si jezdí s autíčkem, povídají si s panenkou a pak si vezmou knížku. To všechno během dvou minut nebo i kratší doby. U lidí, kteří mají potíže s dokončováním, jsou hraniční problémy dobře viditelné. Jejich vnitřní „ne" se dosud nevyvinulo natolik, aby jim pomohlo zaměřit se na do končování toho, co dělají.

Jazyk

V jedné terapeutické skupině, kterou jsem vedl, měl nějaký čas slovo jeden muž. Neustále odbočoval, měnil téma a nadměrně mnoho času věnoval nepodstatným detailům. Zdálo se, že se nemůže dostat k jádru věci. Ostatní členové skupiny zírali do prázdna, podřimovali nebo začí nali být neklidní. Právě když jsem se chystal poukázat na jeho potíže s tím, aby se dostal k hlavní myšlence, promluvila jedna žena ze sku piny a řekla na rovinu: „Tak už mluv k věci, ne?"

„Mluvit k věci" a stanovit hranice svým slovům může být pro mnohé lidi těžké. To, jak užíváme jazyk, může hluboce ovlivňovat kvalitu na šich vztahů. Jazyk může být zdrojem požehnání i prokletí (Jk 3,9–10). Požehnáním může být tehdy, když ho užíváme jako nástroj vcítění se,

povzbuzení, napomenutí a vybídnutí. Zdrojem prokletím může být, když ho užíváme následujícím způsobem:

- Bez přestání mluvíme, abychom se skryli před možností důvěrného vztahu
- Dominujeme v rozhovorech, abychom ovládali druhé
- Pomlouváme
- Děláme sarkastické poznámky, jimiž nepřímo vyjadřujeme nepřátelství
- Zastrašujeme druhého člověka, čímž přímo vyjadřujeme nepřátelství
- Lichotíme, místo abychom pravdivě chválili
- Svádíme

Mnozí lidé, pro které je těžké stanovit hranice své řeči, si svůj problém neuvědomují. Často jsou skutečně překvapeni, když jim některý jejich přítel řekne: „Někdy mám dojem, jako bys vysvětloval moje čárky a tečky."

Znal jsem jednu ženu, která se zoufale bála, aby ji druzí nepoznali. Kladla otázky a rychle mluvila, aby nikdo nemohl obrátit hovor směrem k ní. Měla jen jeden problém: musela se vždy nadechnout, aby mohla mluvit dál, čímž se vytvářel prostor, aby mohl něco říci také někdo jiný. Tento problém však vyřešila geniálním způsobem; místo na konci věty se nadechovala uprostřed. To lidi dostatečně vyvádělo z rovnováhy, takže ji málokdy někdo přerušil. Byla to účinná metoda, která měla jen jednu potíž: musela neustále hledat nové lidi, s nimiž by mohla mluvit. Po několika rozhovorech lidé už neměli chuť s ní mluvit.

Bible nám říká, abychom se svými slovy nakládali opatrně: „Mnohomluvnost zůstává bez přestoupení, kdežto kdo krotí své rty, je prozíravý" (Př 10,19). „Kdo se krotí v řeči, má správné poznání" (Př 17,27). Podle *Teologického slovníku Starého zákona* (The Theological Wordbook of the Old Testament) hebrejské slovo pro „krotit" označuje „svobodný čin zadržení někoho nebo něčeho. Daný činitel má moc nad objektem."[7] Je to výraz spjatý s hranicemi. Máme moc stanovit hranice tomu, co vychází z našich úst.

Když nedokážeme stanovit meze tomu, co nám vychází z úst, jsou u moci naše slova, a nikoli my. I tehdy jsme však za tato slova zodpovědní. Naše slova nevycházejí odněkud mimo nás, jako bychom byli

statisty břichomluvce. Jsou výtvorem našeho srdce. Náš výrok: „Nemyslel jsem to tak" – by se nejspíš měl překládat: „Nechtěl jsem, abys věděl, že jsem si o tobě tohle myslel." Je třeba, abychom přijali zodpovědnost za svá slova. „Pravím vám, že z každého planého slova, jež lidé promluví, budou skládat účty v den soudu" (Mt 12,36).

Sexualita

S tím, jak křesťané nacházejí v církvi více míst, kde mohou v bezpečí mluvit o duchovních a emocionálních konfliktech, sexuální problémy vyvstaly jako závažná otázka. K těmto problémům patří nutkavá masturbace, nutkavé heterosexuální či homosexuální vztahy, pornografie, prostituce, exhibicionismus, voajérství, obscénní telefonáty, necudné chování, navazování styků s dětmi s nemravnými úmysly, incest a znásilnění.

Jedinec v zajetí neovládaného sexuálního chování většinou cítí hlubokou osamocenost a stydí se. To, co je v duši poškozené, tak zůstává ukryto ve tmě – mimo světlo vztahu s Bohem a druhými, kde nemůže být ani pomoc, ani řešení. Jeho sexualita získává svůj vlastní život, nereálný a unášený představami. Jeden člověk to popsal jako „prožitek ne-já". Bylo to pro něj, jako by jeho skutečné „já" sledovalo z opačného konce místnosti jeho sexuální jednání. Jiní si připadají tak neteční a osamocení, že sexualita pro ně představuje jediný způsob, jak se cítit naživu.

Problémem však je, že podobně jako tomu je u většiny potíží s vnitřními hranicemi, i v sexuální oblasti se nedostatek hranic stává náročným a neukojitelným tyranem. Touha se bez ohledu na množství dosažených orgasmů jen prohlubuje a neschopnost říci „ne" svým vášním žene člověka hlouběji do zoufalství a beznaděje.

Zneužívání alkoholu a drog

Alkoholová a drogová závislost, snad nejjasnější příklady problémů s vnitřními hranicemi, působí v životě závislých zkázu. Rozvod, ztráta zaměstnání, finanční spoušť, zdravotní problémy a smrt představují ovoce neschopnosti vytyčit meze v těchto oblastech.

Nesmírně tragické jsou případy stále mladších dětí, které experimentují s drogami. Drogová závislost je těžká i pro dospělé, kteří již mají určitou podobu charakteru a hranice; u dítěte, jehož hranice jsou křehké a ve stadiu zrodu, má často celoživotní a ochromující důsledky.

Proč moje „ne" nefunguje?

„S tím ‚ne' končím," řekl mi Cyril. „Když stanovím hranice druhým lidem, funguje docela dobře, ale pokaždé, když se snažím splnit své úkoly včas, selže. Kde najdu něco lepšího?"

Ano, kde? Když jste četli o výše zmíněných oblastech, které se někdy lidem vymykají z rukou, možná jste se cítili poraženě a frustrovaně sami ze sebe. Je pravděpodobné, že jste se našli nejméně v jedné z uvedených problémových oblastí, a asi dobře znáte i zklamání z toho, že v těchto vnitřních oblastech nemáte zralé hranice. V čem to vězí? Proč naše „ne" vůči nám samým nefunguje?

To má nejméně tři důvody.

1. *Jsme sami sobě nejhoršími nepřáteli.* S vnějším problémem je snazší se vyrovnat než s vnitřním. Když svou pozornost přeneseme z hranic vůči druhým lidem na stanovení mezí sobě samým, znamená to velký posun v zodpovědnosti. Předtím jsme byli zodpovědní jen vůči druhé straně, a nikoli za ni. Teď se nás to týká mnohem víc – tou druhou stranou jsme *my*. A za sebe zodpovědní *jsme*.

Když jste v blízkosti někoho kritického, který na všem najde chybu, můžete vymezit, do jaké míry se budete vystavovat neustálé kritice ze strany tohoto člověka. Můžete změnit téma, místnost, dům nebo kontinent. Můžete odejít. Ale co když je ten kritický člověk ve vaší vlastní hlavě? Co když tím problémovým člověkem jste vy? Co když jste potkali nepřítele, a jste to vy sami?

2. *Uzavíráme se před vztahem, když ho nejvíc potřebujeme.* Jana ke mně přišla na léčení s poruchou výživy. Bylo jí třicet let a už od svého dospívání se přejídala. Ptal jsem se jí na její dosavadní pokusy o vyřešení tohoto problému s vnitřními hranicemi.

„Snažím se naplánovat si to a jíst správně," odpovídala. „Ale vždycky se vrátím zpátky do starých kolejí."

„S kým o tom mluvíte?" ptal jsem se.

„Co tím myslíte?" Jana vypadala zmateně.

„S kým mluvíte o svém problému s jídlem, když už to nemůžete vydržet?"

Oči se jí zalily slzami. „To žádáte příliš. To je můj osobní problém. Nemůžu se obejít bez toho, že by o tom někdo věděl?"

Od pádu člověka do hříchu se instinktivně uzavíráme před vztahem, když máme problémy, přestože právě tehdy druhé lidi potřebujeme nejvíce. (Vzpomínáte si, jak se Adam a Eva ukryli před Bohem, poté co ochutnali zakázané ovoce?) Chybí nám pocit bezpečí, ztratili jsme milost, stydíme se a jsme pyšní, takže se ve svých těžkostech obracíme spíš dovnitř než ven. A to je problém. Kniha Kazatel to formuluje takto: „Běda samotnému, který upadne; pak nemá nikoho, kdo by ho zvedl" (4,10).

K takovému uzavření se dochází v našem nemocničním léčebném programu znovu a znovu. Trpící lidé začnou navazovat kontakty s personálem nebo s dalšími pacienty. Poprvé tak začínají dávat najevo svou potřebu vztahu. Podobně jako růže, která po silném dešti zvedá své okvětní lístky, začínají ve světle Božího i lidského milosrdenství navazovat styky s druhými.

Pak se objeví nečekaný problém. Tím, jak se jejich vnitřní bolest dostává na světlo, se jejich deprese někdy zhorší. Někdy vyplavou na povrch traumatické vzpomínky. Někdy dojde k ostrému konfliktu s členy rodiny. Místo aby tyto bolestné a děsivé pocity a problémy přinesli do svých nově nalezených vztahů, často se stáhnou do svých pokojů, kde se snaží svůj problém vyřešit. Několik hodin nebo i celý den dělají všechno možné, aby znovu nabyli rovnováhu. Snaží se říkat si pozitivní věci nebo nutkavě čtou Písmo, aby jim „bylo líp".

Až když tento pokus o řešení selže, uvědomí si nakonec, že s tímto duchovním trápením a břemeny je třeba vyjít ven a přinést je do těla Kristova. Osamocenému člověku nic nepřipadá tak děsivé, nebezpečné a nemoudré jako právě toto. Takový člověk potřebuje prožívat hluboké bezpečí, než se odváží přednést své duchovní a emocionální problémy před druhé lidi.

A přesto Bible žádnou jinou odpověď na naše problémy neuznává. Aby milost mohla být použitelná a hojivá, musí přicházet odněkud mimo nás. Tak jako vinné ratolesti bez kmene usychají (J 15,1–6), nemůžeme si bez spojení s Bohem a s druhými udržet život ani dosáhnout zlepšení svého emocionálního stavu. Bůh a jeho lid představují pohonnou látku, zdroj energie, z něhož lze čerpat při řešení jakéhokoli problému. Potřebujeme být v Kristově těle, „pevně spojeném klouby navzájem se podpírajícími" (Ef 4,16), abychom mohli být uzdravováni a růst.

Ať už je naším problémem s hranicemi jídlo, návykové látky, sex, čas, dokončování úkolů, jazyk nebo peníze, nemůžeme ho řešit ve vzdu-

choprázdnu. Kdybychom mohli, dělali bychom to tak. Ale čím více se izolujeme, tím těžší náš boj je. Tak jako neléčená rakovina může brzy začít ohrožovat život člověka, problémy s vnitřními hranicemi se s narůstající osamělostí zhoršují.

3. *Snažíme se své problémy s hranicemi řešit silou vůle.* „Už to mám!" Petr byl nadšený ze svého čerstvého vítězství nad svým příliš-ným utrácením. Byl oddaným křesťanem a jedním z vedoucích ve své církvi, ale silně ho znepokojovalo, že nedokáže mít pevně v rukou své finance. „Slíbil jsem Bohu a sobě, že už nikdy nebudu utrácet víc, než mi dovolí můj rozpočet! Je to tak jednoduché, ale je to pravda!"

Protože jsem Petrovi nechtěl propíchnout jeho bublinu, zaujal jsem vyčkávací postoj. A nemusel jsem čekat dlouho. Příští týden za mnou přišel celý zklamaný a bez naděje.

„Prostě jsem to nemohl zastavit," naříkal. „Šel jsem a nakoupil sportovní vybavení; pak jsme s manželkou koupili nový nábytek. Přesně ten jsme potřebovali. Cena byla dobrá. Jediným problémem bylo, že jsme si to nemohli dovolit. Asi jsem beznadějný případ."

Petr nebyl beznadějný případ, ale jeho způsob uvažování, oblíbený mezi křesťany, beznadějný určitě byl. Snažil se své problémy s hranicemi vyřešit silou vůle, což je pravděpodobně nejběžnější přístup k chování, které se člověku vymyká z rukou.

Metoda pracující se silou vůle je prostá. Ať už máte problém s jakýmkoli chováním, prostě to přestaňte dělat. Jinými slovy, „jednoduše řekněte ‚ne' ". Tento přístup oplývá imperativy typu: „Rozhodni se přestat", „Rozhodni se říci ‚ne' " a „Zavaž se, že už to nikdy neuděláš."

Problémem této metody je, že z vůle dělá modlu, což Bůh nikdy nezamýšlel. Pád člověka do hříchu deformoval nejen naše srdce a myšlení, ale také naši schopnost správně se rozhodovat. Vůli posiluje jen vztah; sami dělat závazky nemůžeme. Bůh řekl Mojžíšovi, aby povzbudil Jozua a dodal mu síly (Dt 3,28); neřekl Mojžíšovi, aby Jozua vyzval k tomu, „jednoduše říci ‚*ne*' ".

Když se spoléháme jen na sílu vůle, máme neúspěch zaručený. Potřebujeme tak moc vztahu, kterou nám slibuje kříž. Pokud k překonávání zla potřebujeme jen svou vůli, pak zcela jistě nepotřebujeme Spasitele (1 K 1,17). Pravda je taková, že samotná síla vůle není v boji proti problémům s vnitřními hranicemi k ničemu:

...proč si necháváte předpisovat: neber to do rukou, nejez, nedotýkej se – jako byste stále ještě byli v moci světa? Jsou to lidské předpisy a nauky o věcech, které se použitím ničí. Vydávají se za moudrost jako zvláštní projev zbožnosti, sebeponižování nebo tělesné umrtvování, ale nic neznamenají pro ovládání vášní. (Ko 2,20–23)

Anglický překlad Bible z doby vlády krále Jakuba uvádí místo „zbožnosti" výraz „uctívání vůle". Jinými slovy, tyto asketické metody, které vypadají tak duchovně, nemohou chování, které se vymyká kontrole, zastavit. Ta část duše, která nepodléhá dostatečně pevným hranicím, se pod nadvládou vůle jednoduše stává vzdorovitější – a bouří se. Zejména poté, co vyslovíme prohlášení typu: „Nikdy nebudu" a „Vždycky budu", děláme pomstychtivě pravý opak. Janino holdování jídlu, Petrova nemírnost v utrácení peněz, záliba někoho jiného v hloupých či pomlouvačných hovorech nebo něčí problémy s dokončováním práce včas se neuzdraví „zatínáním pěstí".

Stanovení hranic sobě samému

Naučit se zralosti v kladení mezí sobě samému není snadné. Našemu pokroku zde brání mnoho překážek; Bůh však po naší zralosti a sebeovládání touží ještě víc než my. Působí v našem týmu jako ten, kdo napomíná, povzbuzuje a zapřísahá (1 Te 2,11–12). Jedním ze způsobů, jak začít s tvorbou hranic pro chování, jež se vymyká kontrole, je uplatnit upravenou verzi seznamu otázek, který jsme používali v 8. kapitole.

1. *Jaké jsou příznaky?* Podívejte se na ničivé ovoce, které vaše neschopnost říci si „ne" možná přináší. Možná prožíváte depresi, úzkost, strach, fobie, vztek, problémy ve vztazích, osamocenost, těžkosti v práci nebo psychosomatické potíže.

Všechny tyto příznaky lze uvést do souvislosti s problémem při stanovení mezí svému vlastnímu chování. Nechť vám poslouží jako mapa, podle níž budete moci rozpoznat svůj konkrétní problém s hranicemi.

2. *Jaké to má kořeny?* Určení příčin vašeho problému s vnitřními hranicemi vám pomůže pochopit, čím jste k tomuto problému sami přispěli (jak jste zhřešili), kde byl narušen váš vývoj (jak kdo zhřešil vůči vám) a které významné vztahy mohly tento problém prohloubit.

K možným příčinám konfliktů v oblasti vnitřních hranic patří:

Nedostatečná výchova. Někteří lidé se v době svého dětství a dospívání nikdy nenaučili přijímat meze, nést důsledky svého jednání nebo

odkládat uspokojení svých tužeb. Například třeba nikdy nezakusili žádné důsledky toho, když se jako děti loudali.

Odměňovaná destruktivnost. Lidé, kteří pocházejí z rodin, kde jeden z rodičů byl alkoholik, se mohli naučit, že chování nepodléhající žádné kontrole přináší vztah. Když alkoholik v rodině pil, všichni se sešli dohromady.

Pokroucená potřeba. Některé problémy s hranicemi představují maskované legitimní, Bohem dané potřeby. Bůh nám dal sexuální touhu nejen proto, abychom se množili, ale abychom se i mohli radovat ze svého manželského partnera. Člověk závislý na pornografii má tuto dobrou touhu vychýlenou; připadá si skutečný a živý, jen když se oddává své závislosti.

Strach ze vztahu. Lidé ve skutečnosti chtějí být milováni, ale jejich bezuzdné chování (například přejídání, chronická přepracovanost) druhé odrazuje. Někteří lidé používají svůj jazyk k tomu, aby druhé udrželi v patřičných mezích.

Nenaplněné emocionální touhy. V prvních několika letech života všichni potřebujeme lásku. Když tuto lásku nedostaneme, hladovíme po ní až do konce života. Tento hlad po lásce je tak silný, že když ji nenajdeme ve vztazích s druhými lidmi, hledáme ji jinde, například v jídle, v práci, v sexuálním životě nebo v utrácení peněz.

Život pod zákonem. Mnozí křesťané vychovaní v zákonickém prostředí se nesměli samostatně rozhodovat. Když se snaží učinit vlastní rozhodnutí, cítí se provinile. Tento pocit viny je vede k destruktivní vzpouře. Holdování jídlu a nutkavé utrácení peněz jsou často reakce na přísná pravidla.

Zakrývání citového zranění. Lidé, kteří jsou citově zraněni, kteří byli v dětství zanedbáváni nebo zneužíváni, maskují svou bolest nemírností v jídle, pití nebo práci. Někdy berou drogy, aby odvedli pozornost od skutečné bolesti z toho, že nejsou milováni, že je nikdo nechce a že jsou sami. Kdyby měli přestat tyto masky používat, jejich osamocenost by byla nesnesitelná.

3. *O jaký hraniční konflikt tu jde?* Podívejte se na své konkrétní problémy s vnitřními hranicemi v oblasti jídla, peněz, času, dokončování úkolů jazyka, sexuality nebo alkoholové a drogové závislosti. Tento výčet sedmi oblastí není vyčerpávající, přestože pokrývá značnou část

problémů. Proste Boha, aby vám dal nahlédnout, jaké další oblasti vašeho života se vymykají kontrole.

4. *Kdo se potřebuje přihlásit ke svému majetku?* V tomto bodě učiňte bolestný krok přijetí zodpovědnosti za své chování, které se vám vymyká z rukou. Původ daného chování lze přímo vysledovat v rodinných problémech, zanedbávání, zneužívání či traumatu. Jinými slovy, naše hraniční konflikty nemusí být všechny způsobeny naší vinou. Jsou však naší *zodpovědností*.

5. *Co potřebujete?* Je zbytečné, abyste se snažili vyřešit hraniční konflikty, které máte sami se sebou, dokud s druhými aktivně nevytvoříte bezpečné vztahy, založené na důvěře, milosrdenství a pravdě. V izolaci od Božího zdroje duchovní a emocionální podpory jste výrazně omezeni v pohledu na svou situaci a při získávání vlády nad sebou.

Napojit se na druhé je často frustrující pro lidi s heslem „udělej si sám“, kteří by pro řešení bezuzdného chování chtěli asi takovou příručku, jakou by si koupili, kdyby se chtěli naučit hrát na klavír, provádět instalatérské práce nebo hrát golf. Nejraději by to všechno kolem stanovení hranic měli co nejrychleji za sebou.

Potíž je v tom, že mnozí z těch, kdo mají problémy s vnitřními hranicemi, jsou také izolováni od hlubokých vztahů. Nejsou „zakořeněni“ v Bohu ani ve vztazích k druhým (Ef 3,17). Proto musí udělat to, co považují za krok zpět, a naučit se navazovat kontakty s druhými. Budování vztahů je časově náročný, riskantní a bolestný proces. Najít správné lidi, skupinu či církev je už samo o sobě dost těžké, ale připustit pak, že ty druhé potřebujete, může být ještě těžší.

Lidé s heslem „udělej si sám“ se často uchylují k racionalizačnímu přístupu nebo k řešení silou vůle prostě proto, že to není tak pomalé a riskantní. Často říkají asi toto: „Blízký vztah není to, co chci. Trpím chováním, které se mi vymyká z rukou, a potřebuju úlevu od bolesti!“ Jejich dilema sice určitě můžeme pochopit, ale s tímto postojem směřují do další slepé uličky rychlých řešení. Symptomatická úleva – snaha vyřešit problém pouhým odstraněním příznaků – většinou vede k jejich rozmnožení. Pán Ježíš tento proces popsal v jednom podobenství:

> *Když nečistý duch vyjde z člověka, bloudí po pustých místech a hledá odpočinutí, ale když je nenalezne, řekne: „Vrátím se do svého domu, odkud jsem vyšel.“ Přijde a nalezne jej vyčištěný a uklizený. Tu jde a přivede*

sedm jiných duchů, horších, než je sám, vejdou a bydlí tam; a konce toho člověka jsou horší než začátky. (L 11,24–26)

Zlo se může zmocnit prázdného domu naší duše. I když se zdá, že je náš život v pořádku, izolovanost je zárukou duchovní zranitelnosti. Jen když je náš dům plný Boží lásky a lásky druhých lidí, můžeme vzdorovat ďáblovým svodům. Spojení s druhými není jedna z možností ani přepych; je to otázka duchovního a emocionálního života a smrti.

6. *Jak začít?* Jakmile určíte svůj problém s hranicemi a přihlásíte se k němu, můžete s ním něco udělat. Zde je několik způsobů, jak začít s praktickým stanovením hranic sobě samému.

Zabývejte se tím, co skutečně potřebujete. Chování vymykající se kontrole často maskuje potřebu něčeho jiného. Je třeba, abyste se před řešením svého chování zabývali právě touto základní potřebou. Například lidé s nutkavou touhou po jídle mohou zjistit, že se pomocí jídla izolují a chrání před blízkostí milostného a sexuálního vztahu. Jejich strach, že se ocitnou v těchto citově nabitých situacích, je může vést k používání jídla jako hranice. Když se jejich vnitřní hranice vůči opačnému pohlaví posílí, mohou se vzdát své ničivé hranice budované pomocí jídla. Učí se žádat o pomoc pro skutečný problém – nejen pro jeho příznaky.

Dovolte si neúspěchy. Když se budete zabývat svou skutečnou potřebou, není to záruka, že vaše chování, které se vymyká kontrole, vymizí. Mnozí lidé, kteří řeší skutečný problém, z něhož vycházejí potíže s vnitřními hranicemi, jsou často zklamáni, že se jejich potíže opakují. Myslí si: „Tak jsem se zapojil do podpůrné skupiny v církvi, a stejně mám problémy s časem, s pornografií, s utrácením peněz nebo mluvením, když mám mlčet. Bylo to všechno k ničemu?“

Ne. Opakovaný výskyt destruktivního chování svědčí o tom, že nás Bůh posvěcuje, vede nás k zralosti a připravuje nás na věčnost. Je třeba, abychom se dál učili nové věci. Stejným způsobem, jako se učíme řídit auto, plavat nebo mluvit cizím jazykem, se učíme lépe si stanovit vnitřní hranice.

Neúspěch musíme přijmout, místo abychom se snažili vyhnout se mu. Lidé, kteří se celý život snaží vyhnout neúspěchu, unikají také zralosti. K Ježíši jsme přitahováni proto, že se „naučil poslušnosti z utrpení, jímž prošel“ (Žd 5,8). Lidé, kteří dospívají, jsou také přitahováni k těm, kdo mají na tváři jizvy z bojů, vrásky způsobené starostmi a stopy

po slzách. Jejich naučení lze důvěřovat mnohem víc než hladkým tvářím těch, kdo nikdy neselhali – a také nikdy doopravdy nežili.

Naslouchejte empatické zpětné vazbě od druhých. Jestliže se vám nedaří stanovit si hranice, potřebujete, aby vám to druzí citlivě sdělovali. Velmi často si své vlastní chyby neuvědomujete. Někdy možná nevidíte pravdivě rozsah škody, kterou vaše nedostatečné hranice působí v životě těch, o něž stojíte. Druzí věřící vám mohou poskytnout pravdivý pohled na celou situaci a také podporu.

Sam měl potíže s vracením půjčených peněz. Nebyl na mizině. Nebyl sobecký. Byl jenom zapomnětlivý. Moc si neuvědomoval, jaké nepříjemnosti tím působí těm, kdo mu půjčili.

Jednou odpoledne se u něho v kanceláři zastavil jeho přítel, který mu půjčil před několika měsíci.

„Same,“ oslovil ho, „už několikrát jsem tě prosil o ty peníze, co jsem ti půjčil. Ještě jsi na to nereagoval. Nemyslím si, že bys úmyslně ignoroval moje prosby. Zároveň bych ti chtěl dát vědět, že tvoje zapomnětlivost pro mě nebyla lehká. Musel jsem zrušit dovolenou, protože jsem neměl peníze. Tvoje zapomnětlivost mi ubližuje a taky poškozuje naše přátelství.“

Sam byl ohromen. Neměl ani tušení, že to, co sám považoval za naprostou maličkost, mohlo pro jeho blízkého přítele tolik znamenat. S hlubokými výčitkami svědomí kvůli ztrátě, kterou jeho přítel utrpěl, okamžitě vypsal šek.

Jeho přítel Samovi bez odsuzujících či rýpavých poznámek pomohl, aby si lépe uvědomil svůj problém s vnitřními hranicemi. Použil Samovu schopnost vcítit se do jeho situace jako blízký přítel. Opravdové a zbožné výčitky svědomí kvůli trápení, které způsobil svému příteli, byly pro Sama silným motivem, aby se stal zodpovědnějším. Když nám druzí v našem podpůrném systému dají vědět, jak jim naše nedostatečné vnitřní hranice ubližují, jsme motivováni láskou, a nikoli strachem.

Biblicky založené podpůrné skupiny, které poskytují empatii a jasnou zpětnou vazbu, vedou lidi k zodpovědnosti tím, že jim dávají vidět, jak jejich jednání působí na druhé. Když jeden člen skupiny řekne druhému: „Tvoje nekontrolované chování působí, že bych se od tebe raději držel dál. Mám pocit, že ti nemůžu důvěřovat, když se takhle chováš“ – je to pro daného člověka něco jiného než mentorování od rodičů nebo policejní dozor. Slyší pravdu v lásce od člověka na stejné rovině. Slyší,

jak to, co dělá, pomáhá nebo ubližuje těm, které má rád. Takováto konfrontace buduje morálku založenou na empatii – sebeovládání založené na lásce.

Přijímejte důsledky jako svého učitele. Učit se o setbě a žni je přínosné. Poznáváme zde, že naše nezodpovědnost nám přináší ztráty. Člověk, který se nutkavě přejídá, má zdravotní a společenské potíže. Tomu, kdo příliš utrácí, hrozí konkursní soud. Člověk, který chronicky chodí pozdě, zmeškává odlety letadel a důležitá setkání a ztrácí přátele. Ten, kdo otálí s prací, přichází o povýšení a o prémie. A tak bychom mohli pokračovat.

Je třeba, abychom vstoupili do Boží školy, kde se naučíme trpět za svou nezodpovědnost. Ne všechno utrpení máme přijímat;[8] když je však příčinou trápení náš nedostatek lásky nebo zodpovědnosti, stává se bolest naším učitelem.

Osvojování si zásad, jak budovat lepší vnitřní hranice, je proces, který má svůj řád. Nejdříve nám druzí ukážou ničivost našeho chování. Pokud této zpětné vazbě nevěnujeme pozornost, dostaví se důsledky. Slova předcházejí činy a dávají nám možnost odvrátit se od své ničivosti, ještě než musíme trpět.

Bůh v našem utrpení nejásá. Tak jako puká srdce milujícího otce při pohledu na trápení jeho dětí, Bůh nás chce ušetřit bolesti. Když však jeho slova a zpětnou vazbu od druhých necháváme projít mimo sebe, jsou důsledky jediným způsobem, jak nás uchránit před dalšími škodami. Bůh je jako rodič, který své dospívající dítě varuje, že pokud bude pít, nebude moci řídit rodinné auto. Nejprve tu je varování: „Přestaň pít. Bude to pro tebe mít špatné důsledky." Potom, pokud tohoto varování nedbá, je mu odebráno svolení používat rodinné auto. Tento bolestný důsledek zabraňuje možné vážné katastrofě – nehodě způsobené opilostí řidiče.

Obklopte se lidmi, kteří vás mají rádi a podepřou vás. Když získáte zpětnou vazbu a ponesete důsledky, udržujte těsný kontakt se svou podpůrnou sítí. Vaše těžkosti jsou příliš velké, abyste je mohli nést sami. Potřebujete ty, kdo vám poskytnou lásku a podporu, ale nebudou vás zachraňovat před důsledky.

Obecně řečeno, přátelé lidí s problémy s vnitřními hranicemi dělají jednu ze dvou chyb:

(1) Stávají se kritickými a stavějí se do pozice rodičů. Když daný člověk selže, zaujmou postoj typu: „Vždyť jsem ti to říkal," nebo řeknou asi toto: „Tak jak ses z toho poučil?" To je pro něho pobídkou k tomu, aby si buď hledal přítele někde jinde (nikdo nepotřebuje víc než dva rodiče), nebo se jednoduše vyhýbal kritice, místo aby se poučil z důsledků. „Bratří, upadne-li někdo z vás do nějakého provinění, vy, kteří jste vedeni Božím Duchem, přivádějte ho na pravou cestu v duchu mírnosti" (Ga 6,1).

Nahraďte tento rodičovský postoj citlivým přiváděním na pravou cestu, s vědomím, že „nebýt Boží milosti, byl bych na tom stejně".

(2) Začnou daného člověka zachraňovat před důsledky jeho jednání. Poddají se svému nutkání chránit ho před utrpením. Telefonují jeho šéfovi, že byl nemocný, zatímco byl opilý. Půjčují víc peněz, než by měli. Pozdrží kvůli tomu, kdo chodí pozdě, celé jídlo, místo aby začali jíst bez něho.

Zachraňovat člověka před důsledky jeho chování není projevem lásky. Boží láska nechává člověka zakusit důsledky. Tito „zachránci" doufají, že když člověka, jehož chování se vymyká kontrole, znovu vytáhnou z problému, sklidí milujícího a zodpovědného člověka. Doufají, že budou moci ovládat druhého člověka.

Mnohem lepší je vcítit se do situace druhého, ale zároveň odmítnout být záchrannou sítí: „Je mi líto, že jsi letos přišel o práci, ale dokud mi nesplatíš minulou půjčku, další peníze ti nepůjčím. Ale kdykoli budeš potřebovat podepřít, rád si s tebou popovídám." Tento přístup lidem ukáže, že to s budováním vnitřních hranic myslíme vážně. Ten, kdo upřímně hledá, tento přístup ocení a vaši nabídku podpory přijme. Člověku zvyklému manipulovat se vaše hranice líbit nebudou a brzy se pohlédne po snadnějším kontaktu někde jinde.

Tento pětibodový postup při budování vnitřních hranic je cyklický. To znamená, že vaše vnitřní hranice se posílí pokaždé, když se zaměříte na své skutečné potřeby, selžete, získáte empatickou zpětnou vazbu, zakusíte důsledky a pak se z nich zotavíte. Pokud setrváte u svého cíle a zůstanete se správnými lidmi, vybudujete si cit pro sebekázeň, který se vám může stát na celý život skutečnou součástí vašeho charakteru.

Pokud jste obětí

Stanovit si hranice je vždy těžké. Obzvláště obtížné to je, pokud vaše hranice byly v dětství vážně narušeny. Kdo se sám v dětství nestal obětí násilí, nemůže plně pochopit, čím tito jedinci procházejí. Ze všech zranění, která lze prožít, působí tento typ závažné duchovní a emocionální škody.

Oběť je člověk, který byl v bezmocném stavu zraněn vykořisťováním ze strany někoho jiného. Takovéto násilí může být verbální, fyzické nebo sexuální, někdy je i součástí satanistických obřadů. Ve všech svých podobách nesmírně poškozuje charakterovou strukturu dítěte, které pak do dospělosti vyrůstá s deformacemi na duchovní, emocionální a kognitivní rovině své osobnosti. Tři faktory zde zůstávají neměnné: bezmocnost, zranění a vykořisťování.

K důsledkům takovéhoto týrání patří:

- deprese
- nutkavé poruchy
- impulzivní poruchy
- izolace
- neschopnost důvěřovat druhým
- neschopnost budovat blízké vztahy
- neschopnost stanovit meze
- chabý úsudek ve vztazích
- další vykořisťování ve vztazích
- hluboký pocit vše zachvacující špatnosti
- pocity studu
- pocity viny
- chaotický životní styl
- pocit bezvýznamnosti a nesmyslnosti
- nevysvětlitelné záchvaty strachu a hrůzy
- fobie
- záchvaty vzteku
- sebevražedné pocity a myšlenky

Týrání má dlouhodobé a dalekosáhlé účinky na život svých dospělých obětí. Jejich uzdravení je obtížné, protože došlo k poškození nebo přerušení jejich vývojových procesů. Nejzákladnější poruchou je to, že oběť ztrácí pocit důvěry. Důvěra, schopnost spolehnout se na sebe a na

druhé ve chvílích nouze, je základní potřebou duchovního a emocionálního přežití. Potřebujeme být schopni důvěřovat svému vlastnímu vnímání skutečnosti a dovolit, aby nám záleželo na významných lidech v našem životě.

Naše schopnost důvěřovat si je založena na naší zkušenosti, jak vnímáme druhé jako důvěryhodné. Lidé, kteří jsou „jako strom zasazený u tekoucí vody“ (Ž 1,3), se cítí pevní díky potokům lásky, plynoucím do jejich života od Boha a od druhých.

Oběti týrání pocit důvěry často ztrácejí, protože pachatelem byl někdo, koho znali jako děti, někdo, kdo pro ně byl důležitý. Když se pro ně vztah stal ničivým, narušil se jejich pocit důvěry.

Dalším ničivým účinkem týrání či sexuálního obtěžování je to, že oběť ztrácí pocit vlastnictví své duše. Oběti se ve skutečnosti často cítí, jako by byly veřejným majetkem – že jejich zdroje, tělo a čas by měly být druhým na požádání k dispozici.

Dalším zraněním, které toto násilí působí, je hluboký, vše zachvacující pocit daného jedince, že je „skrznaskrz špatný“, špinavý nebo hanebný. I když je druzí sebevíc ujišťují o jejich krásných a dobrých vlastnostech, oběti jsou přesvědčeny, že pod tím vším v jejich nitru není nic dobrého. Závažnost jejich zranění působí, že mnohé oběti mají nadměrně propustné hranice. Berou na sebe špatnost, která jim nepatří. Začínají věřit, že způsob, jakým se s nimi nakládalo, je pro ně ten správný. Mnohé oběti si myslí, že když jim někdo tisíckrát řekl, že jsou špatní nebo zlí, určitě to musí být pravda.

Hranice jako pomoc pro oběť

Budování hranic, jak bylo popsáno v této knize, může obětím na cestě k uzdravení nesmírně pomoci. V mnoha případech je však situace natolik obtížná, že oběť není schopna stanovit hranice bez odborné pomoci. Naléhavě vybízíme oběti jakéhokoli zneužívání, aby vyhledaly poradce, který je bude moci vést při stanovení a udržování vhodných hranic.

13

Hranice a Bůh

Když někteří lidé čtou Bibli, vidí knihu pravidel, zákazů a příkazů. Jiní v ní zase vidí filozofii života, zásady pro moudré. A ještě další v ní vidí mytologii, příběhy o povaze lidské existence a o dilematu člověka.

Jistě, Bible obsahuje pravidla, zásady a příběhy, které vysvětlují, jaký je smysl života na této zemi. Pro nás je však Bible živou knihou o vztahu. O vztahu Boha k lidem, lidí k Bohu a lidí k sobě navzájem. Je o Bohu, který stvořil tento svět, umístil do něj lidi, navázal s lidmi vztah, ztratil ho a dál tento vztah uzdravuje. Je o Bohu jako stvořiteli: toto je jeho stvoření. Je o Bohu jako panovníkovi: svrchovaně řídí tento svět a bude v něm vládnout. A je o Bohu jako vykupiteli: nachází, zachraňuje a uzdravuje své milované, kteří bloudí a jsou v poutech.

Když se jeden zákoník zeptal Pána Ježíše, které přikázání je v Zákoně největší, Ježíš mu odpověděl: „‚Miluj Hospodina, Boha svého, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí.' To je největší a první přikázání. Druhé je mu podobné: ‚Miluj svého bližního jako sám sebe.' Na těch dvou přikázáních spočívá celý Zákon i Proroci" (Mt 22,37–40). Celá Bible předává poselství lásky. „Miluj Boha a miluj svého bližního jako sám sebe."

Ale jak to máme dělat? Právě proto je v Bibli tolik dalších textů. Milovat Boha a svého bližního je těžké. Jedním z hlavních důvodů, proč to je tak obtížné, jsou naše problémy s hranicemi, které v podstatě představují potíže se zodpovědností. Nevíme, kdo je za co zodpovědný, kde končíme a kde začíná někdo jiný, kde končí Bůh a kde začínáme my. Bible tyto hranice ujasňuje, abychom mohli začít vidět, jaký má kdo v tomto díle lásky úkol.

Respektování hranic

V našem vztahu k Bohu máme osobní hranice, které vymezují naše vlastnictví. Bůh utvořil svět tak, aby hranice byly respektovány. On respektuje naše hranice a my máme respektovat hranice jeho.

Bůh naše hranice respektuje v mnoha směrech. Za prvé, *nechává nás dělat práci, kterou můžeme udělat jenom my.* A dává nám prožít bolestivé důsledky našeho chování, abychom se změnili. Nepřeje si, aby kdokoli z nás zahynul, a nemá zalíbení v naší zkáze (2 Pt 3,9; Ez 18,23), ale chce, abychom se k svému vlastnímu dobru a k jeho slávě změnili. Hluboce ho zraňuje, když se tak neděje. Zároveň nás však nezachraňuje před důsledky našeho jednání; chce, abychom se s nimi ve svém vlastním zájmu vypořádali. Nebude porušovat naše přání jít svou vlastní cestou, přestože nás bude naléhavě žádat, abychom se k němu vrátili.

Za druhé, *respektuje naše „ne"*. Nesnaží se nás ovládat ani nás nepopichuje. Umožňuje nám říci „ne" a jít svou cestou. Vzpomeňte si na podobenství o marnotratném synu, na příběh o bohatém mládenci nebo na příběh Jozua a jeho lidu. Ve všech těchto příkladech Bůh dává možnost volby a nechává dané lidi, aby se sami rozhodli. Když lidé řeknou „ne", dovoluje to a dál je miluje. Je dárce. A jednou z věcí, které vždy dává, je možnost volby, ale jako skutečný dárce také dává důsledky těchto rozhodnutí. Respektuje hranice.

Mnozí lidé však nejsou tak upřímní jako tyto biblické postavy. Marnotratný syn jednal otevřeně a přímo: „Nechci to dělat po tvém. Udělám to po svém." My jsme častěji jako druhý syn v podobenství o dvou synech na vinici (Mt 21,28–31). Řekneme „ano", ale jednáme podle „ne". Bůh má raději upřímnost. „Lépe je, když neslibuješ, než když slíbíš a nesplníš" (Kaz 5,4). Bylo by nám mnohem lépe, kdybychom řekli upřímné „ne", když od nás Bůh něco chce, protože dalším krokem by pak mohlo být pokání. Upřímné „ne" nás povede k poznání, jak ničivé je říkat „ne" Bohu a skutečnému hladovění a žíznění po spravedlnosti.

Tom byl členem podpůrné skupiny, kterou jsem vedl. Podváděl svou ženu, ale neustále říkal, že toho lituje a že ve skutečnosti nechtěl cizoložit. Tvrdil, že opravdu chce poslouchat Boha; přes to všechno, co říkal, se však neměnil. Chtěl věřit, že se chce změnit, aniž nastoupil na cestu proměny.

Když mě už unavovalo poslouchat, jak chce být jiný, navrhl jsem mu, aby řekl Bohu a skupině pravdu. Ve skutečnosti se změnit nechtěl,

za svých milostných poměrů měl radost a jeho skutečným přáním bylo, aby Bůh se svými pravidly odešel někam pryč.

Toma to překvapilo, ale postupně začal vidět, že tomu tak opravdu je. Nakonec řekl pravdu o svém nedostatku lásky k Bohu a o tom, jak si chce ve skutečnosti žít po svém. Nejdřív ho toto přiznání děsilo. Poddával se falešnému pohledu, kdy sám sebe viděl jako křesťana, který stojí o svatost. V jeho upřímnosti mu však bylo lépe než ve všech jeho lžích a něco se začalo dít.

V bezpečí milosti, která mu umožňovala vidět se, jaký skutečně je, začal litovat toho, jaký je. Začal vidět prázdnotu svého srdce. Když se přihlásil k tomu, jaký skutečně je ve svém srdci, sám sobě se nelíbil. Narůstal u něho zbožný zármutek – takový, který vede k pokání, a začal se měnit. Řekl své milence, že už se nesejdou, a učinil nový slib své ženě. Tentokrát to myslel vážně. Zatímco celá léta říkal „ano" a jednal podle „ne", nakonec se k svému „ne" vůči Bohu otevřeně a upřímně přiznal. Teprve potom mohlo dojít ke změně.

Dokud se nepřihlásíme ke svým hranicím s Bohem, nemůžeme je změnit ani mu dovolit s nimi pracovat. Jsou skryté a nesdělované. Je třeba, abychom se k nim otevřeně přihlásili, ukázali je a přijali je jako součást sebe samých. Potom již můžeme spolu s Bohem řešit svůj problém.

Hněv

Na rovině naší hlubší upřímnosti a vlastnictví našeho pravého „já" je prostor pro vyjádření hněvu vůči Bohu. Mnozí lidé, kteří jsou odříznuti od Boha, se emocionálně uzavřou, protože mají pocit, že není bezpečné říci mu, jak se na něho zlobí. Dokud nepocítí hněv, nemohou cítit ani láskyplné pocity skryté pod ním.

Jób chtěl Bohu plně vyjádřit svůj hněv vůči němu a své zklamání z něho (Jb 13,3). Než to však udělal, musel si být jist dvěma věcmi. Chtěl, aby Bůh (1) stáhl svou trestající ruku a (2) aby s ním začal komunikovat (v. 21). Jób věděl, že když bude ve vztahu k němu cítit bezpečí, může Bohu říci, co skutečně cítí.

Často se bojíme být upřímní, protože v našich pozemských vztazích nebylo bezpečné vyjadřovat upřímnost. Spolu s Jóbem se bojíme opuštění a odplaty. Když jsme lidem řekli, co skutečně cítíme, opustili nás nebo na nás zaútočili.

Buďte si však jisti, že Bůh touží po pravdě v našich „vnitřnostech" (Ž 51,8 KP). Hledá lidi, kteří s ním budou mít skutečný vztah (J 4,23–24). Chce to slyšet všechno, ať se nám to zdá sebehorší. Když se přihlásíme k tomu, co je v našich hranicích, a přineseme to na světlo, Bůh to svou láskou promění.

Respektování jeho hranic

Bůh očekává, že budou respektovány i jeho hranice. Když se rozhoduje nebo nám říká „ne", je to jeho právo, jeho svoboda. Pokud s ním máme mít skutečný vztah, je třeba, abychom tuto svobodu respektovali. Když se na něho zlobíme kvůli tomu, co nedělá, nedáváme mu svobodu být tím, kým je.

Základním problémem v lidském vztahu je právě otázka svobody. Označujeme lidi za špatné, protože nedělají to, co bychom od nich chtěli. Soudíme je za to, že jsou sami sebou, za to, že naplňují svá přání. Odpíráme jim lásku, když dělají to, co pro ně podle jejich názoru bude nejlepší, ale neodpovídá to tomu, co bychom od nich chtěli my.

Totéž děláme s Bohem. Domníváme se, že máme právo na Boží přízeň, jako by musel dělat to, co od něho chceme. Jak se cítíte, když vás někdo požádá o nějakou laskavost, ale nenechá vás svobodně se rozhodnout? Tyto dětinské nároky vedou mnohé lidi k podobné nespokojenosti s Bohem, jako je neuspokojují druzí lidé v jejich životě. Nelíbí se jim svoboda druhých.

Bůh je ve vztahu k nám svobodný. Když pro nás něco dělá, dělá to ze svého rozhodnutí. Není „pod tlakem" a nepodléhá pocitům viny ani manipulaci. To, co dělá, například že za nás zemřel, dělá proto, že chce. Můžeme spočinout v jeho čisté lásce; v tom, co dělá, není žádná skrytá zloba. Jeho svoboda mu umožňuje milovat.

Mnohé biblické postavy narážely na Boží svobodu a učily se ji přijímat. Když přijímaly jeho svobodu a respektovaly jeho hranice, vždy to prohlubovalo jejich vztah s Bohem. Jób nakonec musel přijmout Boží svobodu nevysvobodit ho, když to od něho chtěl. Jób vyjádřil svůj hněv na Boha a svou nespokojenost s ním a Bůh odměnil jeho upřímnost. Jób však ve své mysli nechtěl Boha „očerňovat". Přes všechny své stížnosti nechtěl svůj vztah s Bohem ukončit. Nerozuměl mu, ale nechal Boha, aby byl sám sebou, a neupíral mu svou lásku, i když se na něho velice zlobil. To je skutečný vztah.

za svých milostných poměrů měl radost a jeho skutečným přáním bylo, aby Bůh se svými pravidly odešel někam pryč.

Toma to překvapilo, ale postupně začal vidět, že tomu tak opravdu je. Nakonec řekl pravdu o svém nedostatku lásky k Bohu a o tom, jak si chce ve skutečnosti žít po svém. Nejdřív ho toto přiznání děsilo. Poddával se falešnému pohledu, kdy sám sebe viděl jako křesťana, který stojí o svatost. V jeho upřímnosti mu však bylo lépe než ve všech jeho lžích a něco se začalo dít.

V bezpečí milosti, která mu umožňovala vidět se, jaký skutečně je, začal litovat toho, jaký je. Začal vidět prázdnotu svého srdce. Když se přihlásil k tomu, jaký skutečně je ve svém srdci, sám sobě se nelíbil. Narůstal u něho zbožný zármutek – takový, který vede k pokání, a začal se měnit. Řekl své milence, že už se nesejdou, a učinil nový slib své ženě. Tentokrát to myslel vážně. Zatímco celá léta říkal „ano" a jednal podle „ne", nakonec se k svému „ne" vůči Bohu otevřeně a upřímně přiznal. Teprve potom mohlo dojít ke změně.

Dokud se nepřihlásíme ke svým hranicím s Bohem, nemůžeme je změnit ani mu dovolit s nimi pracovat. Jsou skryté a nesdělované. Je třeba, abychom se k nim otevřeně přihlásili, ukázali je a přijali je jako součást sebe samých. Potom již můžeme spolu s Bohem řešit svůj problém.

Hněv

Na rovině naší hlubší upřímnosti a vlastnictví našeho pravého „já" je prostor pro vyjádření hněvu vůči Bohu. Mnozí lidé, kteří jsou odříznuti od Boha, se emocionálně uzavřou, protože mají pocit, že není bezpečné říci mu, jak se na něho zlobí. Dokud nepocítí hněv, nemohou cítit ani láskyplné pocity skryté pod ním.

Jób chtěl Bohu plně vyjádřit svůj hněv vůči němu a své zklamání z něho (Jb 13,3). Než to však udělal, musel si být jist dvěma věcmi. Chtěl, aby Bůh (1) stáhl svou trestající ruku a (2) aby s ním začal komunikovat (v. 21). Jób věděl, že když bude ve vztahu k němu cítit bezpečí, může Bohu říci, co skutečně cítí.

Často se bojíme být upřímní, protože v našich pozemských vztazích nebylo bezpečné vyjadřovat upřímnost. Spolu s Jóbem se bojíme opuštění a odplaty. Když jsme lidem řekli, co skutečně cítíme, opustili nás nebo na nás zaútočili.

Buďte si však jisti, že Bůh touží po pravdě v našich „vnitřnostech" (Ž 51,8 KP). Hledá lidi, kteří s ním budou mít skutečný vztah (J 4,23–24). Chce to slyšet všechno, ať se nám to zdá sebehorší. Když se přihlásíme k tomu, co je v našich hranicích, a přineseme to na světlo, Bůh to svou láskou promění.

Respektování jeho hranic

Bůh očekává, že budou respektovány i jeho hranice. Když se rozhoduje nebo nám říká „ne", je to jeho právo, jeho svoboda. Pokud s ním máme mít skutečný vztah, je třeba, abychom tuto svobodu respektovali. Když se na něho zlobíme kvůli tomu, co nedělá, nedáváme mu svobodu být tím, kým je.

Základním problémem v lidském vztahu je právě otázka svobody. Označujeme lidi za špatné, protože nedělají to, co bychom od nich chtěli. Soudíme je za to, že jsou sami sebou, za to, že naplňují svá přání. Odpíráme jim lásku, když dělají to, co pro ně podle jejich názoru bude nejlepší, ale neodpovídá to tomu, co bychom od nich chtěli my.

Totéž děláme s Bohem. Domníváme se, že máme právo na Boží přízeň, jako by musel dělat to, co od něho chceme. Jak se cítíte, když vás někdo požádá o nějakou laskavost, ale nenechá vás svobodně se rozhodnout? Tyto dětinské nároky vedou mnohé lidi k podobné nespokojenosti s Bohem, jako je neuspokojují druzí lidé v jejich životě. Nelíbí se jim svoboda druhých.

Bůh je ve vztahu k nám svobodný. Když pro nás něco dělá, dělá to ze svého rozhodnutí. Není „pod tlakem" a nepodléhá pocitům viny ani manipulaci. To, co dělá, například že za nás zemřel, dělá proto, že chce. Můžeme spočinout v jeho čisté lásce; v tom, co dělá, není žádná skrytá zloba. Jeho svoboda mu umožňuje milovat.

Mnohé biblické postavy narážely na Boží svobodu a učily se ji přijímat. Když přijímaly jeho svobodu a respektovaly jeho hranice, vždy to prohlubovalo jejich vztah s Bohem. Jób nakonec musel přijmout Boží svobodu nevysvobodit ho, když to od něho chtěl. Jób vyjádřil svůj hněv na Boha a svou nespokojenost s ním a Bůh odměnil jeho upřímnost. Jób však ve své mysli nechtěl Boha „očerňovat". Přes všechny své stížnosti nechtěl svůj vztah s Bohem ukončit. Nerozuměl mu, ale nechal Boha, aby byl sám sebou, a neupíral mu svou lásku, i když se na něho velice zlobil. To je skutečný vztah.

Stejným způsobem přijímal Boží hranice apoštol Pavel. Když plánoval cesty, které nakonec skončily neúspěchem, přijímal Boží svrchovanost. Opakovaně Boha prosil o určité uzdravení, a Bůh mu ho nedal. Bůh řekl: „Ne. Rozhodl jsem se, že ti nebudu projevovat lásku způsobem, jak to právě teď chceš. Chci tě milovat svou přítomností." Apoštol Pavel Boha neodmítl za to, že stanovil tuto hranici.

Pán Ježíš dosáhl dokonalosti skrze své utrpení (Žd 5,7–10). V Getsemane prosil, aby ho jeho kalich utrpení minul, ale Bůh řekl „ne". Ježíš přijal Boží přání, podřídil se jim a skrze to se „všem, kteří ho poslouchají, stal původcem věčné spásy" (Žd 5,9). Kdyby byl Ježíš nerespektoval Boží hranice a jeho „ne", všichni bychom bývali byli ztraceni.

Tak jako chceme od druhých, aby respektovali naše „ne", chce Bůh od nás, abychom respektovali jeho „ne". Nechce, abychom z něho dělali někoho špatného, když se pro něco rozhodne. Když se druzí snaží manipulovat námi nebo ovládat nás pomocí pocitů viny, nelíbí se nám to – a stejně tak se to nelíbí ani jemu.

„Uctivě nesouhlasím"

Zároveň však Bůh nechce, abychom ve vztahu k němu byli pasivní. Někdy skrze dialog změní své rozhodnutí. Můžeme ho ovlivňovat, protože s ním máme skutečný vztah, jako měl s Bohem Abraham (Gn 18,16–33). Bůh řekl, že zničí Sodomu, ale Abraham ho přemluvil, aby to nedělal, pokud tam najde deset spravedlivých.

Když dáme najevo své pocity a přání, Bůh na to reaguje. Často si Boha takto nepředstavujeme, ale Bible mluví jasně. Je to, jako by Bůh říkal: „Jestli ti na tom opravdu tolik záleží, nemám nic proti tomu." Jedním z nejpřekvapivějších prvků v učení Bible je to, že můžeme ovlivňovat Boha. Kdybychom nemohli, nebyl by to skutečný vztah. „Pojďte, projednejme to spolu, praví Hospodin" (Iz 1,18). Jako opravdový přítel či skutečný otec říká: „Řekni mi, jak to vidíš ty, a já se nad tím zamyslím. Záleží mi na tom. Možná mě přesvědčíš, abych změnil své rozhodnutí."

Uvažte Ježíšova podobenství o modlitbě. V jednom příběhu soudce, který se „Boha nebál a z lidí si nic nedělal", nějaký čas odmítal vyhovět žádosti jedné vdovy o spravedlnost. Protože ho však nepřestala obtěžovat, rozmyslel si to a splnil jí její přání (L 18,1–8). Ježíš toto podobenství vyprávěl, „aby ukázal, jak je třeba stále se modlit a neochabovat"

(v. 1). V jiném příběhu je splněna žádost souseda pro jeho neodbytnost (L 11,5–9). Jiné lidi se Ježíš rozhodl uzdravit poté, co ho vytrvale žádali o uzdravení.

Bůh chce, abychom respektovali jeho hranice; nechce, abychom mu upírali svou lásku, když řekne „ne". Vůbec však nemá nic proti tomu, když se ho snažíme přesvědčit, aby své rozhodnutí změnil. Ve skutečnosti nás žádá, abychom byli vytrvalí. Často říká: „Čekej" – a sleduje, nakolik něco skutečně chceme. Jindy se zdá, že své rozhodnutí mění vzhledem k našemu vztahu k němu. Tak či onak, respektujeme jeho přání a zůstáváme ve vztahu s ním.

Respektování toho, co mu patří

Kromě toho, že máme respektovat Boží hranice a že on respektuje hranice naše, je Bůh také dobrým příkladem toho, jak máme respektovat své vlastnictví.

Bůh je tím, kdo v nejvyšší možné míře přijímá zodpovědnost. Když mu někdo druhý způsobí bolest, přijímá za ni zodpovědnost. Když s ním trvale špatně jednáme, nechová se jako masochista; postará se o sebe. A ve svém vlastním zájmu nechceme trpět důsledky jeho hranic.

Podobenství o svatební hostině nám ukazuje, jak Bůh přijímá zodpovědnost (Mt 22,1–14). Král, který připravoval hostinu, na ni pozval mnoho lidí. Ti ho však opakovaně odmítli, protože jim byly přednější jejich zájmy. Nakonec toho měl král dost. Přijal zodpovědnost za celou situaci a řekl svým služebníkům: „Svatba je připravena, ale pozvaní nebyli jí hodni; jděte tedy na rozcestí a koho najdete, pozvěte na svatbu" (v. 8–9).

Kdykoli Bůh dojde k rozhodnutí, že „už je toho dost" a že trpěl již dost dlouho, respektuje svůj vlastní majetek – své srdce – natolik, že udělá něco pro zlepšení jeho stavu. Přijímá zodpovědnost za bolest a dělá kroky, které mění jeho život. Odchází od lidí, kteří ho odmítají, a hledá nové přátele.

Bůh je dobrý příklad. Když trpíme, je třeba, abychom za své trápení přijali zodpovědnost a udělali nějaké vhodné kroky pro zlepšení situace. Může to znamenat, že se od někoho vzdálíme a najdeme si nové přátele. Může to znamenat, že někomu odpustíme a přestaneme mu chystat odplatu, abychom se mohli cítit lépe.

Skutečný vztah

Tuto kapitolu jsme začali povídáním o vztahu. Vztah je tématem evangelia. Jde o evangelium „smíření" (Ř 5,11; Ko 1,19–20). Toto evangelium přivádí dohromady znepřátelené strany (Ko 1,21) a uzdravuje vztahy mezi Bohem a lidstvem i mezi lidmi navzájem.

Evangelium navrací věci do jejich stvořeného řádu, do Boží pravdy a řádu. Z hlediska vztahu si myslíme, že Božím řádem vztahu je on sám a to, jak jedná. A právě z tohoto důvodu považujeme hranice za tak důležité, protože Bůh je má a my jsme byli vykoupeni do jeho podoby.

Hranice jsou neodmyslitelnou součástí každého vztahu, který Bůh stvořil, protože určují dvě strany, které se navzájem milují. V tomto smyslu jsou hranice mezi námi a Bohem velice důležité. Nemají odstraňovat základní jednotu, kterou s ním máme (J 17,20–23), ale mají definovat dvě strany ve vztahu jednoty. Bez odlišných identit nemůže žádná jednota existovat – a hranice definují odlišné identity, které do tohoto vztahu vstupují.

Je třeba, abychom tyto hranice mezi ním a námi znali. Hranice nám pomáhají být co možná nejlepšími – podle Božího obrazu. Umožňují nám vidět Boha, jaký skutečně je. Umožňují nám úspěšně se vyrovnávat s různými problémy, plnit své úkoly a to, co se od nás žádá. Když se budeme snažit dělat za něho jeho práci, nepodaří se nám to. Když si budeme přát, aby za nás udělal naši práci, odmítne. Pokud však budeme dělat svoji práci a Bůh bude dělat svoji, najdeme ve skutečném vztahu se svým Stvořitelem sílu.

část III.

BUDOVÁNÍ ZDRAVÝCH HRANIC

14

Odpor k hranicím

Již jsme mluvili o nezbytnosti hranic a o jejich neocenitelné hodnotě pro náš život. V podstatě jsme řekli, že život bez hranic není vůbec žádný život. Stanovení a udržování hranic však vyžaduje spoustu práce, kázně a především velkou touhu.

Hnací silou pro tvorbu hranic musí být touha. Obvykle víme, co je v životě správné, ale zřídka k tomu máme motivaci, pokud k tomu nemáme nějaký dobrý důvod. Tím nejlepším důvodem je jistě to, že máme poslouchat Boha, který nám říká, abychom stanovili a udržovali hranice. Někdy však potřebujeme ještě nějaký důraznější důvod, než je poslušnost. Potřebujeme vidět, že to, co je správné, je pro nás také dobré. A tyto dobré důvody vidíme obvykle jen tehdy, když nás něco trápí. Naše bolest nás motivuje k činu.

Ale i s touhou po lepším životě se z toho či jiného důvodu můžeme zdráhat pracovat na svých hranicích. Bude to boj. Přijdou šarvátky a bitvy. Dostaví se hádky. Budou ztráty.

Myšlenka duchovního boje není nová. Již tisíce let Bůh dává lidem na vybranou mezi životem zániku a vlastnictvím toho, co jim zajistil. A to se nikdy neobešlo bez bitev. Když vedl Izraelce z Egypta směrem k zaslíbené zemi, museli svést mnoho bojů a přijmout bezpočet naučení, než mohli získat zemi do vlastnictví.

I my musíme bojovat o své uzdravení. Bůh nám zajistil spasení a posvěcení. Pokud jde o naše postavení, v zásadě nás již uzdravil. Musíme se však přičinit o jeho podobu v nás.

Součástí tohoto procesu uzdravení je znovuzískání svých hranic. Když mu začínáme být podobní, vykupuje naše hranice a naše meze.

Určil, kdo jsme a jaké jsou naše meze, aby nám mohl požehnat: „Hospodin je podíl mně určený, je můj kalich; můj los držíš pevně, Hospodine. Měřicí provazce mi padly v kraji blaha, moje dědictví je velkolepé“ (Ž 16,5–6).

Do boje však musíme vstoupit my. Tyto bitvy spadají do dvou kategorií: vnější odpor a vnitřní odpor – odpor, který nám kladou druzí, a odpor, který si klademe sami.

Vnější odpor

Julie měla potíže s hranicemi většinu svého života. Jako dítě měla despotického otce a matku, která ji ovládala pomocí pocitů viny. U některých lidí se bála stanovit hranice kvůli svému hněvu a u jiných kvůli svým pocitům viny, že je „zraňuje“. Když se za sebe chtěla k něčemu rozhodnout, naslouchala hněvu nebo trucování druhých lidí a nechala jejich reakce ovlivnit její rozhodnutí.

Kromě toho, že pocházela z této rodiny, provdala se za velice egocentrického muže, který ji ovládal svým hněvem. Celý svůj dospělý život ji ovládal buď hněv jejího manžela nebo pocity viny, jimiž ji zahrnovala její matka. Nebyla schopna nikomu stanovit hranice. Po mnoha letech se jí zmocnila deprese a skončila v jedné z našich nemocnic.

Po řadě týdnů terapie začala chápat, že důvodem jejího špatného stavu jsou její nedostatečné hranice. Nakonec se rozhodla riskovat a vytyčit vůči svému manželovi určité hranice.

Jednou se mu na společné schůzce s ním a s terapeutem postavila. Do své podpůrné skupiny se vrátila s pláčem.

„Jaké to bylo?“ zeptal se jeden člen skupiny.

„Hrozné. S těmi hranicemi to nefunguje,“ odpověděla.

„Co tím myslíte?“ zeptal se jí skupinový terapeut.

„Řekla jsem manželovi, že mě unavuje, jak se mnou zachází, a že už to nehodlám dál snášet. Rozčílil se a začal na mě křičet. Kdyby tam nebyl terapeut, nevím, co bych dělala. On se nikdy nezmění.“

Měla pravdu. Bylo dobře, že tam byl terapeut a že byla v nemocnici. Potřebovala značnou podporu, aby se naučila stanovit hranice, protože se setkávala se silným odporem od svého manžela i od sebe samé.

Během příštích několika měsíců poznala, že druzí budou proti jejím hranicím tvrdě bojovat a že si potřebuje připravit plán, jak se tomu bude bránit. Bylo jasné, že pokud to tak udělá, je dost pravděpodobné, že

druzí změní své chování. A přesně to se stalo. Její manžel nakonec poznal, že už se všechno nemůže řídit podle něho a že kromě svých zájmů musí brát v úvahu také potřeby druhých.

Zlobné reakce

Nejběžnější formou vnějšího odporu je hněv. Lidé, kteří se na druhé zlobí kvůli stanoveným hranicím, mají problém ve svém charakteru. Ve svém egocentrismu si myslí, že svět je tu jen pro ně a pro jejich pohodlí. Druhé lidi vidí jen jako rozšíření sebe samých.

Když slyší „ne“, reagují stejně jako dvouleté dítě, kterému se něco odepře: „Máma zlá!“ Mají pocit, jako by ten, kdo jim odmítne splnit jejich přání, byl „zlý“, a rozčílí se. Není to spravedlivý hněv, vyvolaný skutečným proviněním. Vůbec nic se „jim“ nestalo. Jen někdo nechce udělat něco „pro ně“. Jejich přání zůstává nesplněno a tito lidé se zlobí, protože se nenaučili odkládat uspokojení svých potřeb a respektovat svobodu druhých (Př 19,19).

Rozzlobený člověk má charakterový problém. Když tento charakterový problém budeme upevňovat, zítra a pozítří se vám to vrátí v jiných situacích. Příčinou hněvu tohoto člověka není samotná situace, nýbrž pocit, že má právo požadovat od druhých různé věci. Chtějí ovládat druhé lidi, a v důsledku toho nemají vládu sami nad sebou. Když tedy nad někým ztrácejí vytouženou vládu, je to pro ně „citelná ztráta“, a tak se zlobí.

Především se potřebujete naučit, že problém je na straně toho, kdo se na vás zlobí kvůli tomu, že stanovíte hranice. Pokud si toto neuvědomíte, můžete si myslet, že problém je ve vás. Udržování svých hranic je pro druhé dobré; pomůže jim to naučit se, co je nenaučila rodina, z níž pocházejí: respektovat druhé lidi.

Za druhé, musíte se na hněv dívat realisticky. Hněv je jen pocit v nitru druhého člověka. Nemůže skočit na druhý konec místnosti a ublížit vám. Nemůže se „dostat do vás“, pokud to sami nedovolíte. Životně důležité je zachovat si odstup od hněvu druhého člověka. Nechť hněv zůstane v tom druhém. Bude muset svůj hněv pocítit, aby mu mohlo být lépe. Když ho před ním uchráníte nebo ho vezmete na sebe, rozzlobenému člověku lépe nebude a vy se ocitnete v zajetí.

Za třetí, nedovolte, aby pro vás hněv byl pobídkou k neuváženému jednání. Lidé bez hranic na hněv druhých automaticky reagují. „Zachra-

ňují", hledají uznání nebo se sami zlobí. V nečinnosti je velká síla. Nedovolte, aby vás člověk, který se neumí ovládnout, pohnul k změně směru. Jednoduše ho nechte zlobit se a sami se rozhodněte, co potřebujete dělat.

Za čtvrté, zajistěte si podpůrný systém. Pokud se chystáte vytyčit hranice vůči někomu, kdo vás ovládá svým hněvem, promluvte si o tom nejdříve s lidmi ve vašem podpůrném systému a vytvořte plán. Promyslete si, co danému rozzlobenému člověku povíte. Očekávejte, co vám řekne, a připravte si svou reakci. Možná bude třeba, abyste si ve skupině tuto situaci dokonce předem přehráli. Pak si zajistěte, aby vám podpůrná skupina byla hned po konfrontačním setkání k dispozici. Možná budou někteří členové vaší podpůrné skupiny moci jít s vámi. Ale určitě je budete potřebovat později, abyste se nezhroutili pod tlakem.

Za páté, nedovolte, aby ve vás rozzlobený člověk také vyvolal hněv. Zachovejte si láskyplný postoj a „mluvte pravdu v lásce". Když uvízneme v zákonickém myšlení „oko za oko" nebo ve světském postoji „odplácení zlem za zlo", staneme se zajatci. Když budeme mít hranice, naše oddělenost nám umožní milovat.

Za šesté, buďte připraveni použít fyzický odstup a další meze pro posílení důsledků. Život jedné ženy se změnil, když si uvědomila, že může říci: „Nedovolím, aby na mě někdo křičel. Půjdu do jiného pokoje, dokud se nerozhodneš mluvit o tom se mnou bez výpadů. Až toho budeš schopen, promluvíme si."

Tyto závažné kroky není třeba dělat v hněvu. Můžete s láskou vnímat, jak se druhý člověk cítí, a dál s ním komunikovat, aniž byste se poddali nebo se nechali ovládat. „Chápu, jak tě štve, že to pro tebe neudělám. Je mi líto, že ti je takhle. Jak ti můžu pomoct?" Jen pamatujte na to, že když soucítíte s druhým člověkem, změna vašeho „ne" nepomůže. Nabídněte jiné možnosti.

Když budete zachovávat své hranice, ti, kdo se na vás zlobí, se poprvé budou muset učit sebeovládání místo ovládání druhých, které pro ně bylo každopádně ničivé. Když už nad vámi nebudou moci mít vládu, najdou si jiný způsob jednání. Dokud vás však budou moci ovládat svým hněvem, nezmění se.

Tvrdou pravdou je, že někdy už s vámi nebudou chtít mluvit nebo se s vámi rozejdou, pokud vás už nebudou moci ovládat. To je skutečné

riziko. Bůh riskuje každý den. Říká, že bude jednat jen správným způsobem a že se nebude podílet na zlu. A když se lidé rozhodnou pro svou vlastní cestu, nechává je. Někdy musíme udělat totéž.

Poselství viny

Jeden muž telefonoval své matce. Do telefonu se ozvala velice slabě, téměř neslyšně. Znepokojeně, s obavou, že je nemocná, se jí zeptal: „Mami, co se děje?"

„Mám dojem, že mi hlas už moc nefunguje," odpověděla. „Od té doby, co jste mi vy děti odešly z domova, mi nikdo nezavolá."

Žádná zbraň v arzenálu ovládajících lidí není tak silná jako poselství viny. Lidé se slabými hranicemi poselství viny, které je na ně namířeno, téměř vždy přijmou do svého nitra; poslechnou výroky navozující pocit viny, které se snaží vyvolat v nich nepříjemné pocity. Uvažte například tyto:

- „Jak jsi mi to mohl udělat po tom všem, co jsem pro tebe udělal?"
- „Mám dojem, že bys taky jednou mohl myslet na někoho jiného než na sebe."
- „Kdybys mě měl opravdu rád, zavolal bys mi."
- „Snad bys mohl mít o rodinu aspoň takový zájem, abys to udělal."
- „Jak jsi mohl takhle opustit rodinu?"
- „Víš, jak to dopadlo v minulosti, když jsi mě neposlechla."
- „Koneckonců jsi tady nemusel hnout ani prstem. Myslím, že je na čase, abys taky něco udělal."
- „Víš, že kdybych to měl já, dal bych ti to."
- „Nemáš ani tušení, kolik jsme toho pro tebe obětovali."
- „Možná budeš litovat, až umřu a nebudu tu."

Někdy se manipulace pomocí pocitů viny halí do hávu zbožnosti:

- „Jak si můžeš říkat křesťan?"
- „Neříká Bible: ‚Cti své rodiče'?"
- „Nejsi moc poddajná. Jsem si jist, že tím zarmucuješ Pána."
- „Myslel jsem, že křesťané mají myslet na druhé."
- „Jaké náboženství tě naučilo opouštět svou vlastní rodinu?"
- „Určitě máš nějaký duchovní problém, když se takhle chováš."

Lidé, kteří takto mluví, se snaží vyvolat ve vás kvůli vašim rozhodnutím pocity viny. Snaží se ve vás vzbudit nepříjemné pocity kvůli tomu, jak jste se rozhodli trávit svůj čas nebo prostředky, kvůli tomu, že jste dospěli a osamostatňujete se od svých rodičů, nebo kvůli tomu, že žijete nezávisle na svém příteli nebo duchovním vůdci. Vzpomeňte si na slova majitele pozemku v podobenství o dělnících na vinici: „Nemohu si se svým majetkem udělat, co chci?“ (Mt 20,15). Bible říká, že máme dávat a nebýt sobečtí. Neříká, že máme dávat cokoli komukoli. Své dávání si řídíme sami.

Poselství viny je schopen do určité míry rozpoznat snad každý, kdo je slyší. Pokud však máte v souvislosti se svými hranicemi nepříjemné pocity, možná jste se nedívali konkrétně na ty, které používá vaše rodina nebo jiní lidé. Zde je několik tipů, jak se vypořádat s těmito vnějšími poselstvími.

1. *Rozpoznejte poselství viny.* Někteří lidé přijmou poselství viny, aniž by si všimli, jaký vliv na ně mají. Buďte otevření pro napomenutí a zpětnou vazbu; potřebujete vědět, kdy jednáte sobecky. Poselství viny však nemají za cíl váš růst a vaše dobro. Jejich cílem je manipulace a nadvláda.

2. *Poselství viny jsou ve skutečnosti maskovaný hněv.* Ti, kdo vysílají pocity viny, neumějí otevřeně připustit svůj hněv vůči vám za to, co děláte, asi proto, že by se tím ukázalo, jak veliká je ve skutečnosti jejich touha ovládat druhé. Spíš se zaměřují na vás a na vaše chování než na to, co cítí. Kdyby se zaměřili na své pocity, dostali by se příliš blízko k zodpovědnosti.

3. *Poselství viny ukrývají smutek a bolest.* Místo aby lidé tyto pocity vyjádřili a přihlásili se k nim, snaží se směrovat pozornost na vás a na to, co děláte. Počítejte s tím, že poselství viny jsou někdy výrazem smutku, bolesti či potřeby daného člověka.

4. *Když na vás pocity viny působí, uvědomte si, že to je váš, a nikoli jejich problém.* Uvědomte si, kde se nachází skutečný problém: uvnitř. Pak budete schopni vypořádat se s vnějšími projevy správně, s láskou a hranicemi. Pokud nepřestáváte vinit druhé lidi, že vás „nutí“ cítit vinu, stále nad vámi mají moc a v podstatě tím říkáte, že vám bude dobře jen tehdy, když s tím přestanou. Dáváte jim vládu nad svým životem. Přestaňte obviňovat druhé lidi.

5. *Nic nevysvětlujte a neospravedlňujte se.* To dělají jen provinilé děti. Tím byste lidem, kteří vysílají pocity viny, jen nahrávali. Žádné vysvětlení jim nedlužíte. Jednoduše jim řekněte, jak jste se rozhodli. Když jim budete chtít říci, proč jste udělali určité rozhodnutí, aby ho mohli lépe pochopit, je to v pořádku. Pokud si přejete přimět je tím k tomu, aby vás nenutili cítit se nepříjemně, nebo tím chcete své pocity viny vyřešit, sami posilujete jejich past viny.

6. *Buďte asertivní a vysvětlujte jejich poselství jako výpověď o* jejich *pocitech.* „Vypadá to, jako by ses zlobil, že jsem se rozhodl…“ „Jak se zdá, jsi smutný, že nebudu…“ „Chápu, jak moc jsi nešťastný, že jsem se rozhodl takhle. Je mi líto, že se teď tak cítíš.“ „Uvědomuju si, že tě to zklamalo. Jak ti můžu pomoct?“ „Asi je pro tebe těžké, když mám na práci jiné věci, viď?“

Hlavní zásada je tato: Mějte pochopení pro nouzi, kterou lidé cítí, ale musí vám být jasné, že to je *jejich* nouze.

Pamatujte, že láska a meze jsou jediné jasné hranice. Když reagujete na poselství viny, ztrácíte své hranice. „Město se strženými hradbami je muž, který se neovládá“ (Př 25,28). Jestliže druzí lidé mají moc přimět vás k reakci, jsou uvnitř vašich hradeb, uvnitř vašich hranic. Přestaňte reagovat. Buďte proaktivní. Vyjádřete pochopení pro to, co ten druhý prožívá. „Mám dojem, že se ti teď těžko žije. Pověz mi o tom.“ Lidé, kteří vysílají pocity viny, někdy jen chtějí někomu říci, jak jim je těžko. Naslouchejte, ale obvinění nepřijímejte.

Vzpomeňte si na matku, která se snažila vzbudit u svého syna pocity viny. Člověk s dobrými hranicemi by se vcítil do matčiny situace: „Cítíš se osaměle, viď, mami.“ Dbal by o to, aby poznala, že vnímá pocit, který se v jejím poselství viny skrývá.

Důsledky a protitahy

Daniel měl problém se svým otcem, bohatým mužem, který svými penězi vždy ovládal druhé lidi, dokonce i ve své rodině. Své děti učil poslušnosti hrozbami, že jim zastaví finanční pomoc nebo že je vydědí.

Když byl Daniel starší, chtěl ve vztahu s otcem větší svobodu, ale zjistil, že je závislý na penězích rodiny a na tom, co všechno mu umožňovaly. Líbilo se mu, že může s manželkou jezdit na chalupu, která patřila jejich rodině. Líbilo se mu, že si může dovolit vstupenky na utkání vysokoškolské ligy v košíkové a členství v klubu.

Danielovi se však nelíbilo, co ho otcova nadvláda stojí v emocionální a duchovní oblasti. Rozhodl se provést několik změn. Začal říkat „ne" některým otcovým požadavkům, které pro něho a jeho bezprostřední rodinu byly ničivé. Odmítl se účastnit některých prázdninových výletů, když jeho děti chtěly dělat něco jiného. Jeho otci se to nelíbilo.

Podle očekávání začal Daniela izolovat od některých zdrojů, k nimž měl dřív přístup. Používal ho jako příklad pro jeho sourozence. Začal Danielovy bratry a sestry zahrnovat většími výsadami, aby mu ukázal jeho chybu. Nakonec změnil svou závěť.

Pro Daniela to bylo těžké. Musel uskrovnit svůj životní styl a obejít se bez některých věcí, na něž byl zvyklý. Musel si pro budoucnost vytvořit jiné plány, než jaké si vždy dělal, když počítal s penězi zděděnými po otci. Stručně řečeno, musel se vypořádat s důsledky svého rozhodnutí vymanit se z otcovy nadvlády. Ale poprvé v životě byl svobodný.

Tento scénář je běžný. V sázce není vždy rodinný majetek, může to být například rodičovská finanční podpora při studiu. Nebo to může být matčina pomoc při hlídání dětí, otcova pomoc v podniku nebo může jít o něco tak vážného, jako je ztráta vztahu. Důsledky stanovení hranic budou představovat protiopatření ze strany lidí, kteří se vás snaží ovládat. Tito lidé budou na vaše hranice reagovat.

Nejprve si spočítejte, co za své nedostatečné hranice dostáváte a co jejich stanovením pravděpodobně ztratíte. V Danielově případě to byly peníze. Pro jiné to může být vztah. Někteří lidé jsou tak zvyklí ovládat druhé, že když se jim někdo začne vzpírat, už s ním nechtějí mít nic společného. Mnozí lidé jsou od rodiny, v níž vyrostli, odříznutí poté, co přestanou hrát rodinné dysfunkční hry. Jejich rodiče nebo jejich „přátelé" s nimi přestanou mluvit.

Když stanovíte hranice a získáváte vládu nad svým životem, riskujete. Ve většině případů důsledky nejsou drastické, protože jakmile druhý člověk zjistí, že to myslíte vážně, začne se měnit. Uvidí, že stanovení mezí je pro ně dobré. Jak říká Pán Ježíš, „získali jste je". Napomenutí přítele se projeví jako dobrý lék.

Dobří, upřímní lidé potřebují kázeň a na stanovené hranice reagují, byť někdy zdráhavě. Jiní trpí tím, co psychologové označují jako „charakterové vady"; nechtějí přijmout zodpovědnost za své vlastní jednání

a život. Když jejich přátelé a manželští partneři odmítnou nést zodpovědnost místo nich, postoupí dopředu.

Když si spočítáte cenu důsledků, i kdyby se zdála sebevětší, je stěží srovnatelná se ztrátou vašeho „samotného já". Poselství Bible je jasné: Poznej riziko a připrav se.

Za druhé, rozhodněte se, zda jste ochotni riskovat ztrátu. Stojí vám „kříž, který musíte vzít a nést" pro své „samotné já", za to? Pro některé je cena příliš vysoká. Raději by se dál podvolovali rodiči nebo příteli, který je ovládá, než aby riskovali vztah. Odborníci pracující s alkoholiky varují členy rodiny, aby si pečlivě rozmysleli, zda jsou připraveni uplatňovat důsledky, na kterých se domluvili, když se alkoholik nepodvolí léčení. Hranice bez důsledků nejsou hranice. Ještě než stanovíte hranice, musíte se rozhodnout, zda jste ochotni uplatňovat důsledky.

Za třetí, pilně si hledejte náhradu za to, co jste ztratili. Daniel si musel naplánovat, jak vydělá víc peněz. Jiní potřebují najít si někoho jiného na hlídání dětí, získat nové přátele nebo se naučit vyrovnat s osamělostí.

Za čtvrté, jděte do toho. Se silovými tahy druhých a důsledky vlastních hranic se nelze vypořádat jinak než stanovením těchto hranic a splněním svého plánu. Když máte plán, jednejte jako Petr: vystupte z loďky a vykročte směrem k Ježíši. Mějte oči upřené na Ježíše, „původce a dokonavatele" své víry (Žd 12,2 NS). První krok bude nejtěžší. Vykročte a udělejte ho – a vyhlížejte jeho pomoc. Pamatujte: „...učí bojovat mé ruce a mé paže napnout bronzový luk" (Ž 18,34).

Za páté, uvědomte si, že ta těžká část teprve začíná. Stanovením hranice bitva nekončí. Boj právě začíná. Nyní je čas vrátit se do své podpůrné skupiny a duchovně se v ní nasytit, abyste ve svém postoji mohli zůstat pevní. Držte se dál programu, který vás připravil na stanovení hranic.

Bojovat s protitahy vůči vašim nově stanoveným hranicím není snadné. Když však budete „uvádět ve skutek své spasení", Bůh bude s vámi a připojí se k vašemu úsilí.

Fyzický odpor

Je smutné, že sem musíme zařadit i tuto část, ale někteří lidé nemohou v určitém vztahu udržet své hranice proto, že podléhají fyzické nadvládě druhého člověka. Násilničtí manželé a partneři nepřijímají „ne"

jako odpověď; ženy, které se snaží stanovit meze, jsou často vystaveny fyzickému násilí.

Tito týraní jedinci potřebují pomoc. Z mnoha důvodů se často o tom, co se děje, bojí někomu říci. Snaží se ochránit manželovu pověst u přátel nebo v církvi. Bojí se přiznat, že toto jednání dovolí. Často mají strach, že když o tom někomu řeknou, budou zbity ještě víc. Musí si uvědomit závažnost tohoto problému a získat pomoc zvenčí. Problém sám neodejde a mohl by se ještě zhoršit.

Pokud jste v této situaci, najděte další lidi, kteří vám pomohou stanovit hranice týrání. Najděte si poradce, který se již někdy zabýval násilím v manželství. Zajistěte si, abyste v případě, že proti vám váš manžel nebo přítel začne používat násilí, mohla zatelefonovat někomu z vaší církve. Domluvte si, kam byste v případě ohrožení mohla v kteroukoli hodinu přijít na noc. Přivolejte policii a právního zástupce. Pokud váš partner nebude respektovat jinou mez, získejte soudní zákaz styku manželů. Udělejte to pro sebe a pro své děti. Nedovolte, aby to pokračovalo. Hledejte pomoc.

Bolest druhých

Když začneme stanovovat hranice vůči lidem, které máme rádi, dojde k jedné opravdu těžké věci: Tito lidé trpí. Mohou cítit díru tam, kde jste dříve ucpávali jejich osamělost, jejich neschopnost uspořádat si čas nebo jejich nezodpovědnost v oblasti financí. Ať už to je cokoli, pociťují ztrátu.

Jestliže je máte rádi, bude pro vás těžké se na to dívat. Při jednání s člověkem, který prožívá bolest, však pamatujte na to, že vaše hranice jsou pro vás nutné a že jsou i pro něho užitečné. Pokud jste mu umožňovali nezodpovědné chování, vaše hranice ho mohou postrčit směrem k zodpovědnosti.

Výčitky

Ti, kdo používají výčitky, se budou chovat, jako by je vaše „ne" zabíjelo, a budou reagovat postojem: „Jak jsi mi to mohl udělat?" Pravděpodobně budou plakat, trucovat nebo se rozčilovat. Pamatujte, že tito lidé mají charakterový problém. Pokud vyvolávají dojem, že jejich neštěstí pramení z toho, že jim něco nedáváte, obviňují vás a vyžadují od vás to, co je vaše. Když vás z nouze prosí o pomoc pokorný člověk, je to něco naprosto jiného. Vnímejte povahu stížností druhých lidí; pokud

se vás snaží obviňovat kvůli něčemu, za co by měli nést zodpovědnost, postavte se jim.

Zuzana se musela vzepřít svému bratrovi, který od ní chtěl půjčku na nové auto. Oba byli dospělí. Zuzana byla zodpovědná a pilně pracovala; on byl nezodpovědný a z toho, co vydělal, nikdy dost neušetřil. Celá léta z ní žádal půjčky; celá léta mu půjčovala. Zřídkakdy jí něco vrátil.

Nakonec po jednom semináři o hranicích prohlédla a jeho poslední žádosti řekla „ne". Reagoval, jako by mu zničila život. Říkal, že „kvůli ní" nebude moci postoupit v kariéře, protože bez nového auta nebude moci získat zákazníky. Také říkal, že se svým starým autem si „kvůli ní" nebude moci najít dívku.

Protože již věděla, jak se s výčitkami vypořádat, postavila se mu. Vyjádřila svou lítost nad tím, že se mu v zaměstnání nebude tak dařit, ale zároveň mu dala najevo, že jeho kariéra je jeho problém. Tato reakce byla dobrá pro ni i pro něho.

Skutečné potřeby

Možná bude třeba, abyste stanovili hranice i lidem ve skutečné nouzi. Pokud milujete druhé lidi, bude vám pukat srdce, až budete říkat „ne" někomu, koho máte rádi a kdo je v nouzi. Existují však určité meze toho, co můžete a nemůžete dát; podle toho je třeba říkat „ne". Nemluvíme zde o případech, kdy člověk dává „s nechutí" či „z donucení" (2 K 9,7). Jde o případy, kdy vaše zlomené srdce chce dát, ale pokud byste dali, „vyhořeli" byste.

Vzpomeňte si na příběh o Mojžíšově hrozícím „vyhoření" v 18. kapitole 2. knihy Mojžíšovy. Mojžíšův tchán Jitro viděl, co všechno dělá pro lid, a vyzval Mojžíše, aby určitou práci předal druhým a mohl tak lépe uspokojovat potřeby lidí.

Poznejte, jaké jsou vaše meze, dávejte, co jste se rozhodli dát „ve svém srdci", a další lidi v nouzi posílejte k těm, kdo jim mohou pomoci. Přistupujte k těmto lidem citlivě a s pochopením. Často potřebují vědět, že jejich potřeby vnímáte jako platné a že vidíte, jak skutečně potřebují pomoc. A modlete se za ně. To je největší projev lásky, jakým můžete reagovat na bolest a potřeby kolem vás, které nemůžete uspokojit.

Odpuštění a smíření

Pro mnohé lidi je těžké určit rozdíl mezi odpuštěním a smířením. Vnějšímu odporu se jim nedaří čelit proto, že mají pocit, jako by se druhému

člověku museli znovu podvolit, protože jinak by to znamenalo neodpuštění z jejich strany. Mnozí lidé se ve skutečnosti bojí odpustit, protože si pod tím představují nutnost znovu opustit své hranice a umožnit druhému člověku znovu je zraňovat.

Bible jasně hovoří o dvou zásadách: (1) Odpustit potřebujeme vždy, ale (2) ne vždy dosáhneme smíření. Odpuštění je něco, co děláme ve svém srdci; zprostíme druhého člověka dluhu, který vůči nám má. Odepíšeme jeho dluh, takže už nám nic nedluží. Už ho neodsuzujeme. Je čistý. K odpuštění je třeba jen jedna strana: já. Ten, kdo mi něco dluží, mě nemusí prosit o odpuštění. Jde o skutek milosti v mém srdci.

Tím se dostáváme k druhé zásadě: ne vždy dosáhneme smíření. Bůh odpustil světu, ale celý svět s ním není smířen. Přestože odpustil všem lidem, ne všichni se přihlásili k svému hříchu a přivlastnili si jeho odpuštění. To by bylo smíření. K odpuštění je třeba jeden, u smíření musí být dva.

Druhé straně se neotvíráme, dokud nevidíme, že se skutečně hlásí k svému dílu problému. Bible často mluví o udržování hranic, dokud se daný člověk nepřihlásí k tomu, co udělal, a nenese „ovoce, které ukazuje, že činí pokání" (Mt 3,8). Pravé pokání znamená víc než říci: „Promiň"; je to změna směru.

Je třeba, abyste druhému člověku jasně dali najevo, že i když jste mu odpustili, zatím mu nedůvěřujete, protože se ještě neprojevil jako důvěryhodný. Zatím nebylo dost času, aby se ukázalo, že se opravdu chystá změnit.

Pamatujte na to, že vaším vzorem je Bůh. On nečekal, až lidé změní své chování, aby je pak mohl přestat odsuzovat. Už je neodsuzuje, ale to neznamená, že má vztah se všemi lidmi. Lidé se musí rozhodnout přihlásit se k svému hříchu a činit pokání, a Bůh se jim pak otevře. Smíření vyžaduje dva. Nemyslete si, že když odpustíte, musíte se také smířit. Můžete smíření nabídnout, ale musí být závislé na tom, zda se druhý člověk přihlásí k svému chování a ponese hodnověrné ovoce.

Vnitřní odpor

Dobré hranice musíme mít nejen navenek, ale – jak jsme viděli v minulé části – také uvnitř, abychom dokázali říkat „ne" své přirozenosti, když nad námi chce vládnout. Podívejme se na hranice s ohledem na náš vnitřní odpor k růstu.

Lidská potřeba

Jana byla na léčení, protože si neustále vybírala muže s destruktivním chováním. Rychle se zamilovávala do mužů, kteří byli velice uhlazení a okouzlující. Na začátku bylo všechno „skvělé". Pokaždé se zdálo, že to je, „co vždycky chtěla", a že jí to přinese, co ve svém nitru postrádala.

V tomto stavu se vždy nějaký čas pohybovala setrvačností, pak se ve vztahu pomalu začala „ztrácet", až zjistila, že se poddává věcem, kterým se poddávat nechtěla, že dělá, co dělat nechtěla, a že dává, co dávat nechtěla. Muži, do kterých se zamilovala, se vždy ukázali jako velice sobečtí a neschopní vidět její potřeby a respektovat její hranice. Zanedlouho byla vždy nešťastná.

Mluvila o tom s přáteli, kteří jí pokaždé řekli, co už věděla: Ten chlap je mizera a měla bys ho poslat k vodě. Ona se však tímto poznatkem neřídila a dál zůstávala v zajetí daného vztahu, neschopná odejít. Chyběly jí hranice. Neuměla říci „ne".

Když jsme se začali zabývat tímto vzorcem v Janině životě, viděli jsme, že snaha zůstat s těmito muži byla vedena Janinou touhou odvrátit depresi, kterou pociťovala, když byla sama. Dále jsme zjistili, že tato deprese vycházela z velice prázdného místa v jejím nitru, které nikdy nenaplnil její otec. Janin otec se velice podobal mužům, které si vybírala; nebyl jí k dispozici a nebyl ochoten projevovat jí lásku. Snažila se ten prostor, který měl naplnit její otec, zaplnit destruktivními lidmi, kteří tuto potřebu nikdy nemohli uspokojit. Janin vnitřní odpor k stanovení hranic byl dán touto nenaplněnou vývojovou potřebou z dětství.

Bůh nás utvořil s velice konkrétními potřebami, které nám měla naplňovat rodina, v níž jsme vyrůstali. Již jsme o nich hovořili a píše se o nich v řadě dalších knih.[9] Když máme neuspokojené potřeby, potřebujeme si udělat seznam těchto narušených míst ve svém nitru a začít hledat uspokojení těchto potřeb v těle Kristově, abychom měli dost síly pro hraniční boje dospělosti.

Tyto nenaplněné vývojové potřeby jsou příčinou většiny našeho odporu k stanovení hranic. Bůh nás utvořil, abychom vyrůstali v zbožných rodinách, kde rodiče dělají, co jim Bůh přikázal. Kde se o nás starají, mají dobré hranice, odpouštějí a pomáhají nám řešit propast mezi dobrem a zlem a připravují nás, abychom se mohli stát zodpovědnými dospělými. Mnozí lidé však nic takového nezažili. Z psychologic-

kého hlediska jsou sirotky, kteří potřebují přijetí a péči v těle Kristově; v různé míře to platí o každém z nás.

Přetrvávající zármutek a ztráta

Jestliže odpor plynoucí z „nenaplněných potřeb" souvisí s dostáváním „dobrého", pak zármutek souvisí s odpoutáním se od „špatného". Když někdo není schopen stanovit hranice, je to mnohdy proto, že se nedokáže odpoutat od člověka, s nímž je spjat. Jana se opakovaně snažila získat uspokojení své potřeby mít pečujícího a milujícího otce. Aby však tato její potřeba mohla být naplněna, bude se muset „rozloučit" s tím, co nikdy nemohla mít: s láskou svého otce. To pro ni bude znamenat obrovskou ztrátu.

Bible je plná příkladů, kdy Bůh žádá, aby lidé „nechali za sebou" lidi a životy, které pro ně nebyly dobré. Vedl Izraelce k odchodu z Egypta, aby mohli žít lépe, ale mnozí z nich se neustále ohlíželi zpět a lpěli na tom, co považovali za lepší. Když Lot a jeho žena odcházeli ze Sodomy, byli varováni, aby se neohlíželi, ale Lotova žena se ohlédla a proměnila se v sůl.

Základním pravidlem biblického uzdravení je, že tváří v tvář Bohu život není hoden toho, aby na něm člověk lpěl; musíme ho ztratit, oplakat ho a odpoutat se od něho, aby nám Bůh mohl dát dobré věci. Máme sklon držet se naděje, že „jednou mě bude mít rád", a dál se snažit přimět ke změně toho, kdo nás nedokáže milovat. Toto přání je třeba oplakat a opustit, aby se naše srdce mohlo otevřít pro nové věci, které nám Bůh chce dát.

Stanovením hranic mnohdy riskujeme ztrátu lásky, po které tak dlouho prahneme. Začít říkat „ne" rodiči, který se nás snaží ovládat, znamená bezprostředně pocítit smutek z toho, co ve vztahu s ním nemáte, místo abyste se dál ze všech sil snažili to získat. Tato usilovná snaha vás odvádí od zármutku a udržuje vás uvězněné na jednom místě. Podstatou zármutku však je přijetí toho, jaký daný člověk skutečně je, a odpoutání se od svého přání, aby byl jiný. A to je opravdu smutné.

Místo abychom měli hranice, hrajeme si na „kdyby". Nevědomky si říkáme: „Kdybych se jen víc snažil, místo abych se stavěl proti jeho perfekcionistickým požadavkům, určitě by mě měl rád." Nebo: „Když se podvolím jejím přáním a nebudu jí rozčilovat, bude mě mít ráda." Vzdát se hranic s cílem získat lásku znamená odkládat nevyhnutelné:

poznání pravdy o daném člověku, přijetí smutku této pravdy, odpoutání se a vykročení dál.

Podívejme se na kroky, které je třeba proti tomuto vnitřnímu odporu udělat:

1. *Přihlaste se k tomu, že vám chybí hranice.* Připusťte, že máte problém. Přiznejte si skutečnost, že pokud jste ovládáni, manipulováni nebo zneužíváni, problémem není, že jste se špatným člověkem, a vaše neštěstí není jejich chyba. Problém spočívá v tom, že vám chybí hranice. Neobviňujte nikoho jiného. Problém máte vy.

2. *Uvědomte si svůj odpor.* Možná si myslíte: „Prostě jen potřebuju stanovit určité meze" – a čekáte, že vám hned bude líp. Kdyby to bylo tak jednoduché, udělali byste to mnohem dřív. Vyznejte, že stanovit hranice nechcete, protože se bojíte. Pro svůj vnitřní odpor podkopáváte svou svobodu (Ř 7,15.19).

3. *Hledejte milost a pravdu.* Stejně jako je tomu u všech ostatních kroků tohoto procesu, těmto tvrdým pravdám nemůžete čelit ve vzduchoprázdnu. Potřebujete podporu druhých lidí, kteří vám pomohou přiznat se k svému vnitřnímu odporu a také vám dodají síly k přijetí zármutku. Dobrý zármutek se může dostavit jen ve vztahu. Potřebujeme milost od Boha a od druhých.

4. *Určete své přání.* V pozadí chybějících hranic je strach ze ztráty. Určete, čí lásky se budete muset vzdát, pokud se rozhodnete žít. Pojmenujte to. Koho budete muset položit na oltář a dát Bohu? Vaše silné pouto k tomu člověku vás drží v zajetí. „Nejste tísněni v nás, jste tísněni ve svém nitru" (2 K 6,12 NS). Jako Korinťané, kteří se nedokázali otevřít Pavlově lásce, jste v zajetí svého „nitra", svých pout k lidem, od nichž se potřebujete odpoutat.

5. *Odpoutejte se.* V bezpečí svých podpůrných vztahů se postavte tváří v tvář tomu, co od daného člověka nikdy nebudete mít nebo co pro vás ztělesňuje. Bude to jako pohřeb. Projdete stadii zármutku: popřením, smlouváním, hněvem, smutkem a přijetím. Možná těmito stadii nebudete procházet přesně v tomto pořadí, ale pravděpodobně pocítíte všechny tyto emoce. Je to tak normální.

Jděte za lidmi, o které se budete moci opřít, a mluvte s nimi o svých ztrátách. Tato přání sahají velice hluboko a čelit jim může být velice bolestivé; možná bude třeba, abyste navštívili profesionálního poradce. Vzdát se toho, co člověk nikdy neměl, je těžké. Tím, že to ztratíte, si

však nakonec zachráníte život. Jedině Bůh může prázdné místo v nitru člověka naplnit láskou druhých lidí a svou vlastní.

6. *Vykročte dál.* Poslední krok truchlení souvisí s nalezením toho, co chcete. „Hledejte a naleznete." Bůh má pro vás připravený skutečný život, pokud jste ochotni se od starého odpoutat. Může však řídit jen pohybující se loď. Musíte se stát aktivními a začít hledat jeho dobro pro vás.

Budete překvapeni, kolik toho může změnit ve vašem životě, když se nakonec začnete odpoutávat od toho, co nikdy nemůžete mít. Všechny vaše pokusy uchovat si starý život vás stály spoustu sil a otvíraly vás mnohému zneužívání a ovládání ze strany druhých lidí. Odpoutávání se je cesta ke klidu. Zármutek je stezka.

Vnitřní obavy z hněvu

Tři partneři v řídícím týmu jedné společnosti pracovali na velkém projektu s jinou společností. Během jednání se prezident druhé společnosti na tyto tři muže velice rozzlobil, protože odmítli udělat to, co od nich chtěl.

Dva z těchto tří partnerů ztratili spánek, dělali si starosti a trápili se, že jednání ztroskotá; lámali si hlavu, co budou dělat, když se prezidentovi druhé společnosti přestanou líbit. Nakonec svolali schůzku s třetím partnerem, aby si promluvili o dalším postupu. Byli připraveni změnit všechny své plány, aby si rozzlobeného muže usmířili. Když ti dva řekli třetímu o svých plánech „ustoupit z cesty", jen se na ně podíval a řekl: „No a co? Tak se rozčiluje. Co je dál na programu?"

Všichni se rozesmáli, když uviděli, jak pošetile si počínali. Jednali jako děti s rozzlobeným rodičem, jako by jejich psychologické přežití záviselo na spokojenosti tohoto prezidenta.

Oba dva partneři, kteří se báli hněvu jiného člověka, pocházeli z rodin, kde se hněvu užívalo k ovládání druhých; třetí partner této taktice nikdy vystaven nebyl. Proto měl dobré hranice. Vybrali ho, aby se setkal s prezidentem druhé společnosti. Postavil se mu a řekl, že když bude moci překonat svůj hněv a bude s nimi chtít spolupracovat, nebudou nic namítat. Ale pokud ne, půjdou někam jinam.

Byla to dobrá lekce. Ti první dva se na prezidenta společnosti dívali z hlediska závislého dítěte. Chovali se, jako by byl jediný člověk na světě, o kterého se mohou opřít, a tak je jeho hněv zastrašil. Třetí z nich

viděl celou situaci očima dospělého a věděl, že pokud tento muž nezlepší své chování, mohou jít jinam.

U dvou z těchto tří partnerů šlo o vnitřní problém. Týž rozzlobený muž obdržel dvě odlišné reakce. První dva odmítali stanovit hranice, třetí z partnerů nikoli. Určující faktor byl v nitru muže, který uměl zacházet s hranicemi, a nikoli v rukou rozhněvaného muže.

Pokud vás rozzlobení lidé dokážou přimět k tomu, abyste ztratili své hranice, pravděpodobně máte v mysli nějakého zlostného člověka, kterého se stále bojíte. Bude třeba, abyste se propracovali bolestí, kterou jste pod tlakem jeho hněvu prožili v minulosti. Zraněnou, vyděšenou část vašeho nitra je třeba vystavit světlu a uzdravení od Boha a druhých lidí. Potřebujete lásku, která vám umožní odpoutat se od tohoto zlobného rodiče a postavit se dospělým, kteří na vás nyní vyvíjejí tlak.

Zde jsou kroky, které je třeba učinit:

1. Uvědomte si, že to je problém.

2. Promluvte si s někým o svém ochromení. Sami tento problém nevyřešíte.

3. V rámci svých podpůrných vztahů najděte zdroj svého strachu a začněte poznávat, koho ve vaší mysli daný rozzlobený člověk představuje.

4. Mluvte o svých zraněních a pocitech v souvislosti s těmito situacemi z minulosti.

5. Procvičujte dovednosti stanovení hranic uvedené v této knize.

6. Nevracejte se do starých kolejí a neopouštějte své hranice zlostnými výpady nebo pasivitou. Dopřejte si čas a prostor, dokud nebudete moci správně reagovat. Budete-li potřebovat fyzický odstup, vytvořte si jej. Ale svých hranic se nevzdávejte.

7. Až budete připraveni, reagujte. Držte se slov vyřčených s postojem sebeovládání. Držte se svých rozhodnutí. Jednoduše znovu zopakujte, co uděláte nebo neuděláte, a nechte druhé, ať se zlobí. Řekněte jim, že vám na nich záleží; třeba se jich zeptejte, zda jim můžete pomoci nějak jinak. Ale vaše „ne" bude platit dál.

8. Vraťte se do své podpůrné skupiny. Řekněte lidem, kteří vás podporují, o své interakci a zhodnoťte, zda jste své území uhájili, ztratili nebo zda jste útočili. Mnohokrát si budete připadat zlí, aniž k tomu budete mít reálný důvod, a tak budete potřebovat, aby vás někdo konfron-

toval se skutečností. Možná si budete myslet, že jste své hranice uhájili, zatímco jste vzdali celé území. Získávejte zpětnou vazbu.

9. Zkoušejte to dál. Procvičujte si různé role, dál usilujte o porozumění své minulosti a oplakávejte své ztráty. Dál získávejte dovednosti stanovení hranic v přítomnosti. Za nějaký čas si budete říkat: „Pamatuji si, když nade mnou měli vládu zlostní lidé. Ale vypořádal jsem se ve svém nitru s věcmi, které to umožňovaly. Je fajn být svobodný." Pamatujte, Bůh nechce, aby vás ovládali zlobní lidé. Sám chce být vaším pánem a nepřeje si dělit se o vás ještě s někým jiným. Je na vaší straně.

Strach z neznáma

Dalším mocným zdrojem vnitřního odporu k stanovení hranic je strach z neznáma. Být ovládán druhými je bezpečné vězení. Víme, kde jsou všechny místnosti. Jedna žena to vyjádřila takto: „Nechtěla jsem vyjít z pekla. Znala jsem tam názvy všech ulic!"

Stanovení hranic a větší nezávislost člověka děsí, protože to je krok do neznáma. V Bibli je mnoho příběhů o lidech, které Bůh povolal, aby vyšli ze známé země do neznámé. A slibuje jim, že pokud vykročí ve víře a budou žít podle něho, dovede je do lepší země. „Abraham věřil, a proto uposlechl, když byl povolán, aby šel do země, kterou měl dostat za úděl" (Žd 11,8).

Změna člověku nahání strach. Útěchou vám může být vědomí, že když se bojíte, jste pravděpodobně na správné cestě – na cestě k změně a růstu. Jeden můj známý podnikatel říká, že kdyby se každý den v určitém bodě úplně nevyděsil, dostatečně by nerostl. V tom, co dělá, je velice úspěšný.

Hranice vás oddělují od toho, co jste znali a co nechcete. Otevírají před vámi celou řadu nových možností. Budete mít smíšené pocity, když se budete odpoutávat od starého a známého a vydáte se za něčím novým.

Zamyslete se na chvíli nad novými a děsivými vývojovými hraničními kroky, které před vámi otevřely větší a lepší světy. Když vám byly dva roky, vyšli jste od maminky a tatínka a začali jste zkoumat svět. V pěti letech jste odešli z domova do školy, což vám otevřelo možnost specializace a učení. V době dospívání jste vyšli dál od rodičů, když se objevily vaše nové schopnosti a možnosti. Po ukončení střední školy jste odešli studovat na vysokou školu a naučili se samostatně žít.

Tyto kroky opravdu nahánějí strach. Kromě strachu jste však vyrostli do nových výšek, možností a pochopení Boha, sebe samých a světa. To je dvojí povaha hranic. Možná něco ztratíte, ale zároveň získáte nový život, který se bude vyznačovat pokojem a sebeovládáním.

Zde je několik myšlenek, které pro vás možná budou užitečné:

1. *Modlete se.* Na strach z budoucnosti neexistuje žádná lepší protilátka než víra, naděje a poznání toho, kdo nás miluje. Modlitbou se dostáváme do styku s tím, v kom spočívá naše bezpečí. Opřete se o Boha a proste ho, aby vedl vaše další kroky.

2. *Čtěte Bibli.* Bůh nám v Bibli neustále říká, že má naši budoucnost ve svých rukou a že nám slibuje své vedení. Bible je plná příběhů o tom, jak projevoval svou věrnost druhým lidem, když je vedl do neznáma. Když jsem studoval na vysoké škole a čelil nejistotě ohledně své budoucnosti, můj oblíbený verš byl: „Důvěřuj Hospodinu celým srdcem, na svoji rozumnost nespoléhej. Poznávej ho na všech svých cestách, on sám napřímí tvé stezky" (Př 3,5–6).

Když se naučíte některé biblické verše nazpaměť, získáte útěchu tváří v tvář neznámu. Připomene vám to, že Bůh je důvěryhodný.

3. *Rozvíjejte svá obdarování.* Hranice vytvářejí nezávislost fungování. Svou nezávislost nemůžeme vnímat pozitivně, pokud nerozvíjíme své dovednosti a schopnosti. Choďte do kursů a na přednášky. Získávejte informace. Přijměte poradenskou pomoc. Rozšiřujte si vzdělání. A hlavně to uplatňujte v praxi. Jak se vaše dovednosti budou rozvíjet, budete se méně bát budoucnosti.

4. *Opřete se o svou podpůrnou skupinu.* Dítě, které poznává hranice, se potřebuje ohlížet za maminkou a přijímat od ní ujištění a posilu, a totéž potřebují i dospělí. Potřebujete, aby vás vaše podpůrná skupina pomáhala utěšit, až budete procházet změnami, které vás čekají. Opírejte se o ně a získávejte od nich sílu. „Lépe dvěma než jednomu, mají dobrou mzdu ze svého pachtění. Upadne-li jeden, druh jej zvedne" (Kaz 4,9–10). Vzpomeňte si, že když měli učedníci vstoupit do neznáma, Ježíš se modlil za jejich jednotu a lásku k sobě navzájem i k Bohu (J 17).

5. *Učte se ze svědectví druhých.* Výzkum a zkušenosti ukazují, že je velice prospěšné setkávat se s druhými lidmi, kteří zápasí a kteří prošli něčím podobným jako vy. To je víc než podpora. Jde tu o možnost slyšet příběhy lidí, kteří v tom byli, kteří byli ustrašení, ale mohou dosvěd-

čit, že to můžete zvládnout. Naslouchejte vyprávění o jejich těžkostech, o tom, jak byli ve vaší kůži a jak k nim Bůh byl věrný (2 K 1,4).

6. *Důvěřujte své schopnosti učit se.* V tom, co nyní děláte, není nic, co jste se nemuseli naučit. Byla doba, kdy pro vás to, co teď umíte dělat, bylo neznámé a děsivé. Takový už je život. Je však důležité si pamatovat, že *se dokážete učit*. Jakmile si uvědomíte, že jste schopni učit se nové věci a zvládat nové situace, přestanete se bát budoucnosti. Lidé, kteří se silně obávají neznáma, mají silnou potřebu „vědět všechno předem", ale nikdo nikdy neví, jak se co dělá, než to udělá. Jdou a učí se to. Někteří lidé mají důvěru ve svou schopnost učit se, jiní nikoli. Když se budete moci začít *učit, že se dokážete učit*, budoucí neznámé věci se vám budou jevit úplně jinak.

Mnozí lidé v depresi trpí syndromem označovaným jako „naučená bezmoc", kdy se naučili, že ať udělají cokoli, na výsledku tím nic nezmění. Mnohé špatně fungující rodiny uvězněné v ničivých kruzích toto posilují u svých dětí. Když však dospějete a uvidíte jiné možnosti, které budou mít vliv, nemusíte zůstat v zajetí bezmoci, kterou jste si osvojili doma. Můžete se učit nové způsoby, jak jednat s lidmi a fungovat; to je podstatou osobní moci, o které Bůh chce, abyste ji měli.

7. *Nově se zamyslete nad odloučeními v minulosti.* Když musíte udělat změnu nebo procházíte nějakou ztrátou, často zjišťujete, že váš strach nebo smutek je jakoby větší, než daná situace vyžaduje. Některé z těchto neúměrně silných emocí mohou pramenit z určitých odloučení z minulosti nebo vzpomínek na změnu.

Pokud jste v minulosti utrpěli nějaké vážné ztráty, například jste kvůli častému stěhování přicházeli o přátele, možná teď narážíte na to, co v minulosti zůstalo nevyřešeno.

Pokuste se najít někoho moudrého a společně hledejte, zda strach a bolest, které tváří v tvář přítomnosti pociťujete, nepochází z něčeho nevyřešeného v minulosti. To vám pomůže lépe pochopit, co prožíváte a vnímáte. Možná svět vidíte očima šestiletého dítěte místo očima pětatřicetiletého dospělého, jímž jste. Znovu si projděte minulost a nenechte ji stát se budoucností.

8. *Vytvořte si strukturu.* Pro mnoho lidí jsou životní změny nesnesitelné kvůli ztrátě strukturu, kterou s sebou tyto změny přinášejí. Při takovýchto změnách často ztrácíme vnitřní i vnější strukturu. To, na co jsme dříve spoléhali ve svém nitru, tu najednou není a lidé, místa a časový plán, všechno to, co nám dávalo pocit bezpečí navenek, mizí. To nás může uvést do chaotického stavu.

V těchto chvílích reorganizace vám pomůže vytvoření vnitřní i vnější struktury. Vnitřní struktura vyplyne z vytvoření hranic podle kroků uvedených v této knize. Kromě toho strukturu buduje i získávání nových hodnot a přesvědčení, poznávání nových duchovních principů a informací, pronikání do nových oborů a tvorba a plnění nových plánů. I když to však budete dělat, budete možná potřebovat i nějakou pevnou vnější strukturu.

Vyhraďte si každý den určitý čas, kdy zavoláte některému svému příteli, naplánujte si jednou týdně setkání se svou podpůrnou skupinou nebo se připojte do skupinky biblického studia, případně do podpůrné skupiny s programem „dvanáct kroků". V chaotických dobách možná budete potřebovat určitý řád, podle kterého budete směrovat své nové změny. Jak porostete a změna pro vás již nebude tak drtivá, budete moci začít od této struktury částečně ustupovat.

9. *Pamatujte na to, co Bůh již udělal.* Bible je plná míst, kde Bůh připomíná svému lidu, co již udělal v minulosti, aby jim dal víru pro budoucnost. Naděje má své kořeny v paměti. Pamatujeme si, jak jsme v minulosti obdrželi pomoc, a to nám dává naději do budoucnosti. Někteří lidé se cítí tak beznadějně proto, že nemají žádnou vzpomínku na to, jak jim bylo pomoženo v minulosti.

Připomínejte si, co pro vás Bůh udělal a jaký je. Pokud jste křesťany již delší dobu, dívejte se zpět do svého života a vzpomeňte si, jak v něm zasahoval, z jakých situací vás vysvobodil a kdy vám podal pomocnou ruku. Naslouchejte druhým. Pamatujte na milost, kterou nám prokázal ve svém Synu. Neudělal to pro nic za nic; udělal to pro naše vykoupení a budoucnost.

Pokud vás zklamal nebo vám připadá, že pro vás nikdy nic neudělal, nechte ho teď začít. Bůh mnohdy na dlouho dopustil strašné věci, než svůj lid vysvobodil. Neznáme Boží časový plán, ale pokud jste teď začali s nápravou svého života, jedná v něm. Čas vašeho vysvobození je blízko. Vytrvejte a nechte Boha udělat pro vás to, co již udělal pro tak mnohé. „Neztrácejte proto odvahu, neboť bude bohatě odměněna. Potřebujete však vytrvalost, abyste splnili Boží vůli a dosáhli toho, co bylo zaslíbeno" (Žd 10,35–36).

Neodpuštění

„Chybovat je lidské, odpouštět je božské." A neodpustit je to nejhloupější, co můžeme udělat.

Odpuštění je velice těžké. Znamená to zříci se něčeho, co vám někdo „dluží". Odpuštění je svoboda od minulosti; je to svoboda od člověka, který vás zneužíval a zraňoval.

Bible přirovnává odpuštění k vyvázání z dluhu. Když vznikne dluh, někdo vstoupí na váš osobní majetek a skutečně vám začíná něco „dlužit". Máte v „účetních knihách" své duše soupis, kdo vám co dluží. Vaše matka vás ovládala a dluží vám nápravu. Váš otec se k vám choval despoticky a dluží vám dát to do pořádku. Pokud jste „pod zákonem", jste motivováni k tomu, abyste od nich tyto dluhy vybírali.

Pokusy o takovéto vybírání mohou mít mnoho podob. Můžete se snažit zalíbit se jim, abyste jim pomohli se splácením. Myslíte si, že když uděláte ještě trochu víc, zaplatí svůj účet a dají vám lásku, kterou vám dluží. Nebo si můžete myslet, že když je dostatečně důrazně napomenete, uvidí svou chybu a napraví ji. Nebo můžete mít pocit, že když přesvědčíte dost lidí o tom, jak špatně jste se měli a jak špatní byli vaši rodiče, nějak se tím dluh vymaže. Nebo byste si to mohli „vynahradit" na někomu jiném, tím že byste hřích spáchaný na vás zopakovali na někom dalším – případně na nich – a vyrovnali tak skóre. Nebo byste se mohli dál snažit a přesvědčovat je o tom, jak jsou špatní. Myslíte si, že kdyby to jen pochopili, hned by to napravili. Zaplatili by, co vám dluží.

Na přání dát věci do pořádku není nic špatného. Problém spočívá v tom, že k řešení dojde jen jedním způsobem: milostí a odpuštěním. Oko za oko a zub za zub nefunguje. Křivda se nemůže odestát. Ale lze ji odpustit, a tudíž odzbrojit.

Odpustit znamená vymazat to. Odpoutat se od toho. Roztrhat úpis. Znamená to prohlásit úpis za „zrušený". „Vymazal dlužní úpis, jehož ustanovení svědčila proti nám, a zcela jej zrušil tím, že jej přibil na kříž" (Ko 2,14).

Odpustit znamená, že od daného člověka už nikdy nedostaneme, co nám dluží. A to se nám nelíbí, protože k tomu je nutné oplakat to, co nikdy nebude: Minulost se nezmění.

Pro někoho to znamená oplakat dětství, které nikdy nebylo. Pro jiné to znamená jiné věci, ale setrvat u svých požadavků znamená zůstat v neodpuštění, což je vůbec nejničivější věc, kterou si mohou udělat.

Upozornění: *Odpustit a otevírat se dalšímu zneužívání není totéž.* Odpuštění souvisí s minulostí. Smíření a hranice souvisí s budoucností. Hranice střeží můj majetek, dokud daný člověk nečiní pokání a nelze mu důvěřovat, aby nás mohl znovu „navštívit". A pokud zhřeší, odpustíme znovu, sedmdesátkrát sedmkrát. Ale chci mít ve svém okolí lidi, kteří budou selhávat neskrývaně a nebudou neupřímně popírat, že mi ublížili, a nebudou mít žádný záměr polepšit se. To je ničivé pro mě i pro ně. Jestliže se lidé přihlásí k svému hříchu, učí se ze svého selhání. Můžeme to vydržet. Chtějí se polepšit – a odpuštění jim pomůže. Pokud však někdo zapírá nebo jen neupřímně slibuje, že se polepší, aniž by se snažil o změnu nebo hledal pomoc, musím před ním hlídat své hranice, i když jsem mu odpustil.

Odpuštění mi dává hranice, protože mě odpoutává od toho, kdo mi ubližuje, takže pak mohu jednat zodpovědně a moudře. Když někomu neodpustím, zůstávám s ním dál v ničivém vztahu.

Přijměte od Boha milost a vymažte dluhy druhých. Nelpěte na vyrovnání dluhu. Nechte to být a to, co potřebujete, získejte od Boha a od lidí, kteří vám to mohou dát. To přináší lepší život. Neodpuštění hranice ničí. Odpuštění je vytváří, protože z vašeho majetku odstraňuje dlužní úpisy.

A ještě jednu věc si pamatujte. Odpuštění neznamená popření. Abyste mohli odpustit hřích, který byl proti vám spáchán, musíte ho pojmenovat. Bůh nepopíral, čím jsme se vůči němu provinili. Přemýšlel nad tím. Pojmenoval to. Vyjádřil své pocity nad tím. Plakal a hněval se. A pak se od toho odpoutal. Udělal to v kontextu vztahu. Uvnitř Trojice nikdy nebyl sám. Jděte a dělejte totéž. A dávejte si pozor na odpor, který bude chtít, abyste zůstali v minulosti a vybírali to, co nikdy nebudete moci získat.

Pohled zaměřený ven

Lidé mají sklon hledat problém někde mimo sebe. Tento pohled zaměřený ven vás udržuje v pozici oběti. Říká, že vám nebude dobře, dokud se nezmění někdo druhý. To je podstatou bezmocného obviňování. Můžete pak být vůči danému člověku morálně nadřazení (ve svém vlastním myšlení, nikdy ne ve skutečnosti), ale problém to v žádném případě nevyřeší.

Otevřeně si přiznejte svůj odpor dívat se na sebe jako na toho, kdo se musí změnit. Je klíčové, abyste se na sebe dívali zpříma, protože to je začátek hranic. Zodpovědnost začíná pohledem dovnitř, který provází přiznání a pokání. Musíte přiznat pravdu o tom, jak se snažíte žít bez hranic, a od těchto způsobů se musíte odvrátit. Musíte se podívat na sebe a čelit vnitřnímu odporu, který chce, aby problém byl mimo vás.

Pocity viny

Pocit viny je obtížná emoce, protože ve skutečnosti nejde o pravý pocit, jako je smutek, hněv nebo strach. Je to stav vnitřního sebeodsuzování. Je to kárná povaha našeho hříšného svědomí, které říká: „Jsi špatný." Je to stav, kvůli kterému Ježíš umíral, aby nás uvedl do stavu „žádného odsouzení". Z biblického hlediska jde o záležitost právní, nikoli emocionální.

Bible učí, že již nemáme podléhat odsouzení a že pocity viny by neměly motivovat naše chování. Máme být motivováni láskou, přičemž výsledným pocitem, který pramení z lásky, když selžeme, je „zármutek podle Boží vůle" (2 K 7,10). Naproti tomu stojí „zármutek po způsobu světa", kterým je pocit viny a který „působí smrt".

Tyto pocity viny pocházejí především z toho, jak jsme byli vedeni v prvních fázích našeho socializačního procesu. Proto naše pocity viny nejsou neomylné. Mohou se objevit, když jsme neudělali vůbec nic špatného, ale porušili jsme nějakou vnitřní normu, která nám byla vštípena. Musíme si dávat pozor, zda budeme naslouchat pocitům viny, když k nám mluví o naší špatnosti, protože často *samy tyto pocity viny* nejsou správné. Kromě toho, pocity viny stejně nejsou dobrým motivem. Je těžké milovat z pozice odsouzení. Je třeba, abychom se necítili být odsouzeni a mohli tak prožívat „zármutek podle Boží vůle", který se dívá na zranění, které jsme způsobili druhému člověku, a nikoli na to, jak jsme „špatní". Pocity viny zkreslují skutečnost, odvádějí nás od pravdy a od toho, abychom udělali, co je pro daného člověka nejlepší.

To platí zejména tehdy, když se dostaneme k hranicím. V této knize jsme znovu a znovu viděli, jak nás Bible vybízí k tomu, abychom měli dobré hranice, uplatňovali důsledky, stanovili meze, dospívali a osamostatňovali se od rodiny, z níž pocházíme, a říkali „ne". Když to děláme, počínáme si správně. Tyto hranice jsou žádoucí projevy lásky. I když jsou bolestivé, jsou pro druhé užitečné.

Naše svědomí, poznamenané pádem člověka do hříchu, nám však říká, že když stanovíme hranice, jsme špatní nebo děláme něco zlého. Lidé, vůči kterým stanovíme hranice, často mluví tak, že to posiluje naše provinilé svědomí. Pokud jste byli vychováni v rodině, která skrytě nebo otevřeně říkala, že vaše hranice jsou špatné, pak víte, o čem mluvím. Když řeknete „ne" nějaké žádosti, cítíte se provinile. Když někomu nechcete dovolit, aby vás využíval, cítíte se provinile. Když se osamostatňujete od svých rodičů, abyste si vytvořili svůj vlastní život, cítíte se provinile. Když nezachráníte od problémů někoho nezodpovědného, cítíte se provinile. A tento seznam může pokračovat.

Pocity viny vám brání dělat to, co je správné, a drží vás ve slepé uličce. Mnozí lidé nemají dobré hranice, protože mají strach neposlechnout vnitřního rodiče ve své mysli. Existuje několik kroků, které můžete učinit, abyste se těmto pocitům viny vyhnuli, ale nejdříve si musíte uvědomit jednu věc: pocity viny jsou váš problém. Mnozí lidé bez hranic si stěžují na to, co všechno „ve mně vyvolává pocity viny, když řeknu ‚ne' ", jako by nad nimi měl někdo nějakou moc. Tato představa pochází z dětství, kdy se rodiče zdáli být tak mocnými.

Nikdo nemá moc přimět vás k pocitům viny. Něco ve vás s obviněním souhlasím, protože ve vašem emocionálním uvažování připomíná důrazná rodičovská obvinění. A to je váš problém: je na vašem území a musíte ho ovládnout. Uvědomte si, že když vámi někdo manipuluje, je to váš problém. Pak ho budete schopni překonat.

1. Přihlaste se ke svým pocitům viny.
2. Vstupte do nějakého podpůrného systému.
3. Začněte zkoumat, odkud obviňující poselství přicházejí.
4. Uvědomte si svůj hněv.
5. Odpusťte tomu, kdo vás ovládal.
6. Stanovte hranice ve cvičných situacích se svými přáteli, kteří vás podporují, a postupně i v obtížnějších situacích. To vám pomůže získat sílu a také podpůrné „hlasy", které potřebujete k proměně svého svědomí.
7. Získejte nové informace pro své svědomí. V knihách, jako je tato, a v tom, co o hranicích říká Bůh, najdete nové informace, které se ve vaší mysli stanou novými řídícími strukturami místo starých hlasů. Poznávání Božích cest může obnovit vaši duši a dát vám do srdce radost místo pocitů viny, které vás dosud ovládaly.

8. Získejte pocit viny. Možná to zní zvláštně, ale abyste se mohli uzdravit, budete muset neposlechnout své rodičovské svědomí. Budete muset dělat určité věci, které jsou správné, ale vyvolávají ve vás pocity viny. Nedovolte, aby pocity viny byly dál vaším pánem. Stanovte hranice a pak se spojte s těmi, kdo vás teď podporují, aby vám s těmito pocity viny pomohli.

9. Setrvejte ve své podpůrné skupině. Pocity viny se nevyřeší pouhou převýchovou myšlení. Potřebujete nové vztahy, aby se nové hlasy ve vaší mysli mohly upevnit.

10. Nenechte se zaskočit zármutkem. Bude to smutné, ale dovolte druhým, aby vám v tomto procesu projevovali lásku. Plačící mohou být potěšeni.

Obavy z osamocení: zaujímání pozice ve vzduchoprázdnu

Z části věnované vývoji osobnosti ve 4. kapitole si vzpomenete, že hranice následují po vytvoření vazby. Bůh vytvořil proces učení právě takto. Než si děti začnou osvojovat tvorbu hranic, musí se cítit v bezpečí, aby pro ně učení se samostatnosti nebylo děsivé, nýbrž nové a vzrušující. Děti, které mají dobré vztahy, si přirozeně začínají vytvářet hranice a oddělovat se od druhých. Vnímají ve svém nitru tolik lásky, že se mohou odvážit stanovit hranice a získávat nezávislost.

Když však někdo nemá bezpečné zakotvení v nějakém vztahu, stanovení hranic je pro něho příliš děsivé. Mnozí lidé setrvávají v ničivých vztazích, protože se bojí, že zůstanou sami. Mají strach, že když se postaví za svá práva, ocitnou se ve světě úplně sami. Raději kvůli určitému vztahu nebudou mít žádné hranice, než aby měli hranice a zůstali sami.

Hranice se nebudují ve vzduchoprázdnu. Musí vycházet z pevného zakotvení v bezpečných vztazích, jinak nevydrží. Pokud máte dobrou podpůrnou skupinu, kam se můžete obrátit poté, co stanovíte hranice vůči někomu, koho máte rádi, nezůstanete sami.

Být „zakořeněn a zakotven" v lásce uvnitř Kristova těla a ve vztahu s Bohem představuje vývojové „palivo", které potřebujete, abyste mohli riskovat stanovení hranic. Lidé často kolísají mezi povolností a izolací. Ani jedno není zdravé a dlouhodobě udržitelné.

Při provádění našeho terapeutického programu znovu a znovu vidíme lidi s ničivými vzorci chování, kteří nejsou schopni stanovit meze proto, že se o to snaží ve vzduchoprázdnu. Opakovaně říkají, že chápající podpora, kterou získali v rámci našeho programu, jim dala sílu udělat těžké věci, jichž nikdy předtím nebyli schopni.

Kdyby to bylo snadné, už byste to dávno udělali

Tato kapitola je o trápení, na jaké upozorňoval Ježíš. „V tomto světě budete mít soužení. Ale vzchopte se, já jsem přemohl svět" (J 16,33). Když začnete jednat po vzoru Pána Ježíše, narazíte na problémy – zvenčí *i* zevnitř. Svět, ďábel a dokonce i vaše vlastní přirozenost se vám postaví na odpor a budou vás tlačit, abyste se vydali chybnou cestou.

Chybná cesta však nikam nevede. Postupovat správně bude těžké, ale Ježíš nás na to upozorňoval. „Těsná je brána a úzká je cesta, která vede k životu" (Mt 7,14). Vypracovat si identitu podle Boží vůle vyžaduje spoustu odvahy a spoustu práce – a také spoustu bojů.

Když narážíte na odpor, je to dobré znamení, že děláte to, co máte. Bude to stát za to. Pamatujte na jasné poselství Bible: Když se setkáváte s odporem, vytrvání do konce přinese velkou odměnu – „docházíte cíle víry, spasení duší" (1 Pt 1,9). Jakub to formuluje takto: „Mějte z toho jen radost, moji bratří, když na vás přicházejí rozličné zkoušky. Vždyť víte, že osvědčí-li se v nich vaše víra, povede to k vytrvalosti. A vytrvalost ať je dovršena skutkem, abyste byli dokonalí a neporušení, prosti všech nedostatků" (Jk 1,2–4).

Tyto projevy odporu jistě přijdou. To vám mohu slíbit. Kdyby nepřicházely, bývali byste si hranice vytvořili už dávno. Když však přijdou, dívejte se na ně z biblického hlediska. Jsou součástí dlouhého příběhu vašich sester a bratrů – lidí, kteří se na cestě víry, kdy usilovali o lepší zemi, utkali s mnohými zkouškami. Na této cestě člověka vždy provázejí těžkosti, ale také zaslíbení našeho Pastýře, že nás přes ně přenese, když splníme svůj díl. Dejte se do toho.

8. Získejte pocit viny. Možná to zní zvláštně, ale abyste se mohli uzdravit, budete muset neposlechnout své rodičovské svědomí. Budete muset dělat určité věci, které jsou správné, ale vyvolávají ve vás pocity viny. Nedovolte, aby pocity viny byly dál vaším pánem. Stanovte hranice a pak se spojte s těmi, kdo vás teď podporují, aby vám s těmito pocity viny pomohli.

9. Setrvejte ve své podpůrné skupině. Pocity viny se nevyřeší pouhou převýchovou myšlení. Potřebujete nové vztahy, aby se nové hlasy ve vaší mysli mohly upevnit.

10. Nenechte se zaskočit zármutkem. Bude to smutné, ale dovolte druhým, aby vám v tomto procesu projevovali lásku. Plačící mohou být potěšeni.

Obavy z osamocení: zaujímání pozice ve vzduchoprázdnu

Z části věnované vývoji osobnosti ve 4. kapitole si vzpomenete, že hranice následují po vytvoření vazby. Bůh vytvořil proces učení právě takto. Než si děti začnou osvojovat tvorbu hranic, musí se cítit v bezpečí, aby pro ně učení se samostatnosti nebylo děsivé, nýbrž nové a vzrušující. Děti, které mají dobré vztahy, si přirozeně začínají vytvářet hranice a oddělovat se od druhých. Vnímají ve svém nitru tolik lásky, že se mohou odvážit stanovit hranice a získávat nezávislost.

Když však někdo nemá bezpečné zakotvení v nějakém vztahu, stanovení hranic je pro něho příliš děsivé. Mnozí lidé setrvávají v ničivých vztazích, protože se bojí, že zůstanou sami. Mají strach, že když se postaví za svá práva, ocitnou se ve světě úplně sami. Raději kvůli určitému vztahu nebudou mít žádné hranice, než aby měli hranice a zůstali sami.

Hranice se nebudují ve vzduchoprázdnu. Musí vycházet z pevného zakotvení v bezpečných vztazích, jinak nevydrží. Pokud máte dobrou podpůrnou skupinu, kam se můžete obrátit poté, co stanovíte hranice vůči někomu, koho máte rádi, nezůstanete sami.

Být „zakořeněn a zakotven" v lásce uvnitř Kristova těla a ve vztahu s Bohem představuje vývojové „palivo", které potřebujete, abyste mohli riskovat stanovení hranic. Lidé často kolísají mezi povolností a izolací. Ani jedno není zdravé a dlouhodobě udržitelné.

Při provádění našeho terapeutického programu znovu a znovu vidíme lidi s ničivými vzorci chování, kteří nejsou schopni stanovit meze proto, že se o to snaží ve vzduchoprázdnu. Opakovaně říkají, že chápající podpora, kterou získali v rámci našeho programu, jim dala sílu udělat těžké věci, jichž nikdy předtím nebyli schopni.

Kdyby to bylo snadné, už byste to dávno udělali

Tato kapitola je o trápení, na jaké upozorňoval Ježíš. „V tomto světě budete mít soužení. Ale vzchopte se, já jsem přemohl svět" (J 16,33). Když začnete jednat po vzoru Pána Ježíše, narazíte na problémy – zvenčí *i* zevnitř. Svět, ďábel a dokonce i vaše vlastní přirozenost se vám postaví na odpor a budou vás tlačit, abyste se vydali chybnou cestou.

Chybná cesta však nikam nevede. Postupovat správně bude těžké, ale Ježíš nás na to upozorňoval. „Těsná je brána a úzká je cesta, která vede k životu" (Mt 7,14). Vypracovat si identitu podle Boží vůle vyžaduje spoustu odvahy a spoustu práce – a také spoustu bojů.

Když narážíte na odpor, je to dobré znamení, že děláte to, co máte. Bude to stát za to. Pamatujte na jasné poselství Bible: Když se setkáváte s odporem, vytrvání do konce přinese velkou odměnu – „docházíte cíle víry, spasení duší" (1 Pt 1,9). Jakub to formuluje takto: „Mějte z toho jen radost, moji bratří, když na vás přicházejí rozličné zkoušky. Vždyť víte, že osvědčí-li se v nich vaše víra, povede to k vytrvalosti. A vytrvalost ať je dovršena skutkem, abyste byli dokonalí a neporušení, prosti všech nedostatků" (Jk 1,2–4).

Tyto projevy odporu jistě přijdou. To vám mohu slíbit. Kdyby nepřicházely, bývali byste si hranice vytvořili už dávno. Když však přijdou, dívejte se na ně z biblického hlediska. Jsou součástí dlouhého příběhu vašich sester a bratrů – lidí, kteří se na cestě víry, kdy usilovali o lepší zemi, utkali s mnohými zkouškami. Na této cestě člověka vždy provázejí těžkosti, ale také zaslíbení našeho Pastýře, že nás přes ně přenese, když splníme svůj díl. Dejte se do toho.

15

Jak měřit úspěch v budování hranic

Denisa se s šálkem v ruce překvapeně posadila ke kuchyňskému stolu. Byl to neznámý, ale příjemný pocit. Její mysl se vracela k tomu, co se stalo ten den ráno.

Její osmiletý syn Filip začal den s vylomeninami, které obvykle prováděl, když měl vstávat. Cestou k snídani se mračil a trucovitě oznamoval: „Nejdu do školy a nikdo mě k tomu nepřinutí!"

Normálně by se ho Denisa buď snažila přemluvit, aby do školy šel, nebo by se na něho rozzlobeně obořila. Toto ráno však bylo jiné. Denisa jednoduše řekla: „Máš pravdu, miláčku. Nikdo tě nemůže přinutit jít do školy. K tomu se musíš sám rozhodnout. Ale když se rozhodneš nejít do školy, rozhoduješ se tím, že celý den zůstaneš ve svém pokoji a nebudeš se smět dívat na televizi. Ale to si musíš rozhodnout sám, stejně jako minulý týden."

Filip ve své špatné náladě zaváhal. Uvažoval o tom, jaké to bylo, když mu maminka kvůli tomu, že odmítl prostřít stůl, přikázala, aby zůstal v pokoji, a on tak přišel o večeři. Nakonec řekl: „Dobře, půjdu – ale nebude se mi to líbit!"

„Jistě," souhlasila Denisa. „Nemusí se ti líbit spousta věcí, jako je škola. Ale jsem si jista, že ses rozhodl správně." Pomohla Filipovi s bundou a sledovala, jak odchází směrem ke škole.

Ani ne za deset minut poté jí zavolal její manžel Petr, který odjel do práce brzy ráno. „Miláčku," řekl, „právě jsem zjistil, že mám po práci ještě jedno setkání. Když jsem naposled přišel k večeři pozdě, žádnou jsem nedostal. Myslíš, že bys mi tentokrát mohla něco nechat?"

Denisa se zasmála. „Minule jsi mi nedal vědět, že přijdeš pozdě. Opravdu oceňuju, že mi to teď říkáš předem. Dám jíst dětem a spolu se najíme později."

Můj syn míří do školy, i když se mu nechce. Manžel mi volá, aby mi sdělil, že se mu mění program. Nezdá se mi to, Pane?

Nezdálo se jí to. Denisa poprvé v životě zakusila odměnu za stanovení a udržování jasných hranic. Předcházelo tomu hodně úsilí a rizika. Ale stálo to za to. Zvedla se od stolu a začala se sama chystat do práce.

Denisa vnímala viditelný, prokazatelný důkaz, že její práce na hranicích nese v jejím životě ovoce. Hodně se toho změnilo. Ale jak se dostala od bodu A (absence hranic) do bodu B (zralé hranice)? Můžeme nějak měřit svůj pokrok v tvorbě hranic?

Ano. Znamením objevujících se zralých hranic jsou určité systematické změny. Je užitečné o nich vědět. Následujících jedenáct kroků vám umožní měřit váš růst – uvidíte, kde se ve tvorbě svých hranic nacházíte. Použijte tuto kapitolu jako vodítko k dalšímu kroku ve svém vývoji.

Krok č. 1: Zloba – náš signál včasného varování

David se nikdy předtím necítil podrážděný ze sarkastického rýpání svého nejlepšího přítele Romana. Zloba pro něho byla novým pocitem. Být terčem vtipů pro něho vždycky bylo snadné. „Dobromyslný David" uměl dobře tlumit rány.

Když však k němu Roman přišel po bohoslužbě a před několika pozorovateli řekl: „To si kupuješ menší šaty, nebo nám tloustneš?" – David to nepřešel smíchem. Nic svému příteli neřekl, ale ta poznámka mu uvízla v nitru. Cítil se trapně a zraňovalo ho to. Nemohl to ze sebe setřást, jako to dělal tolik let.

To se mi nikdy dřív nestalo, pomyslel si David. *Proč to teď tak prožívám? Možná začínám být přecitlivělý.*

Jedním z prvních znamení, že si začínáte tvořit hranice, je pocit podráždění, frustrace nebo hněvu vůči nenápadným nebo nápadnějším hrubostem ve vašem životě. Tak jako radar signalizuje blížící se cizí raketu, váš hněv vás může upozorňovat na porušování hranic ve vašem životě.

David pocházel z rodiny, jejíž členové se konfliktům a neshodám většinou vyhýbali. Místo hádek zde panovala povolnost. Když David

překročil třicátý rok svého života, vyhledal léčení kvůli svým dlouhodobým potížím s jídlem. K jeho překvapení s ním terapeut nemluvil o dietě ani o způsobech, jak si upravit režim příjmu jídla, ale o tom, jak ve svém životě reaguje na lidi, kteří se ho snaží ovládat.

Nejdřív si David nikoho takového nedokázal vybavit. Po chvíli přemýšlení si však vzpomněl na Romana. Vybavil si, jak si z něho Roman utahuje, jak ho ponižuje před přáteli, jak ho bere jako samozřejmost, jak ho využívá.

Tyto vzpomínky nebyly jen myšlenkovými obrazy v Davidově mysli. Obsahovaly bolest, hněv a podráždění. Byla to semena hranic v Davidově životě.

Lidé, kteří se neumějí rozzlobit, když se k nim někdo chová hrubě, manipuluje jimi nebo se je snaží ovládat, jsou ve skutečné nevýhodě. Nemají žádné „výstražné světlo", které by je upozorňovalo na problémy s hranicemi. Když toto světlo správně funguje, mělo by se rychle rozsvítit, kdykoli jste vystaveni útoku. Bible popisuje hněv jako žár: „To Hospodin vzplanul proti Mojžíšovi hněvem" (Ex 4,14); „Proto Hospodin vzplanul proti té zemi hněvem" (Dt 29,26). Hněv je jako oheň, který vzplane ve vašem srdci a upozorňuje vás, že se před vámi objevil problém, jemuž se máte postavit.

Naše neschopnost rozzlobit se většinou poukazuje na to, že se bojíme pocitu osamocenosti, který přichází, když někomu říkáme pravdu. Máme strach, že když druhému člověku řekneme, jak jsme kvůli němu nešťastní, poškodí to náš vztah s ním. Když však poznáme, že pravda je vždy naším přítelem, často si dovolíme zlobit se.

Než tedy řeknete něco konfrontačního, dokonce ještě než stanovíte tuto první hranici, zkoumejte své srdce. Ptejte se sami sebe: „Smím pociťovat hněv, když se mě druzí snaží ovládat? Uvědomuji si, když se na mně páchá násilí? Vnímám svůj signál včasného varování?" Pokud ano, jste na správné cestě. Pokud ne, bude dobré, když se pokusíte najít si nějaké bezpečné místo, kde můžete druhým říkat pravdu. Když budete lépe schopni upřímně vyjadřovat svůj nesouhlas a odlišné názory, bude se vám lépe dařit nechávat hněv, aby vám pomáhal.

Krok č. 2: Změna vkusu – záliba v těch, kdo mají rádi hranice

Bylo to právě dvanáct měsíců od té doby, co Alice a Jan přešli do jiného církevního společenství. Ohlíželi se za uplynulým rokem.

Do předchozího sboru chodili od své svatby před několika lety. Po stránce učení byl v pořádku a fungovaly tam živé vztahy. Přetrvávajícím problémem však byl postoj členů sboru k účasti na církevních akcích. Přikládali velký význam tomu, aby se všichni účastnili naprosto každého setkání, počínaje zvláštními zkouškami pěveckého sboru, přes večerní bohoslužby a biblickým studiem jednou týdně konče.

Když Alice a Jan na některá setkání nemohli přijít, docházelo ke konfliktům. Vzpomínali na jeden večer, kdy je přijeli navštívit staří přátelé z jiného města. Alice zavolala Soně, své vedoucí biblického studia, aby se na ten večer omluvila.

„Alice, myslím že máš potíže s dodržováním svých závazků," reagovala Soňa. „Kdybychom pro tebe opravdu něco znamenali, byla bys tu. Ale klidně si dělej, co považuješ za nutné."

Alici to rozzuřilo a zranilo. Soňa ji zostudila za to, že chtěla prožít večer se svými přáteli. Právě tato neschopnost její skupinky biblického studia pochopit slovo „ne" nakonec oba manžele vedla k přestupu do jiného společenství.

Teď po roce měli s Janem ze svého rozhodnutí radost. Společenství, kam teď chodili, bylo sice také konzervativní a kladlo důraz na spoustu aktivit, ale když členové potřebovali z nějakého důvodu uvolnit, nestávalo se to příčinou kritiky a soudu.

„Tohle je něco úplně jiného, viď?" říkal Jan Alici. „Včera jsem volal Markovi, vedoucímu naší ranní modlitební skupinky mužů – právě jsem se vrátil z nočního letu z Los Angeles. Říkal jsem mu, že kdybych ráno vstával na modlitební setkání, zabilo by mě to. Co myslíš, že mi řekl? ‚Co se zdržuješ telefonováním se mnou? Běž do postele a trochu se vyspi!' Už jen proto, že se na to takhle dívá, tam chci příště být."

Byla doba, kdy si Alice a Jan mysleli, že postoj prvního společenství, kam chodili, je správný. Ani si neuvědomovali, že by druzí mohli jejich „ne" pochopit. Teď po roce si nedokázali představit, že by se do takové situace měli vrátit.

Lidé s nezralými schopnostmi stanovení mezí často přicházejí do styku s „bořiteli hranic". Mohou to být členové rodiny, kolegové, man-

žel nebo manželka, členové církve, přátelé. Zamlžování hranic jim připadá normální – a tak si moc neuvědomují, jakou škodu to působí jim a druhým.

Když si však lidé s porušenými hranicemi začnou vytvářet své vlastní meze, dojde ke změně. Začnou je přitahovat lidé, kteří dokážou přijmout jejich „ne", aniž by je kvůli tomu kritizovali. Aniž by se cítili ublíženě. Aniž by si jejich „ne" brali osobně. Aniž by svou manipulací nebo snahou ovládat je překračovali jejich hranice. Lidé, kteří jednoduše řeknou: „Jasně, budeš nám chybět. Uvidíme se příště."

Příčina této změny se skrývá v tom, jak nás Bůh utvořil. Byli jsme stvořeni svobodní pro jeden základní cíl: abychom mohli milovat a mohli mít smysluplně blízký vztah s Bohem a druhými: „Především však mějte lásku, která všechno spojuje k dokonalosti" (Ko 3,14). Tato základní pravda tvoří podstatu nejhlubších částí našeho srdce. A když najdeme vztahy, v nichž máme svobodu stanovit meze, děje se něco úžasného. Kromě svobody říkat „ne" nacházíme svobodu říkat druhým upřímné, jednoznačné „ano", motivované vděčností. Začínají nás přitahovat ti, kdo mají rádi hranice, protože u nich nacházíme svolení být otevřenými, pravdivými a milujícími lidmi.

Člověku s porušenými hranicemi se lidé, kteří říkají jasné „ne", někdy zdají být odměřenými a chladnými. Když se však jejich hranice zpevní, tito odměření a chladní lidé se v jejich očích promění v láskyplné osobnosti, jejichž upřímnost občerstvuje.

Je třeba, abychom s těmi, kdo mají rádi hranice, navazovali smysluplné vztahy. Hranice nelze budovat ve vzduchoprázdnu. Když s těmito lidmi navazujeme kontakty a prosíme je o pomoc a pochopení, Bůh nám skrze ně dává milost a moc vykonat tu těžkou práci, kterou stanovení mezí obnáší. Tato záliba v lidech, kteří mají rádi hranice, se vztahuje i na Boha. Někteří lidé začnou zjišťovat, že ten svatý, spravedlivý Bůh, o kterém čtou ve Starém zákoně, není tak špatný a děsivý. Má jenom velice jasné hranice: „Jako jsou nebesa vyšší než země, tak převyšují cesty mé cesty vaše a úmysly mé úmysly vaše" (Iz 55,9).

3. krok: Vstup do rodiny

Se změnou našeho vkusu, kdy místo vztahů s nejasnými hranicemi začínáme upřednostňovat kontakty s lidmi jasnějšího vymezení, si postupně vytváříme blízké a smysluplné vztahy s lidmi, kteří mají jasné

hranice. Začínáme posilovat své hranice buď v rámci svých nynějších vztahů, nebo nacházíme jiné kontakty, do nichž investujeme, případně je možné obojí. To je při budování hranic klíčová fáze.

Proč je tak důležité vstoupit do rodiny, která má hranice? Zejména proto, že jako tomu je s růstem v kterékoli duchovní oblasti, ani hranice oblasti – nelze budovat ve vzduchoprázdnu. Potřebujeme, aby nás druzí, kteří mají stejné biblické hodnoty stanovení mezí a zodpovědnosti, povzbuzovali, procvičovali s námi a zůstávali s námi. Právě na toto přišel také Robert.

Robert té změně nemohl uvěřit. V posledních několika měsících si uvědomil, že mu chybí hranice v práci. Zatímco ostatní zaměstnanci odcházeli domů včas, on byl často žádán, aby se zdržel. Chtěl se svému šéfovi postavit a dát mu vědět, že jeho hranice ve vztahu k práci již nejsou tak volné a nerealistické. Ale pokaždé, když přistoupil k svému nadřízenému, strach ho přinutil mlčet.

Robert si zoufal, zda si někdy v práci vytvoří zralé hranice. Asi touto dobou vstoupil do jedné podpůrné skupiny v církvi. Jeho vztahy v této skupině se prohlubovaly, takže jejím členům začal důvěřovat. Nakonec byl schopen je ten den, kdy se měl sejít s šéfem a mluvit s ním o problému s přesčasy, v duchu „vzít s sebou". Právě bezpečí a podpora od této skupiny daly Robertovi sílu, kterou potřeboval k tomu, aby mohl v práci říci pravdu.

Pán Ježíš definoval společenství jako dva nebo tři lidi, kteří se sešli v jeho jménu, a řekl, že bude uprostřed nich (Mt 18,20). Právě toto spojení jeho Ducha a emocionální vzpomínky na ty, kteří v nás věří, nám pomáhá udržovat si pevné hranice. Proč? Protože víme, že někde máme duchovní a emocionální domov. Ať je kritika ze strany těch, s kým máme konflikt, sebejízlivější a jejich odmítnutí sebetvrdší, nejsme sami. A to pro tvorbu hranic představuje obrovský rozdíl.

Krok č. 4: Ochrana našich pokladů

Poté, co pocítíte bezpečí ze vztahů s lidmi, kteří věří, že milost a pravda jsou dobré (J 1,17), vaše hodnoty se začnou měnit. Začnete vidět, že je zdravé přijímat za sebe zodpovědnost, a začnete chápat, že nést zodpovědnost za druhé dospělé je ničivé.

Když se s lidmi dostatečně dlouho jedná jako s předměty, začnou sami sebe vnímat jako majetek někoho jiného. Necení si správcovství

svého vlastnictví, protože k sobě mají stejný vztah jako významní lidé v jejich životě. Mnozí lidé znovu a znovu slyší, že střežit a opatrovat svou duši je sobecké a nesprávné. Za nějaký čas si vypěstují hluboké přesvědčení, že to je pravda. A v tomto bodě nepřikládají velkou hodnotu péči o pocity, nadání, myšlenky, postoje, chování, tělo a zdroje, které jim Bůh svěřil.

O tomto principu vyučuje i Bible: „My milujeme, protože Bůh napřed miloval nás" (1 J 4,19). Jinými slovy, učíme se milovat, protože jsme milováni. Abychom byli schopni rozvíjet milost ve svém nitru, musíme ji přijímat zvenčí. Druhou stranou této pravdy je to, že když nejsme milováni, nemůžeme milovat. A když to ještě rozvineme, pokud naše duše není ceněna, nemůžeme si jí cenit ani my.

To je klíčová zásada. Naše základní vnímání sebe samých, toho, co je v nás skutečné a pravdivé, vychází z našich významných, prvotních vztahů. Právě proto mnozí lidé, kteří jsou v dospělosti obklopeni milujícími lidmi, ale v dětství nedostali lásku, nejsou schopni ze sebe setřást hluboký pocit vlastní bezcennosti a nepřijatelnosti pro druhé, přestože se jim druzí ze všech sil snaží ukázat, že láska je i pro ně.

Helenu v dětství sexuálně zneužíval její otec. Sexuální obtěžování pro ni bylo strašným traumatem, ale snažila si toto tajemství nechat pro sebe a chránit rodinu před rozčílením. V období dospívání však bezděčně začala „říkat pravdu" o svém problému z rodiny neverbálními způsoby. Velice brzy začala být sexuálně promiskuitní.

V dospělosti Helena v rámci terapie vzpomínala na svá bouřlivá léta dospívání. „Ani si nepamatuju na obličeje těch kluků. Vím jenom to, že ode mě někdo něco chtěl a já měla pocit, že je mou povinností jim to dát – jen z toho důvodu, že to chtěli! Měla jsem pocit, že v té věci nemám žádné právo rozhodovat."

Heleny si necenil ani jeden z lidí, kteří si ji měli cenit a láskyplně opatrovat nejvíce ze všech. V důsledku toho si necenila ani sama sebe. Poskytovala sexuální služby skoro každému, kdo je požadoval. Neměla ani tušení o tom, že její tělo a pocity jsou „drahocenná perla" (Mt 13,46), kterou jí dal Bůh a které má chránit a rozvíjet.

Když si křesťané začnou cenit uzdravení a růstu do Boží podoby (obojí znamená totéž), objeví se změna. Začnou toužit po zisku z Boží investice (vzpomeňte na podobenství o hřivnách v Matoušově evangeliu 25,14–30). Starat se o sebe pro ně začne být důležité.

Dan ke mně jednoho dne přišel celý vzrušený. Protože nebyl náchylný k emocionálním výbuchům, věděl jsem, že se děje něco významného. Ukázal mi svou Bibli, kde si četl 1. list Korintským 8,11: „Jenže tak bude ten slabý tvým poznáním uveden do záhuby – bratr, pro kterého Kristus zemřel."

„Něco se ve mně děje," řekl. Celá léta jsem se nad tímhle textem cítil provinile. Myslel jsem si, že mě odsuzuje, že vedu slabší křesťany do hříchu."

„No, o tom se tam mluví," odpověděl jsem. „Ale ty sis všiml ještě něčeho jiného."

„Ano," řekl Dan. „Začínám vidět, že i já jsem ‚bratr, pro kterého Kristus zemřel'. To znamená, že na sebe mám dávat pozor a starat se o sebe stejně, jako mám starost o druhé. Mezi tím, co si Bůh myslí o něm a co si myslí o mně, není žádný rozdíl."

Dan si uvědomil jeden důležitý teologický bod. Křesťané byli celá léta vyučováni o tom, že chránit svůj duchovní a emocionální majetek je sobecké. Bůh však má zájem na tom, aby lidé milovali druhé, a nemůžete milovat druhé, dokud sami nepřijmete lásku ve svém nitru.

Prožíváte něco podobného jako Dan? Je pro vás důležité získat pomoc a naučit se sebeobraně a biblickým hranicím? Pokud ne, bude pro vás ona náročná cesta k vytvoření dobrých hranic těžká, ne-li nemožná. Možná bude třeba, abyste strávili nějaký čas v blízkosti lidí, kteří mají zralou představu o zdravých hranicích, a učili se z jejich příkladu.

Biblickou ilustrací tohoto principu je přísloví: „Především střez a chraň své srdce, vždyť z něho vychází život" (Př 4,23). Když „dáváme pozor" na své srdce (domov našich pokladů), střežíme je. Máme si svých pokladů cenit natolik, že je chráníme. To, čeho si neceníme, neopatrujeme. Bezpečnostní zajištění kolem banky je výrazně silnější než kolem smetiště.

Projděte si seznam svých „pokladů": váš čas, peníze, pocity a názory. Jak chcete, aby s nimi druzí nakládali. Jak chcete, aby s nimi druzí nenakládali?

5. krok: Procvičování dětských „ne"

Skupina byla zticha. Po mnoha setkáních, kdy zvažovala své vyhlídky, se Linda poprvé v životě chystala vůči další člence skupiny stanovit

hranice. Členové skupiny se mlčky modlili a čekali, zda se jí podaří začít říkat pravdu.

Již dříve jsem Lindu požádal, aby dané člence skupiny řekla o tom, jak ji při několika posledních setkáních rozčilovala svým jednáním. Přestože z toho měla strach, souhlasila. Nejdřív neřekla nic a zjevně sbírala odvahu. Pak se pomalu otočila k ženě, která seděla hned vedle ní, a řekla: „Alice, nevím, jak to říct, ale je to takhle. Rozčiluje mě, když vždycky ve skupině obsadíš to nejlepší místo." V očekávání odporu rychle sklonila hlavu.

Žádný odpor však nenastal, alespoň ne takový, jaký Linda očekávala.

„Čekala jsem, kdy něco řekneš," vysvětlovala Alice. „Věděla jsem, že se mnou jednáš s odstupem, ale nevěděla jsem, proč. Jsem ráda, že už to vím, a mám pocit, že si teď jsme blíž. Riskovala jsi, že jsi mi o tom řekla. Kdo ví – třeba si příště o to místo dáme spolu zápas."

Zní to triviálně? Ve skutečnosti to triviální není. Vzhledem k tomu, že pocházela z rodiny, kde ji matka obviňovala za stanovení hranic a kde měl otec záchvaty vzteku, když se odvážila nesouhlasit, byl to pro Lindu opravdu riskantní skok. Hranice pro ni nepřipadaly v úvahu, až ji nakonec úzkost a deprese zbavily vlády nad jejím životem. Proto pro ni bylo nejlepší, když své hranice začala budovat právě ve své terapeutické skupině.

Růst ve stanovení hranic musí probíhat vždy takovým tempem, které bere v úvahu vaše zranění z minulosti. Jinak byste mohli ztratit hodně sil, než byste měli dostatečně pevné hranice.

„Tohle učení o hranicích nefunguje," stěžoval si Adam na jednom terapeutickém setkání.

„Proč ne?" ptal jsem se.

„No, hned jak jsem pochopil, že ve vztazích s lidmi nestanovím dobré hranice, ještě ten den jsem zavolal svému otci a dal mu co pro to. Dovedete si představit, co udělal? Zavěsil. To je nádhera, prostě nádhera. Hranice to všechno ještě zhoršují, místo aby něco zlepšily."

Adam je jako příliš dychtivé dítě, které nemá trpělivost, aby se učilo jezdit na kole s přídavnými kolečky. Až když několikrát spadne a odře si kolena, začne uvažovat o tom, že možná ve svém výcviku vynechal několik kroků.

Možná byste při tomto kroku mohli postupovat tímto způsobem. Požádejte svou podpůrnou skupinu nebo své dobré přátele, zda byste na svých hranicích mohli pracovat společně s nimi. Ve své reakci na vaši pravdomluvnost vám ukážou svou pravou hodnotu. Buď vás srdečně povzbudí, že jste schopni s nimi nesouhlasit a postavit se jim, nebo vám budou odporovat. Tak či onak se něco naučíte. Dobrý podpůrný vztah opatruje „ne" všech zúčastněných stran. Lidé v něm vědí, že pravá blízkost se buduje jen kolem svobody nesouhlasit: „Kdo skrývá nenávist za zrádné rty, i ten, kdo šíří pomluvy, je hlupák" (Př 10,18). Začněte své „ne" procvičovat s lidmi, kteří ho budou ctít a milovat vás za něj.

Krok č. 6: Radost z pocitů viny

Možná to bude znít zvláštně, ale znakem toho, že se stáváte lidmi s jasnými hranicemi, je často pocit sebeodsouzení, pocit, že svým stanovením mezí přestupujete nějaká důležitá pravidla. Mnozí lidé, když začnou mluvit pravdu o tom, co je a co není jejich biblickou zodpovědností, prožívají silné kritické sebeodsuzování. Proč tomu tak je? Na odpověď se podívejme z hlediska otroctví a svobody.

Jedinci s poškozenými hranicemi jsou otroci. Mají problémy s tím, aby se na základě své vlastní hodnoty rozhodovali sami za sebe, a nejčastěji místo toho odrážejí přání druhých lidí. A problémy se stanovením mezí zakoušejí i tehdy, když jsou obklopeni lidmi, kteří je podporují a kteří mají k hranicím úctu.

Viníkem tu je nespolehlivé svědomí nebo příliš aktivní a nebiblicky tvrdý vnitřní soudce. Přestože potřebujeme, aby nám nějaký vnitřní „rozhodčí" pomáhal rozeznávat správné od nesprávného, mnozí lidé si v sobě nosí krajně sebekritické – a nepřesné – svědomí. Mají pocit, že se proviňují tam, kde tomu tak není.

Kvůli tomuto nadměrně aktivnímu soudci mají lidé s poškozenými hranicemi se stanovením mezí často velké potíže. Vyvstávají před nimi otázky typu: „Nejsi trochu moc tvrdý?" a „Jak můžeš na ten večírek nejít? To je ale sobecký nápad!"

Asi si dovedete představit to pozdvižení, když takový člověk stanoví určité hranice, byť jen velmi malé. Jeho svědomí pracuje na plné obrátky, protože jeho nerealistickým požadavkům nebylo vyhověno. Tato vzpoura proti tak dobře míněným hranicím je hrozbou pro rodičovskou nadvládu svědomí. To energicky útočí na duši v naději, že daného čle-

věka násilím přinutí k tomu, aby se znovu podrobil jeho nepravdivým příkazům a zákazům.

Paradoxně je tedy aktivace nepřátelského svědomí znamením duchovního růstu. Signalizuje, že se možná vzpíráte nebiblickým omezením. Kdyby vaše svědomí zůstalo zticha a nevysílalo žádné obviňující vzkazy typu „jak jsi mohl?", mohlo by to znamenat, že setrváváte v otroctví vnitřního rodiče. Proto vás povzbuzujeme, abyste se z pocitů viny radovali.

7. krok: Procvičování dospělých „ne"

Zamyslete se na chvíli nad touto otázkou: Kdo je váš „bořitel hranic" číslo jedna? Kdo je přední člověk ve vašem životě, s kým je pro vás těžké stanovit hranice? Možná se vám vybaví více lidí. Tento krok se zabývá krajně složitými, konfliktními a zastrašujícími vztahy. Vyřešení těchto vztahů je na cestě k pevným hranicím hlavním cílem.

Skutečnost, že jde o sedmý, a nikoli druhý krok, podtrhuje, jak je důležité mít jistotu, že jsme až dosud vykonali všechnu namáhavou práci a cvičení. Stanovení hranic ve vztahu s významnými lidmi v našem životě je ovoce náročné práce a dozrávání.

Je důležité, abychom zde nezaměnili cíle. Křesťané, jejichž hranice byly poškozeny, si často myslí, že cílem je stanovit meze v těchto důležitých oblastech a pak znovu stabilizovat svůj život. Mohou žít pro den, kdy budou schopni „říci mamince ‚ne' ". Nebo kdy budou schopni „stanovit meze manželovu pití". Takovéto konfrontace jsou sice velice důležité (Ježíš o nich mluvil v Matoušově evangeliu 18,15–20), ale nejsou v osvojování si hranic konečným cílem.

Naším skutečným cílem je zralost – schopnost úspěšně milovat a pracovat tak, jako to dělá Bůh. To je cíl dorůstání do Kristovy podoby:

> *Milovaní, nyní jsme děti Boží; a ještě nevyšlo najevo, co budeme! Víme však, až se zjeví, že mu budeme podobni, protože ho spatříme takového, jaký jest. (1 J 3,2)*

Stanovení hranic představuje značnou část dozrávání. Dokud nemáme hranice, nemůžeme doopravdy milovat – v takovém případě milujeme z povolnosti nebo z pocitů viny. A bez hranic nemůžeme být ani skutečně produktivní v práci; to jsme natolik zaneprázdněni plněním

úkolů druhých, že jsme rozpolcení a nestálí (Jk 1,8). Cílem je mít takovou strukturu charakteru, která má hranice a dokáže ve správný čas stanovit meze sobě i druhým. Když má člověk vnitřní hranice, vede to k tomu, že má hranice i ve světě: „Vždyť jak smýšlí ve svém nitru, takový je" (Př 23,7 – přel. podle angl. citace, pozn. překl.).

Vybudování jasné, poctivé a na cíl orientované struktury charakteru je základem tohoto kroku. Do tohoto okamžiku již bylo na přípravu oněch děsivých významných „ne" delší dobu vynakládáno množství práce a cvičení.

Důležité „ne" někdy vzápětí přivodí krizi. Někdo pro vás důležitý se rozzlobí, bude se cítit zraněný nebo se začne chovat hrubě. Pravda odhalí sporné body ve vztazích. Tyto konflikty a neshody existovaly již předtím. Hranice je jen vynesou na povrch.

S modlitbou si vytvořte seznam svých významných vztahů. Pak k němu doplňte, jaké konkrétní poklady jsou v těchto vztazích ničeny. Jaké konkrétní hranice je třeba na ochranu těchto pokladů stanovit?

Krok č. 8: Radost z absence provinilých pocitů

Krok č. 6 zahrnoval pochopení skutečnosti, že vaše první kroky do života s hranicemi se nejspíš budou setkávat s tvrdým odporem příliš aktivního a nespolehlivého svědomí. Důslednou prací a s dobrou podporou se však tyto pocity viny zmenšují. Začínáme být lépe schopni „uchovávat tajemství víry v čistém svědomí" (1 Tm 3,9).

Tento krok můžete udělat poté, co jste duchovně a emocionálně změnili svou příslušnost. Přestali jste poslouchat svého vnitřního rodiče a začali pozitivně reagovat na biblické hodnoty lásky, zodpovědnosti a odpuštění. A tyto hodnoty vám v srdci upevnily mnohé a mnohé vztahové zkušenosti s lidmi, kteří tyto hodnoty chápou. Srdce potřebuje mít pro své sebehodnocení kromě kritického svědomí ještě nějaké jiné místo. Srdce nachází spočinutí v emocionálních vzpomínkách na láskyplné a pravdivé lidi.

Eva věděla, že se v jejím nitru něco změnilo, když se postavila kritickým tirádám svého manžela. „To stačí, Pavle," řekla, aniž zvýšila hlas. „Jestli se mnou do deseti sekund nezačneš mluvit normálně, strávím dnešní večer u své kamarádky Ingrid. Tak si vyber, protože to myslím vážně."

Pavel, který se už chystal k dalšímu slovnímu výpadu, zavřel ústa. I on pocítil, že si Eva tentokrát nedělá legraci. Posadil se na pohovku a čekal, co udělá dál.

Evu překvapilo to, že poté, co stanovila hranice, již necítila výčitky svědomí. Obvykle si říkala: „Nedala jsi Pavlovi dost možností" nebo: „Prostě musíš přestat být tak přecitlivělá", případně: „Ale vždyť tvrdě pracuje a je hodný na děti."

Její skupina fungovala. Její procvičování se vyplatilo. A její svědomí začalo dospívat.

Krok č. 9: Láska k hranicím druhých

Jeden klient se mě jednou zeptal: „Existuje nějaký způsob, jak bych mohl stanovit hranice vůči své ženě, ale aby ona nemohla stanovit hranice vůči mně?" Ačkoli jsem obdivoval jeho upřímnost, samozřejmě jsem mu odpověděl záporně. Očekáváme-li, že druzí budou respektovat naše hranice, je třeba, abychom i my respektovali jejich, a to z několika důvodů.

Láska k hranicím druhých lidí se staví proti našemu sobectví a pocitům všemocnosti. Když nám jde o ochranu pokladů druhých, působíme proti egocentrismu, který je součástí naší hříšné přirozenosti. Začínáme mít větší zájem o druhé.

Láska k hranicím druhých zvyšuje naši schopnost stát o druhé. Není těžké milovat příjemné stránky druhých lidí. Něco jiného však je, když narazíme na něčí odpor, konfrontační přístup nebo snahu izolovat se od nás. Může se nám stát, že se ocitneme v konfliktu nebo že od druhého člověka nedostaneme to, co bychom chtěli.

Když můžeme milovat a respektovat hranice druhých, dosahujeme dvojího. Za prvé, máme o druhého člověka opravdový zájem, protože když někomu pomáháme říkat „ne", nic tím nezískáváme. Jen mu to pomáhá lépe nás připravovat o to, co si přejeme.

Druhou výhodou, která plyne z lásky k hranicím druhých, je to, že nás učí vcítit se do druhých. Ukazuje nám, že máme jednat s druhými tak, jako si přejeme, aby oni jednali s námi: „Vždyť celý zákon je shrnut v jednom slově: Milovati budeš bližního svého jako sebe samého" (Ga 5,14). Měli bychom bojovat za „ne" druhých, tak jako bychom měli bojovat za své vlastní „ne" – i když nás to bude něco stát.

II-3842/b

Krok č. 10: Osvobozování svého „ne" a svého „ano"

„Miluju tě, Petře," řekla Sylvie svému chlapci, když se usazovali k večeři. Byl do důležitý okamžik. Petr právě požádal Sylvii o ruku. A Petr ji přitahoval; v mnoha směrech se zdálo, že se k sobě skvěle hodí. Byl tu jen jeden problém: zatím spolu chodili jen několik týdnů. Petrův impulzivní návrh byl na Sylviin vkus trochu moc rychlý.

„A i když tě mám ráda," pokračovala, „potřebuju, abychom spolu byli delší dobu, než se zasnoubíme. Takže protože nemůžu říct ‚ano', říkám ‚ne'."

Sylvie vykazuje ovoce zralých hranic. Nebyla si jista, a proto řekla „ne". Lidé s nedostatečně rozvinutými schopnostmi stanovit hranice dělají opak. Říkají „ano", i když si nejsou jisti. Když se pak zavážou k účasti na programu někoho dalšího, uvědomí si, že už v té konkrétní situaci být nechtějí. Ale to už je pozdě.

Nějaký čas jsem pracoval jako vychovatel v dětském domově. V rámci přípravy na život v jedné chalupě s několika aktivními adolescenty nám jeden zkušený profesor řekl: „Existují dva způsoby, jak můžete začít s dětmi: ten první je, že budete na všechno říkat ‚ano'. Když jim pak začnete určovat meze, budou na vás mít vztek a budou se bouřit. Nebo můžete začít jasnými a pevnými hranicemi. Až si na váš styl zvyknou, můžete je trochu uvolnit. A budou vás už pořád milovat."

Druhá metoda samozřejmě fungovala lépe. Nejenže jsem si díky ní ujasnil své hranice pro děti, ale také mě naučila dávat volný průběh svému vlastnímu „ne". Podstatu tohoto hraničního ukazatele tvoří právě tento princip: naše „ne" se stává stejně svobodným jako naše „ano". Jinými slovy, když máte k vyslovení „ne" na nějakou žádost stejnou svobodu jako k vyslovení „ano", jste opravdu na správné cestě k zralým hranicím. Není tu žádný konflikt, žádné rozvažování, žádné váhání.

Zamyslete se na okamžik nad tím, kdy od vás naposledy někdo něco chtěl. Možná vás někdo žádal o část vašeho času, o němž jste si nebyli jisti, že ho můžete dát. Dejme tomu, že ten člověk nebyl sobecký, manipulující ani se nesnažil vás ovládat. Rozumní lidé někdy mají rozumné požadavky.

Takže vás někdo požádal o to, o čem jste si nebyli jisti, že to můžete dát. Nebyli jste si jisti, že to můžete udělat s „radostným srdcem" (2 K 9,7). A právě toho, co se stalo potom, se týká toto konkrétní hraniční měřítko. Pravděpodobně jste udělali jednu z těchto dvou věcí:

1. Protože jste si nebyli jisti, řekli jste „ano".
2. Protože jste si nebyli jisti, řekli jste „ne".

Který z těchto kroků je zralejší? Ve většině případů ten druhý. Proč? Protože je zodpovědnější dávat ze svých zdrojů než slibovat to, co možná nebudeme schopni poskytnout. Ježíš řekl, že si máme „spočítat náklady" svých plánů.

Chce-li někdo z vás stavět věž, což si napřed nesedne a nespočítá náklad, má-li dost na dokončení stavby? Jinak – až položí základ a nebude moci dokončit – vysmějí se mu všichni, kteří to uvidí. „To je ten člověk," řeknou, „který začal stavět, ale nemohl dokončit." (L 14,28–30)

Jedinci s poškozenými hranicemi slibují a pak udělají buď jedno, nebo druhé: (1) Podrážděně vykonají dobro, nebo (2) slib nesplní. Naproti tomu lidé s vybudovanými hranicemi vykonají dobro svobodně a rádi, nebo vůbec neslibují.

Nechat se v přijímání úkolů vést pocity viny nebo svou vlastní povolností může být dosti nákladné, bolestivé a nepohodlné. Z toho je třeba se naučit moc neslibovat, dokud neprovedete své duchovní a emocionální propočty.

Krok č. 11: Zralé hranice – hodnotově orientované stanovení cílů

Walter položil pero na stůl a spokojeně pohlédl na svou manželku Violu. Mají za sebou společně strávený den, kdy spolu hodnotili minulý rok a dělali plány na ten příští. Tato jejich každoroční tradice vznikla během posledních několika let. Mohli tak vnímat, že jejich život má nějaký směr, nějaký účel.

Než si spolu začali stanovit cíle, jejich život byl chaotický. Walter byl impulzivní a měl sklon ovládat druhé. Kvůli jeho návyku utrácet nebyli schopni našetřit moc peněz. Viola sice s penězi hospodařit uměla, ale byla povolná a nerada se pouštěla do sporů. Takže čím více Walter utrácel, tím víc se stahovala a věnovala se dobrovolným pracím mimo domov.

Nakonec Viola po značném úsilí o vybudování hranic pod vedením manželského terapeuta začala Walterovu bezuzdnému chování stanovit meze. Stala se upřímnější, méně svého manžela obviňovala a byla mnohem méně podrážděná. Walter si naopak začal pěstovat větší pocit zodpovědnosti vůči své rodině. Dokonce ke své manželce pocítil i větší něhu – přestože mu kvůli jeho nezodpovědnosti několikrát pořádně vyhubovala.

Walter se usmál. „Miláčku," řekl své manželce, „tenhle poslední rok byl o sto osmdesát stupňů jiný než ten předtím. Ušetřili jsme nějaké peníze. Dosáhli jsme určitých finančních cílů. Jsme k sobě navzájem otevřenější. Máme se radši. A ty už neutíkáš vypomáhat každému výboru ve městě, kde potřebují dobrovolníka."

Viola odpověděla: „No, už to nepotřebuju. To, co chci, mám tady s tebou, s dětmi, v naší církevní skupince a ve službách, kde jsme zapojeni. Víš co? Pojďme si naplánovat, co chceme dělat – sami se sebou, s Pánem, s našimi penězi a s našimi přáteli – aby ten příští rok byl ještě lepší!"

Walter a Viola sklízeli ovoce roků práce. Jejich rozvíjející se schopnosti ve stanovení hranic se vyplatily nejrůznějším způsobem. Vždyť konečným cílem osvojování si hranic je, abychom byli svobodní k ochraně, opatrování a rozvíjení života, který nám Bůh svěřil jako správcům. Stanovení hranic je proaktivní a iniciativní projev zralosti. Znamená to mít vládu nad svým životem.

Lidé se zralými hranicemi nejsou v ustavičném horečnatém spěchu ani nejsou zmítáni okolnostmi. Mají ve svém životě směr a krok za krokem postupují ke svým osobním cílům. Plánují dopředu.

Odměnou za moudré hranice je radost z naplněných životních tužeb. Jejich investice se jim během roků, které jim Bůh dal, vyplatí. Hodně to připomíná úvahu apoštola Pavla na konci jeho života:

...přišel čas mého odchodu. Dobrý boj jsem bojoval, běh jsem dokončil, víru zachoval. (2 Tm 4,6–7)

Nejsou však překážky a těžkosti i v životě člověka se zralými hranicemi? Neobjeví se zkoušky, komplikace a lidé, kteří mě budou chtít svést z Boží cesty na svou vlastní? Samozřejmě že ano. Doba je opravdu zlá. Naše hranice a cíle narazí na všemožné formy odporu.

Ale člověk se zralými hranicemi tomu rozumí, vytváří si na to rezervy, počítá s tím. A ví, že když bude třeba, v jeho srdci čeká „ne" – vždy připravené k použití. Ne pro útok. Ne jako trest pro někoho. Ale na ochranu a rozvoj času, nadání a pokladů, které nám Bůh přidělil na „počet našich let" na této planetě (Ž 90,10).

16

Jeden den života s hranicemi

Vzpomínáte si na Anitu z první kapitoly? Prodírala se dnem zmítána okolnostmi. Představte si teď, že si Anita přečetla tuto knihu. Rozhodla se, že svůj život přebuduje a uvede do něj jasné hranice, které jsme zde načrtli. Pro její život je teď typická svoboda, sebeovládání a blízké vztahy. Podívejme se teď na její život s hranicemi:

6.00

Zazvonil budík. Anita natáhla ruku a vypnula ho. *Řekla bych, že už bych bych se klidně obešla i bez budíku*, pomyslela si. Už jsem stejně pět minut vzhůru. Mít sedm nebo osm hodin spánku byl hodně dlouho Anitin sen – o kterém si vždy myslela, že se s rodinou nikdy nemůže splnit.

Přesto se začal naplňovat. Děti teď chodily spát dřív a Petr jim začal určovat lepší časové meze. Dokonce spolu s Petrem mohli vždy před spaním nerušeně strávit několik minut.

Tento cíl se spánkem se však nevyplnil bez zaplacení určité ceny. Jako například tehdy, když Anitina matka opět nečekaně přišla večer na návštěvu. Tentokrát se objevila ve chvíli, kdy Anita musela se svým synem Michalem pracovat na projektu chystaném na výroční přehlídku prací v oboru přírodních věd.

Byla to jedna z nejtěžších věcí, které kdy Anita musela vyslovit. „Mami, ráda si s tebou někdy popovídám. Ale teď na to opravdu není čas. Pomáhám Michalovi dokončit jeho projekt se sluneční soustavou a on teď potřebuje, abych se mu naplno věnovala. Jestli chceš, můžeš jít dál a dívat se, nebo ti můžu zítra zavolat a domluvit se s tebou, kdy se sejdeme."

Anitina matka na to nereagovala dobře. Mučednický syndrom zaútočil s plnou silou: „Jako bych to nevěděla. Kdo by chtěl trávit čas s osamělou starou ženskou? No, tak půjdu domů a budu sama. Jako ostatně každý večer."

Byla doba, kdy by se Anita pod tak mistrným obviňujícím výpadem složila. Po mnohém procvičování ve své podpůrné skupině se však Anita rozhodla, jak bude k matčiným nečekaným návštěvám přistupovat. A už se necítila tak provinile. Druhý den ráno bude maminka zase v pořádku – a Anita prožije dobrý večer.

6.45

Anita vklouzla do svých nových šatů. Skvěle jí padly – o dvě čísla menší, než jaké nosila před měsícem. *Děkuju ti, Bože, za moje nové hranice*, modlila se. Její dieta a cvičení nakonec zapůsobily, ale ne proto, že by se naučila nová tajemství o jídle a pohybu, ale proto, že péči o sebe přestala vidět jako projev sobectví a začala ji vnímat jako součást dobrého správcovství. Přestala se cítit provinile, že určitý čas místo jiným věcem věnuje práci na svém těle. Tím, jak se dala do pořádku, se z ní stala lepší manželka, matka i přítelkyně. A sama sebe začala mít raději.

7.15

Patrika a Michal dosnídali a odnesli své talíře do dřezu, kde je opláchli a dali do myčky. Podílet se na domácích pracích se stalo pohodlným návykem pro všechny členy rodiny. Děti a Petr se samozřejmě nejdřív vzpírali, ale Anita pak přestala připravovat snídani, dokud jí nezačali pomáhat se sklízením ze stolu. S dětmi a Petrem se stal zázrak. Jako by jim v nitru zazářilo světlo, které říkalo: „Když nepracuju, nejím."

Ještě větší uspokojení přinášel pohled na děti, jak včas odcházejí do školy a dokonce ještě mají několik minut navíc. Postele ustlané, úkoly udělané, svačiny zabalené – prostě neuvěřitelné.

Cesta k tomuto bodu byla samozřejmě kamenitá. Na začátku Anita zavolala řidičům, kteří odváželi její děti do školy, aby na ně čekali maximálně jednu minutu a pak odjeli. A oni to tak dělali. Když Patrika a Michal zmeškali odvoz, obviňovali Anitu, že je zradila a ponížila. „Vůbec tě nezajímá, jak nám je!" To byla tvrdá slova pro matku, která se snažila osvojit si hranice.

Díky svému intenzivnímu modlitebnímu životu a dobré podpůrné skupině, kam patřila, si však Anita své hranice udržela. Po několika dnech, kdy její děti musely jít do školy pěšky, takže přišly o několik hodin pozdě, si začaly nařizovat svůj vlastní budík.

7.30

Anita odložila líčidla na stolek před zrcadlem. Ještě pořád na to nebyla zvyklá po tolika letech, kdy se líčila před zpětným zrcátkem v autě. Ale měla radost, že to je v takovém klidu – a do práce odešla s časovou rezervou několika minut.

8.45

Když Anita vcházela do zasedací místnosti firmy McAlister Enterprises, kde pracovala jako vrchní módní poradce (povýšena byla pro „vykonnost ve vedoucích pozicích"), podívala se na hodinky. Porada měla za chvíli začít – a ona jí měla předsedat.

Rozhlédla se po místnosti a všimla si, že tři klíčoví lidé ještě nepřišli. Poznamenala si, že si s těmito kolegy bude chtít promluvit. Možná mají problémy s hranicemi, s nimiž by jim mohla pomoci.

Anita se usmála. Vzpomněla si na dobu – a nebylo to tak dávno – kdy by bývala byla vděčná, kdyby někdo s týmiž problémy pomohl jí. *Děkuju ti, Bože, za církev, která vyučuje biblický pohled na hranice*, pomodlila se. A zahájila poradu. Včas.

11.59

U Anity na stole zazvonil telefon. Zvedla sluchátko: „Anita Bergmanová," řekla a čekala na odpověď.

„Anito, díky Bohu, že tam jsi! Nevím, co bych dělala, kdybys už byla na obědě!"

Nebylo pochyb, kdo to je. Ten hlas patřil Heleně Springerové. V tyto dny nebylo obvyklé, že Helena volala. Od té doby, co Anita začala poukazovat na nevyváženost jejich vztahu, vůbec moc nevolala. Anita si o tom s Helenou promluvila jednou u kávy:

„Heleno, mám dojem, jako bys se mnou vždycky chtěla mluvit, když máš nějakou starost. A to je v pořádku. Ale když mám nějaké problémy já, tak buď nemáš čas, máš jiné starosti nebo tě to nezajímá."

Helena namítala, že to není pravda. „Jsem opravdová kamarádka, Anito," říkala.

„Myslím, že se to ukáže. Potřebuju vědět, jestli je naše přátelství založeno na tom, co pro tebe dělám – nebo na opravdovém přátelství. A chci, abys věděla o určitých hranicích, které nám chci stanovit. Za prvé, nebudu vždycky moct kvůli tobě všeho nechat. Mám tě ráda, ale prostě nemůžu nést takovou zodpovědnost za tvou bolest. A za druhé, budou chvíle, kdy budu sama v opravdových těžkostech – a zavolám ti a poprosím tě o pomoc. Vlastně nevím, jestli mě a moje problémy vůbec znáš. Takže to teď obě uvidíme."

Během následujících několika měsíců toho Anita o jejich vztahu hodně poznala. Zjistila, že když Helenu nemůže přijít utěšit v jejich chronických naléhavých situacích, Helena se ublíženě stáhne. Zjistila, že když se Heleně daří dobře, na Anitu si ani nevzpomene. Helena Anitě nikdy nezavolala, jen aby se zeptala, jak se jí daří. A zjistila, že když Anita sama zavolá Heleně s nějakým problémem, Helena dokáže mluvit jen o sobě.

Bylo smutné dozvědět se, že kamarádství z dětství se nikdy nerozvinulo v zralý vzájemný vztah. Helena jednoduše nedokázala natolik vyjít ze svého egocentrismu, aby chtěla pochopit Anitin svět.

Ale zpět k telefonátu. Anita odpověděla: „Heleno, jsem ráda, že voláš. Ale jsem zrovna na odchodu. Mohla bys zavolat později?"

„Ale já s tebou potřebuju mluvit teď," ozvala se mrzutá odpověď.

„Heleno, jestli chceš, zavolej později. Bude na to lepší doba."

Rozloučily se a zavěsily. Možná Helena ještě zavolá, možná ne. Spíš je pravděpodobné, že všechny ostatní Heleniny přítelkyně byly zaneprázdněné a Anitino jméno bylo na seznamu jako další v pořadí. *No, mrzí mě, že jsem Heleně neudělala radost*, pomyslela si Anita. *Ale lidé asi taky neměli moc velkou radost, když se od nich Ježíš vzdálil, aby byl se svým Otcem. Snaha nést zodpovědnost za Heleniny pocity byla snaha vlastnit něco, co mi Bůh nikdy nedal.* S touto myšlenkou odešla na oběd.

16.00

Odpoledne pro Anitu uplynulo bez zvláštních událostí. Právě vycházela z kanceláře, když na ni zamával její asistent David Moreland.

Aniž zvolnila krok, řekla mu: „Ahoj, Davide – můžeš mi nechat vzkaz? Za půl minuty už potřebuju být na cestě.“ David rozmrzele odešel psát vzkaz.

Za těch několik posledních měsíců to byla obrovská změna. Anita opravdu nečekala, že by se její šéf mohl někdy stát jejím asistentem. Když však ve své práci začala stanovovat meze a přestala za Davida dělat jeho práci, Davidova produktivita výrazně poklesla. Davidova nezodpovědnost a neschopnost dotáhnout věci do konce vyšly najevo. Jeho nadřízení si poprvé uvědomili, že je problematickým pracovníkem.

Poznali, že hnací silou je v návrhářském oddělení Anita. To ona dávala věci do pohybu. Přestože uznání za veškerou práci přijímal David, předával ji všechnu Anitě, zatímco sám celý den telefonoval s přáteli.

Anitiny hranice splnily svůj úkol: odhalily jeho nezodpovědnost. Vyjasnily, kde je ve skutečnosti díra ve zdi. A David se začal měnit.

Nejdříve se zlobil a cítil se ublíženě. Vyhrožoval, že odejde. Ale nakonec se situace trochu uklidnila a David začal být pečlivější. Dal se do práce. Sesazení ho probralo – uviděl, že se držel za šosy druhých.

Anita a David měli dál své problémy. Pro něho bylo těžké slyšet od ní „ne“. A pro Anitu bylo těžké snášet jeho podráždění. Ale za problémy, které měla v době, kdy nestanovila žádné hranice, by to v žádném případě nevyměnila.

16.30

Setkání s Michalovou třídní učitelkou čtvrté třídy proběhlo dobře. Za prvé, Petr šel tentokrát s Anitou. Vědomí, že může být oporou, udělalo své. Ale ještě důležitější bylo, že usilovná práce na hranicích, do které se spolu pustili ve vztahu k Michalovi, se začala vyplácet.

„Paní Bergmanová,“ řekla učitelka, „připouštím, že po rozhovoru s paní Hahnovou, jeho učitelkou ve třetí třídě, jsem Michala přijímala s určitými výhradami. Ale ve schopnosti vašeho syna reagovat na stanovené meze došlo k výrazné změně.“

Petr s Anitou se na sebe usmáli. „Věřte mi,“ řekl Petr, „nebylo to mávnutím kouzelného proutku. Michal z duše nechtěl psát úkoly, poslouchat nás a přijímat zodpovědnost za domácí práce. Ale zdá se, že naše důsledná chvála a důsledky, které jsme mu dávali zakusit, pomohly.“

Učitelka souhlasila. „To opravdu ano. Ne že by byl Michal povolný andílek – vždycky bude říkat, co si myslí – a myslím, že to je u dítěte správné. Ale přimět ho k slušnému chování není nijak zvlášť těžké. Už je to tak skoro rok. Děkuju vám za vaši rodičovskou pomoc.“

17.15

Když se Anita prodírala odpolední dopravní zácpou, cítila za ni zvláštní vděčnost. *Můžu tenhle čas využít k tomu, abych Bohu poděkovala za svou rodinu a přátele – a naplánovala nám prima víkend.*

18.30

Patrika vešla do obývacího pokoje přesně včas. „Čas pro mámu a dceru, mami,“ řekla. „Pojďme ven.“

Vyšly z domu a zahájily svou pravidelnou procházku před večeří. Většinu této doby Anita naslouchala, jak Patrika povídá o škole, knížkách a kamarádkách. O tom všem si vždycky přála se svou dcerou povídat. Procházka byla pokaždé příliš krátká.

Vždycky to tak nebylo. Křesťanský terapeut, na kterého se obrátili kvůli Patričině uzavřenosti, si všiml, že pozornost rodiny na sebe plně strhává Michalovo špatné chování. Patrika takové problémy nedělala, a tak jí Anita a Petr nevěnovali tolik času.

Postupně se stáhla do sebe. Prostě v celém domě nebyl nikdo, od koho by mohla něco dostat. Jejím světem se stal její pokojík.

Když si Anita a Petr všimli tohoto problému, cíleně se snažili Patriku povzbuzovat, aby o tom, čím se zabývá a co ji trápí, začala mluvit – i když to nebyly krize, v jakých byl Michal.

Za nějaký čas, podobně jako se květina otvírá na světle, začala Patrika s rodiči znovu komunikovat. Začala navazovat vztahy jako normální holčička. Práce na hranicích, kterou Anita a Petr vynaložili ve vztahu s Michalem, byla také součástí cesty k Patričinu uzdravení.

19.00

Když byli asi v půlce večeře, zazvonil telefon. Po třetím zazvonění volajícího obsloužil záznamník. „Anito, tady je Marta ze sboru. Mohla bys příští měsíc zaskočit jako vedoucí na společném pobytu?“

Záznamník byl odpovědí na vyrušování při večeři. Rodinnou hranicí se stala zásada: „Žádné telefonáty během večeře." A společný čas u jídla se tím značně obohatil.

Anita si zapsala do paměti, že Martě později večer zavolá a její žádost s politováním odmítne. Na ten termín měli s Petrem naplánovaný společný víkend. Pomáhalo jim to udržet si první lásku.

Zajímavé je, že když se Anita pustila do budování svých hranic, začala svůj chaotický život dávat do pořádku tak, že se nejdříve vyvázala ze svých církevních povinností. Nyní však cítila větší touhu věnovat se několika službám, do nichž se cítila být povolána. *Je to jako těšit tou útěchou, kterou jsem sama přijala*, pomyslela si. Ale uvědomila si, že asi nikdy nebyla Martě k dispozici tak, jak si Marta přála. To však bylo mezi Martou a Bohem. Z této konkrétní smyčky byla Anita venku.

19.45

Děti s Petrem sklidili ze stolu. Nechtěli druhý den přijít o večeři stejným způsobem, jako už jednou přišli o snídani.

21.30

Děti byly v posteli, všechny domácí úkoly napsané. Dokonce měly před spaním i trochu času na hraní. Petr a Anita si spolu sedli ke kávě. V klidu si povídali o tom, jaký měli den. Smáli se hloupým chybám, které ten den udělali, společně litovali svých selhání, plánovali víkend a mluvili o dětech. Pohlédli si do očí – s radostí, že mají jeden druhého.

Zázrak nad zázraky. A těžce vydobytý. Kromě toho, že se zapojila do církevní podpůrné skupiny, musela Anita sama podstoupit určitou terapii. Trvalo dlouho, než dokázala opustit svou snahu „láskou vyvést Petra z jeho hněvu". Bylo třeba, aby své hranice hodně procvičovala s lidmi, kteří pro ni neznamenali žádné nebezpečí, než byla připravena postavit se svému manželovi.

A byla to napjatá doba. Petr nevěděl, co si počít s manželkou, která mu dokázala říci: „Tak abys to věděl předem. Zraňuje mě a vzdaluje mě od tebe, když mě na veřejnosti tvrdě kritizuješ. Jestli v tom budeš pokračovat, okamžitě na to budu otevřeně reagovat. A pojedu domů taxíkem. Už dál nebudu nic předstírat. Od teďka se budu chránit."

Najednou měl manželku, která odmítala nést dál zodpovědnost za Petrovy návaly rozladěnosti a za jeho uzavřenost, manželku, která dokázala říct: „Jestli se mnou nebudeš mluvit o tom, co tě trápí, nechám tě na čas samotného. Budu u přátel, kdybys se mnou chtěl mluvit." Bylo to nesnadné opatření, protože Petr byl zvyklý na to, že z něho Anita dobývala důvody jeho rozmrzelosti, snažila se ho ukonejšit a omlouvala se za svou vlastní nedokonalost.

Teď měl manželku, která se jeho citovému odstupu stavěla slovy: „Když se potřebuju svěřit, vždycky si jako prvního člověka vyberu tebe. Miluju tě a chci, abys měl v mém srdci první místo. Ale jestli si ode mě budeš udržovat odstup, budu místo toho trávit čas ve skupině, kde se navzájem povzbuzujeme, v církvi a s dětmi. Ale už tady nebudu trčet a dívat se, jak se koukáš na televizi. Od teďka si svou praženou kukuřici budeš muset dělat v mikrovlnce sám."

Vyhrožoval. Mračil se. Odmítal mluvit.

Ale Anita se svých zbraní nevzdala. S pomocí od Boha, přátel, svého terapeuta a církevní podpůrné skupiny odolala Petrovým hrozbám. Začal prožívat, jaké to je, nemít ji pořád kolem sebe a čekající na jeho rozkazy.

A chyběla mu.

Poprvé Petr doopravdy zakusil, jak je na Anitě závislý. Jak ji potřebuje. Jak je to skvělé, když je nablízku. Pomalu, postupně se do své manželky začal znovu zamilovávat – tentokrát do manželky s hranicemi.

A změnila se i ona. Přestala si hrát na Petrovu oběť. Už ho tolik neobviňovala. Už nebyla tak podrážděná. Její hranice jí pomohly vypěstovat si plný život, kdy nepotřebovala, aby byl Petr dokonalý, jak si to dřív přála.

Ne nebylo to ideální manželství. Ale oba cítili, že je teď pevnější, asi jako kotva v bouřích. Tvořili spolu lepší tým, s vzájemnou láskou a vzájemnou zodpovědností. Nebáli se konfliktů, navzájem si odpouštěli chyby a respektovali hranice jeden druhého.

22.15

V posteli, schoulená těsně u Petra, Anita přemýšlela o minulých měsících, kdy pracovala na svých hranicích. Cítila vřelou vděčnost za druhou šanci, kterou jí Bůh dal.

Vybavila si jeden text z Bible – ten, který už tolikrát četla a tak dobře ho znala. Byla to Kristova slova z kázání na hoře:

„Blaze chudým v duchu, neboť jejich je království nebeské. Blaze těm, kdo pláčou, neboť oni budou potěšeni. Blaze tichým, neboť oni dostanou zemi za dědictví.“ (Mt 5,3–5)

Vždycky budu chudá v duchu, pomyslela si. *Ale moje hranice mi pomáhají poznat, kdy je čas přijímat nebeské království. Vždycky budu plakat nad ztrátami, které v tomhle životě prožiju. Ale stanovení mezí mi pomáhá najít útěchu, kterou potřebuju od Boha a od druhých. Vždycky budu tichá a mírná. Ale být samostatným člověkem mi pomáhá iniciativně přebírat zemi za dědictví. Díky, Bože. Děkuju ti za naději, kterou jsi mi dal. A za to, že mě – i ty, které mám ráda – vedeš po své cestě.*

Modlíme se, aby vás vaše biblické hranice přivedly k životu lásky, svobody, zodpovědnosti a služby.

Dr. Henry Cloud
Dr. John Townsend
Newport Beach, Kalifornie 1992

Poznámky

1. Úvod k zmíněným čtyřem kategoriím lze najít v knize *Secrets of Your Family Tree*, na níž se podíleli Dave Carder, Earl Hanslin, John Townsend, Henry Cloud a Alice Brawandová (Chicago: Moody Press, 1991), 176–79.

2. Následující strukturu vytvořila Margaret Mahlerová a je popsána v knize *The Psychological Birth of the Human Infant* od Margaret Mahlerové, Freda Pinea a Anni Bergmanové (New York: Basic Books, 1975). Výzkumná pracovnice Mahlerová sledovala, jak tyto biblické pojmy fungují v rámci všeobecného zjevení.

3. Více informací o biblickém pohledu na tvorbu vazby viz v 3.–5. kapitole knihy *Changes That Heal* od Henryho Clouda (Grand Rapids: Zondervan, 1992) a v 4. a 13. kapitole knihy *Hiding from Love* od Johna Townsenda (Colorado Springs: NavPress, 1991).

4. Francis Brown, S. R. Driver a Charles A. Briggs: *A Hebrew and English Lexicon of the Old Testament* (Oxford: Clarendon Press, 1977), 60; Merrill C. Tenney, ed.: *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible*, Vol. 1 (Grand Rapids: Zondervan, 1977), 166-68.

5. James Dobson: *Love Must Be Tough* (Waco, Texas: Word, 1983).

6. James Bramlett: *How to Get a Job* (Grand Rapids: Zondervan, 1991).

7. R. Laird Harris, Gleason L. Archer a Bruce K. Waltke, eds., *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago: Moody, 1980), 329.

8. Viz 8. kapitola „Helpful Hiding: Dealing with Suffering" z knihy Johna Townsenda *Hiding from Love: How to Change the Withdrawal Patterns That Isolate and Imprison You* (Colorado Springs: NavPress, 1991).

9. Viz Henry Cloud: *Changes That Heal: Understanding Your Past to Ensure a Healthier Future* (Grand Rapids: Zondervan, 1992); a John Townsend: *Hiding from Love: How to Change the Withdrawal Patterns That Isolate and Imprison You* (Colorado Springs: NavPress, 1991).

Obsah

Poděkování 6

CO JSOU HRANICE?

Jeden den života bez hranic 9
Jak hranice vypadají? 22
Problémy s hranicemi 41
Jak se hranice vytvářejí 52
Deset zákonů hranic 72
Běžné mýty o hranicích 90

KONFLIKTY KOLEM HRANIC

Hranice a vaše rodina 109
Hranice a vaši přátelé 121
Hranice a váš manželský partner 134
Hranice a vaše děti 149
Hranice a práce 173
Hranice a vaše „já" 187
Hranice a Bůh 206

BUDOVÁNÍ ZDRAVÝCH HRANIC

Odpor k hranicím 215
Jak měřit úspěch v budování hranic 242
Jeden den života s hranicemi 258

HRANICE

Vydal Návrat domů jako svou 92. publikaci.
Původně vydáno jako:
Boundaries

Přeloženo a vydáno se svolením
Zondervan Publishing House,
5300 Patterson Avenue, S. E.,
Grand Rapids, Michigan 49530, USA.

Překlad: Šimona Bouzková
Obálka: Július Nagy
Výroba: Miroslav Hora

Tisk: Macík Sedlčany